

Temat: Test z przepisów gry w piłkę ręczną.

Dzień dobry Kochani ☺

Na pierwszej godzinie, tak jak się umawialiśmy, napiszecie 10 minutowy test z przepisów gry. Składa się on z 20 zamkniętych pytań, które sprawdzą Waszą podstawową wiedzę z piłki ręcznej. Wszystko jest dokładnie opisane w teście, który aktywuję o godz. 9:00. Wtedy logujecie się na poniższy link, wpisujecie imię i nazwisko i zaczynacie go rozwiązywać.

<https://www.testportal.pl/test.html?t=Rz2Yqt36JLmJ>

Powodzenia ☺

Temat: Piłka siatkowa – rozgrywamy piłkę na trzy odbicia.

Na drugiej godzinie wykonajcie rozgrzewkę oraz ćwiczenia siatkarskie doskonalące umiejętność odbijania piłki różnymi sposobami – dolnym, górnym, zbiecie piłki. Filmik poniżej:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=QvBwkSO5Aw5nKIHK23MvRefGu0ia0hfMiX7Z3MbCVEWI8Ld3sL>

Pozdrawiam