

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.h1.pl/student/?token=4mwOo8nL8vmyC5lt9iiwrpGt8Z3VWLvo5Msia3Q71C8i9hpsz8N>

Powodzenia!

Temat: Poznajemy przepisy gry w piłkę siatkową.

Na drugiej godzinie zapoznajcie się z przepisami gry w siatkówkę. Poniżej przydatne strony:

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

[http://13lo.szczecin.pl/sport/biblioteczka/przepisy\\_ps.pdf](http://13lo.szczecin.pl/sport/biblioteczka/przepisy_ps.pdf)

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://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 ☺

### **TEST – 10.12.2020**

Moi Drodzy, w przyszły czwartek napiszecie test z przepisów gry w **piłkę ręczną**. Na początku pierwszej godziny wyślę na dziennik wiadomość z linkiem do testu, który aktywuję o godz. 11:45, 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.) ☺