

15.06.2020 T: Obrona strefą 6:0 i 5:1 i technika poruszania się w obronie

1. Już wcześniej poznaliście podstawy poruszania się w grze. W celu doskonalenia wysyłam linki do filmów przedstawiających obronę w grze zespołowej. Obejrzyjcie i przeanalizujcie wykonywane zadania.

<https://www.youtube.com/watch?v=gGooMC9V57o> obrona 6;0

<https://www.youtube.com/watch?v=hxiWLP0JnO0> obrona

<https://www.youtube.com/watch?v=gNiuclsyPsU> obrona p. koszykowa (podobnie jak w piłce ręcznej)

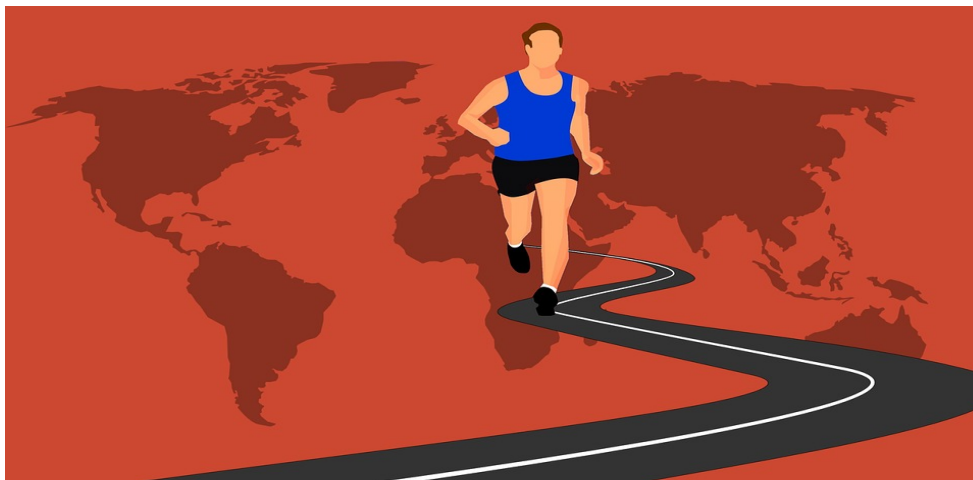
2. Wysyłam również do zaznajomienia filmik jak porusza się bramkarz- warto obejrzeć.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZuCi2b9RNE8> poruszanie się bramkarza PR

3. Wykonaj ćwiczenia na poniższym linku- kształtujące orientację przestrzenną.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=pDymnAUPBfR1AyIf1NftNAJ2Qec5TJT3xl5Swkqyv4Odc2VCS0>
orientacja przestrzenna

19.06.2020 T: Poznajemy zasady biegów na orientację- lekkoatletyka



1. Na podstawie filmików na linkach poznajcie na czym polegają biegi na orientację

https://www.youtube.com/watch?v=_inJQrXw77A biegi na orientację

<https://www.youtube.com/watch?v=vKuV4SMA5fo> biegi na orientację

2. Spróbujcie zaplanować trasę biegu i jej rozrys na mapie w odzwierciedleniu do terenu rzeczywistego w okolicy miejsca zamieszkania.

3. Pokonać zaplanowaną trasę marszem lub biegiem.