

Temat: Wykonujemy ćwiczenia relaksacyjne.

Dziewczynki dzisiaj wykonajcie poniższe ćwiczenia - stretching połączony z relaksem:

<https://www.youtube.com/watch?v=h3-bqElc-8c>

Temat: Piłka koszykowa - doskonalenie rzutów do kosza po kozłowaniu.

Ostatnio zapoznaliśmy się z materiałem dotyczącym rzutów do kosza z miejsca i po zatrzymaniu, a dzisiaj poznacie kolejny prosty element jakim jest rzut do kosza z dwutaktu. Rodzaje i sposób jego wykonania prezentuje poniższy filmik:

<https://www.youtube.com/watch?v=WxWU9z354Gc>

Pozdrawiam.