

Temat: Piłka siatkowa - doskonalimy zagrywkę górną (tenisową).

Dzień dobry Kochani!

Na dzisiejszej lekcji będziecie doskonalic zagrywkę górną. Proszę o wykonanie rozgrzewki oraz ćwiczeń przygotowujących do wykonania zagrywki tenisowej.

Pomoże Wam w tym poniższy film:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=keizyCz1BBmgUBTvzQJTFXzltw41dDVo7T46frO8rIQzSIY1qe>

Pozdrawiam