Dzień dobry.

Dzisiaj będziecie trenować zestaw ćwiczeń i podpowiedzi jak krok po kroku wykonać rzut z biegu po kozłowaniu, czyli tzw. Dwutakt. Jest to sposób wykończenia akcji w koszykówce, której celem jest zdobycie punktów. Ćwiczenia wykonuj pod okiem osoby dorosłej lub rodzica. Drugą propozycją jest mini lekcja tańca. Celem lekcji jest kształtowanie i doskonalenie koordynacji ruchowej. Ćwicz w stroju sportowym w obecności rodzica lub osoby dorosłej. Powodzenia :)

https://www.youtube.com/watch?v=UeIsnCzUI8k
https://www.youtube.com/watch?v=RdpRhkE3sZM