

Temat: Piłka siatkowa – odbijamy piłkę sposobem dolnym.

Dzień dobry Kochani,

Dzisiaj będziecie doskonalić odbicia oburącz sposobem dolnym. Przygotujcie dowolną piłkę lub balon. Najpierw wykonajcie rozgrzewkę, a następnie ćwiczenia doskonalące:

<https://ewf.hl.pl/student/?token=4mwOo8nL8vmyC5lt9iivwrpGt8Z3VWLvo5Msia3Q71C8i9hpsz8N>

Powodzenia!

### **TEST – 9.12.2020**

Moi Drodzy, w przyszłą środę napiszecie test z przepisów gry w **piłkę ręczną**. Na początku pierwszej godziny wyślę na dziennik wiadomość z linkiem do testu, który aktywuję o godz. 9:00, żeby każdy spokojnie zalogował się. Na stronie startowej trzeba będzie wpisać imię i nazwisko oraz klasę. Jeżeli będą tylko pytania zamknięte, to po rozwiązaniu testu automatycznie pojawi się ocena. Materiały do nauki otrzymaliście na jednej z lekcji. Były tam również testy, które w ramach powtórzenia możecie wykonać. Uczymy się najważniejszych rzeczy (np. wymiary boiska, zawodnicy, czas gry itp.) ☺