WYCHOWANIE FIZYCZNE - Va

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.

Link do ćwiczeń znajduje się w edzienniku.