

Temat: Piłka siatkowa – doskonalenie odbicia piłki sposobem obręcz górnym i dolnym.

Dzień dobry

Dzisiejszą lekcję poświęcimy siatkówce. Przygotujcie jakąkolwiek piłkę lub balon. Najpierw wykonajcie rozgrzewkę, a następnie ćwiczenia doskonalące odbicia sposobem górnym:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=jMinGX9ReBwgWC7idoQeQ7I5tbmsMMprXYWE10QYZD6rV9Hb7F>

i ćwiczenia doskonalące odbicia sposobem dolnym:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=b3tO8SUB1KUQuiNPbbK9KiT1tXoNd0J2A0IBdOWb03Uf9KVzJQ>

Powodzenia!

UWAGA! Przypominam o pracach z edukacji zdrowotnej, bo miesiąc się kończy, a jeszcze niczego nie dostałam. W listopadzie pracę musi przygotować: Daria Brozińska i Roksana Kozłowska. W grudniu: Zuzia Klęk i Weronika Wojnowicz.