**WF 28.04.20r.**

Temat: Doskonalenie rzutu z biegu. Podstawowe przepisy z koszykówki.

Oglądnij mecz koszykówki mężczyzn Polska- Hiszpania (eliminacje Eurobasket 2021-Internet).

Zwróć uwagę na rzuty z biegu. Przypomnij sobie ten rzut. Jest to rzut z tzw. dwutaktu. Prawidłowy dwutakt powinien zaczynać się:

* z prawej strony kosza: od prawej nogi, a wybicie z lewej, rzut oddany prawą ręką.
* z lewej strony kosza: od lewej nogi, a wybicie z prawej, rzut oddany lewą ręką.

Dwutakt jest możliwy do zrobienia po zaprzestaniu [kozłowania](https://pl.wikipedia.org/wiki/Koz%C5%82owanie) lub po otrzymaniu podania.

Możesz sobie przypomnieć oglądając filmik na You Tube- Jak zrobić :Dwutakt

Przypomnij sobie podstawowe przepisy z koszykówki. Za tydzień test.

**Klasa 1S** dodatkowo ma na zadanie codzienny bieg w miejscu 10min. za parę dni 15 min., aż do 25 lub 30 min.( zwiększając czas), ponieważ za 2 tygodnie (12.05.) oceniana zostanie wytrzymałość. Bieg będzie wynosił 25 minut dla dziewcząt a chłopców 30 min- na ocenę. Powodzenia!

TEST:

1. Ile wynosi boisko do gry w koszykówkę?........................................
2. Na jakiej wysokości zawieszony jest kosz?........................................
3. Ilu zawodników liczy jedna drużyna podczas gry na boisku?.............................
4. Jakie znasz rodzaje rzutów?.............................................................................................................................................................................................................................
5. Kiedy jest rzut wolny?......................................................................................................................................................................................................................
6. Ile gra się kwart w koszykówce?......................................................
7. Jakie znasz rodzaje podań?.........................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................
8. Co to znaczy ,,podwójna’’? Co to za błąd?....................................................................................................................................................................................................................................
9. Co to znaczy piłka noszona? Co to za błąd?.....................................................................................................................................................................................................................................
10. Co to znaczy ,,kroki’’? Co to za błąd?...................................................................................................................................................................................................................................
11. Ile czasów może wziąć trener drużyny podczas meczu?............................................................................................................................................................................................................................
12. Jakie znasz rodzaje zwodów w koszykówce?................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

Powodzenia! :)