WYCHOWANIE FIZYCZNE KL.VII

TEMAT: ODBICIA PIŁKI SPOSOBEM GÓRNYM

 Na dzisiejszej lekcji będziemy doskonalić odbicia piłki sposobem górnym. Podstawowe elementy, które składają się na prawidłowe odbicie poznaliście na lekcjach w szkole. Teraz naszym celem będzie doskonalenie poszczególnych elementów (praca nóg i rąk), proszę liczyć ilość odbić w każdym ćwiczeniu. Jak będzie ciepło ćwiczymy na podwórku. Przed ćwiczeniami robimy rozgrzewkę. Pamiętajcie o ćwiczeniu w sobotę i niedzielę.

Zapraszam do zabawy. <https://www.youtube.com/watch?v=ynHHzDQJ9VY>

Dodatkowo wysyłam wam film o historii piłki siatkowej - <https://www.youtube.com/watch?v=_n6Do3FOavo>