

ZADANIE DO WYKONANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Klasy 7

Data: 29.05.2020 r. 1 i 2 godzina lekcyjna

Drogi uczniu!

Dzisiejsze zajęcia wychowania fizycznego poświęcone będą piłce koszykowej ze szczególnym uwzględnieniem podań i chwytów.

Temat 1 i 2: ABC Koszykówki - doskonalenie podań i chwytów

Jednym z najbardziej zaniedbanych elementów na początku przygody z koszykówką są podania. Młodzi adepci koszykówki zakładają, że przecież każdy potrafi rzucić piłkę, a następnie ją złapać. Nieprawidłowe podania generują największą ilość strat piłki w meczu. W tym momencie wkraczają inne umiejętności zawodnika, takie jak duży zakres widzenia i odpowiednia kalkulacja, do kogo podać piłkę. Posiadając je, zawodnik jest w stanie podjąć słuszną decyzję, do kogo podać, a także podanie wykonane w odpowiednim momencie z odpowiednią siłą gwarantuje udaną akcję. Do wykonania podania potrzebna jest jednak wyśmienita technika chwytów. Bez dobrego odbioru czy też utrzymania piłki samo podanie nie będzie udane. Podania dzieli się na te wykonywane jedną ręką i oburącz. Wyróżniamy jeszcze podania sprzed klatki piersiowej, znad głowy, dołem, kozłem sprzed klatki piersiowej.

Teraz włącz komputer i obejrzyj uważnie film pt. „ABC Koszykówki - Technika podań i chwytów”. Zdobyte wiadomości wykorzystasz na lekcjach wychowania fizycznego po powrocie do szkoły.

Oto link do filmu:

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

Dziękuję za Twoją współpracę

Do usłyszenia na następnych zajęciach