**Wychowanie fizyczne**

**od 20.04 do 24.04.2020r.**

Filmy instruktażowe mają na celu zobrazowanie poszczególnych elementów technicznych.

!!!Jeżeli ktoś z Was ma możliwość (w zależności od tematu) typu: kawałek podwórka, osobę współćwiczącą, kosz, bramkę, piłkę to proszę poćwiczyć.

**KLASA IV-V**

Temat 1: Piłka koszykowa. Nauka rzutu piłki do kosza jednorącz. Rzut do kosza lewą i prawą ręką z miejsca: <https://www.youtube.com/watch?v=DJWS4b4AItQ>

Temat 2: Piłka siatkowa. Odbicie piłki sposobem górnym i dolnym z akcentem na celność: <https://www.youtube.com/watch?v=sQMwrVVDz6c>

**KLASA VI**

Temat 1: Piłka ręczna. Podania półgórne jednorącz i chwyty piłki oburącz w miejscu i w ruchu: <https://www.youtube.com/watch?v=5Qd2ZA834qc>

<https://www.youtube.com/watch?v=6T1dBroSfUY>

Temat 2: Piłka nożna. Doskonalenie prowadzenia piłki lewą i prawą nogą ze zmianą kierunku: <https://www.youtube.com/watch?v=pTUPw1hYvWA>

**KLASA VII**

Temat 1: Piłka koszykowa. Doskonalenie kozłowania piłki lewą i prawą ręką: <https://www.youtube.com/watch?v=sfVhkfQ2pVg>

Temat 2: Piłka ręczna. Rzuty jednorącz na bramkę – rzut z wyskoku: <https://www.youtube.com/watch?v=PqiZUL5bkF4>

Pozdrawiam

Arkadiusz Nosek