

Temat: Piłka siatkowa – doskonalimy rozegranie piłki na trzy odbicia.

Dzień dobry Kochani

Na pierwsze godzinie wykonajcie rozgrzewkę oraz ćwiczenia siatkarskie doskonalące umiejętność odbijania piłki różnymi sposobami – dolnym, górnym, zbiecie piłki.

Filmik poniżej:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=eTiNdLtnnd2UtoCroKZ2cBW8PRL1I66DTNa3rRmKfKXHmGUURc>

Powodzenia!

Temat: Doskonalimy przepisy gry w piłkę siatkową.

Na drugiej godzinie przypomnijcie sobie przepisy gry w siatkówkę:

<https://www.pzps.pl/pl/rozgrywki/informacje/regulaminy-i-przepisy/283-przepisy-gry-w-pilke-siatkowa-2017-2020>

Aby sprawdzić swoją wiedzę wykonajcie testy:

https://gazetawroclawska.pl/quiz/6323,quiz_jak_w_to_sie_gra_czy_znasz_zasady_siatkowki,q.t.html

<https://www.profesor.pl/publikacja.6858.Sprawdziany-i-testy,Test-z-wiedzy-o-przepisach-gry-w-pilke-siatkowa>

<https://www.dziennik.pl/quizy/408054,czy-znasz-zasady-gry-w-siatkowke.html>

Pozdrawiam