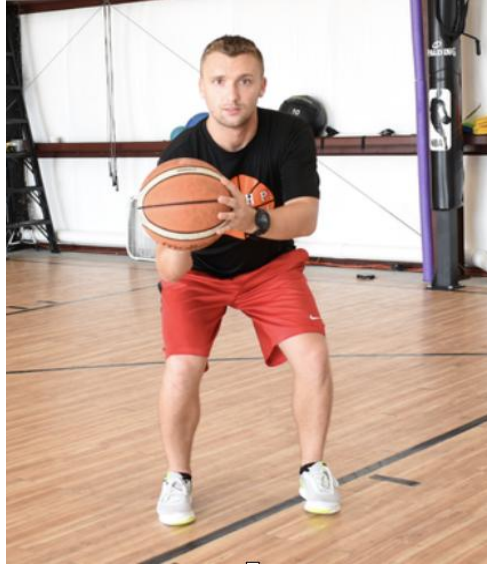


Temat lekcji 1: Doskonalenie techniki rzutu do kosza.

Prawidłowy rzut do kosza - opis



POZYCJA RZUTOWA.

1. Stopy rozstawione na szerokość bioder.
2. Palce stóp skierowane w kierunku kosza.
3. Biodra ugięte
4. Stopy ustawione płasko na podłożu.
Bardzo ważnym jest, aby w trakcie uginania bioder pięty nie unosiły się. Pomaga to w utrzymaniu równowagi.
5. Piłka trzymana oburącz na wysokości brzucha
6. Ręka rzucająca z tyłu piłki, ręka prowadząca z boku. Palce ręki rzucającej szeroko rozstawione, ułożone płasko na piłce. Przestrzeń między palcem wskazującym a środkowym na środku piłki. Dłoń ustawiona pod kątem 90 stopni w stosunku do przedramienia. Staw łokciowy zgięty pod kątem 90 stopni. Łokieć przywiedziony do ciała.

Poniższy filmik pokazuje prawidłową technikę wykonania rzutu

https://www.youtube.com/watch?v=IZDTkdLZ_XY

Link do lekcji

<https://ewf.h1.pl/student/?token=qVvUWVNYQ9pANF1ydujzeFMX5TImDYIVJoDPaly1z7Wf9cTBV>

Bardzo proszę o zachowanie bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń .

Pozdrawiam serdecznie 😊

Temat lekcji 2: Odpoczynek aktywny i bierny.

Bez niego człowiek nie jest w stanie funkcjonować, a nawet jeśli to bardzo krótko. Ma ogromne znaczenie dla zachowania dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego. Jest nam potrzebny, niezbędny, wręcz konieczny do życia — jak powietrze, woda czy jedzenie. Odpoczynek, bo o nim mowa bywa niestety w ostatnich latach dość mocno bagatelizowany. Życie w biegu, pogoń za pieniędzmi, karierą. To wszystko powoduje, że brakuje nam czasu na wszystko. Cierpi na tym życie prywatne, rodzina, i my sami, bo niejednokrotnie rezygnujemy też z czasu dla samych siebie.

Link do lekcji:

<https://epodreczniki.pl/a/odpoczynek/Dp2leZXzx>

Zadanie domowe: Wymień skutki stosowania tylko jednego rodzaju wypoczynku: albo aktywnego, albo biernego.

Odpowiedzi proszę przestać na adres email nauczyciela prowadzącego zajęcia wdobosz78@interia.pl

Pozdrawiam serdecznie☺