

Temat: Podstawowe przepisy gry w siatkówkę, ćwiczenia odbić sposobem górnym i dolnym.

1. Zrób sobie ok. 15 - minutową rozgrzewkę na wszystkie partie ciała (od góry do dołu, od zewnątrz do środka) nie zapomnij o palcach, dłoniach, nadgarstkach.

2. Poćwicz jakąkolwiek piłką (może być balonowa, gumowa) odbijanie piłki o ścianę, (ustal z rodzicem, o którą możesz), postaraj się odbijać raz górną, raz dołem. Napisz mailem jaki jest Twój rekord.

3. Znajdź w dostępnych źródłach podstawowe przepisy (zasady) gry w siatkówkę (ilu zawodników, jakie boisko, ile punktów ,za co itd). Przeczytaj je i zapisz w punktach 10 - 15 (tylko te najważniejsze).

Zdobyte informacje prześlij mailem na adres:

spstanislaw.pracawdomu@gmail.com

lub jako wiadomość do na dzienniku elektronicznym.

Postaraj się znaleźć czas na codzienną (najlepiej przed śniadaniem), choćby kilkuminutową gimnastykę !