WYCHOWANIE FIZYCZNE KL.VII

TEMAT LEKCJI – DOSKONALENIE ODBIĆ PIŁKI - SIATKÓWKA.

Na dzisiejszej lekcji będziemy doskonalić elementy mojej ulubionej gry zespołowej – siatkówki. Część tych ćwiczeń poznaliście na lekcji. Wybierzcie sobie ćwiczenia, które jesteście w stanie wykonać (próbujcie jak najwięcej) i liczcie ile razy podbijecie piłkę w danym ćwiczeniu. Podczas ćwiczeń należy zwrócić uwagę na bezpieczeństwo. Jeżeli nie macie piłki do siatkówki, możecie wykorzystać każdą inną piłkę jaką macie w domu.

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

DO OCENY - odbicia górne nad sobą – liczymy ile razy stojąc odbijemy piłkę oburącz palcami nad głową, do momentu aż piłka nam spadnie na ziemię. Najlepszy wynik w jednej serii zapisujemy (znowu staramy się pobijać własne rekordy w tym ćwiczeniu). Ćwiczymy do 22.05.20r. a następnie wasz najlepszy wynik przesyłacie do mnie do oceny.