

Temat: PS Odbijamy piłkę sposobem oburącz górnym

1. Zaczynamy od rozgrzewki

<https://www.youtube.com/watch?v=gfkmQVm03JY>

Mam nadzieje, że solidnie wykonaliście ćwiczenia 😊

2. Spróbujcie poodbijać piłką(jakąkolwiek jaką posiadacie w domu) sposobem oburącz górnym (najlepiej na zewnątrz, żeby niczego w domu nie porozbijać 😊) możecie pomóc sobie odbijając piłkę o ścianę, pamiętajcie o prawidłowej postawie siatkarskiej i prawidłowo ułożonych rękach.
3. Spróbujcie wykonać następujące ćwiczenia po obejrzeniu filmiku <https://www.youtube.com/watch?v=pq6dM9eST5M>
4. Jeżeli macie rodzeństwo, lub rodzice są w domu możecie poćwiczyć odbicia w parach, tak żeby piłka jak najmniej razy upadła na podłogę.
5. Mam dla Was zadanie 😊 jeżeli potraficie, nagrajcie filmik z ciekawą rozgrzewką, jeżeli będzie to dla Was trudne, możecie wysłać 2 zdjęcia z waszych ćwiczeń. Nie musicie robić tego od razu, czekam do końca przyszłego tygodnia. Wyślijcie na adres

spstanislaw.pracawdomu@gmail.com

Pamiętajcie, że jeśli wysyłacie wiadomość na adres spstanislaw.pracawdomu@gmail.com w tytule maila podajcie wasze imię, nazwisko oraz przedmiot którego ten mail dotyczy.

Pozdrawiam Was gorąco, pamiętajcie dbajcie o siebie, przestrzegajcie zasad higieny, zdrowo się odżywiajcie i pamiętajcie o aktywności fizycznej 😊

Do zobaczenia