

Cały poniższy materiał przeznaczony jest dla klasy 7,8 przy czym zostawiam Państwu dowolność kiedy zostanie on zrealizowany. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości co do wykonania ćwiczenia proszę o kontakt pod numerem telefonu 690-195-710 lub za pośrednictwem Messengera(Olo Buńko) lub email(drakkarnoir1975@wp.pl) , życzę wytrwałości i dużo zdrowia ,pozdrawiam.

BLOK 1

MOTORYKA

1. DŹDŻOWNICA + POMPKA <https://www.youtube.com/watch?v=k0K62KTs13M>
2. WYMACHY W ŚWIECY BOK https://www.youtube.com/watch?v=p_hoRHZq1eQ
3. ROTACJE W LEZENIU https://www.youtube.com/watch?v=xoO3_wumY3E
4. PRZYSIAD Z PIŁKĄ <https://www.youtube.com/watch?v=KSMjVclLWrY>
5. PODPÓR BOK Z PIŁKĄ <https://www.youtube.com/watch?v=TT4nBcLT0lg>

BLOK 2

TEORIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

1. HISTORIA SIATKÓWKI (PIŁKA SIATKOWA)
<https://www.youtube.com/watch?v=n6Do3FOavo>
2. HISTORIA KOSZYKÓWKI (PIŁKA KOSZYKOWA)
<https://www.youtube.com/watch?v=kbCniqNvrBk>

BLOK 3

WIEDZA

1. KOSZYKÓWKA-TECHNIKA RZUTU DO KOSZA
https://www.youtube.com/watch?v=lZDTkdIZ_XY
2. KOSZYKÓWKA-TECHNIKA PORUSZANIA SIĘ BEZ PIŁKI W ATAKU
<https://www.youtube.com/watch?v=AW3U6oLNDcc>
3. KOSZYKÓWKA-TECHNIKA KOZŁOWANIA
<https://www.youtube.com/watch?v=Qy1lb6FPAog>