

Dzień dobry.

Gratuluje wytrwałości w codziennych ćwiczeniach i uzupełniania dzienniczka aktywności. Każdy kto przesłał ZADANIE i dzienniczek otrzymał ocenę, uczniowie którzy jeszcze tego nie zrobili niech to zrobią jak najszybciej.

Kolejne tematy do zapoznania 25-29.05.2020

**T: Zwody ciałem w piłce ręcznej.**

Ćwiczenia wykonujemy w domu w wolnej chwili.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=g7jqRr9YRKx0syzkguejigoHG6ZSfNun7EzYjrig81V9BUZMZb>

**T: Ćwiczenia oswojające z piłką w koszykówce .**

Proszę obejrzeć i w wolnej chwili ćwiczymy.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=ajFw9HRNOpvQ09fByAWsT9JwXWA AOLW0rm1LePYLrezedOJsgS>

**T: Zabawa koordynacyjna .**

Ćwiczenia do wykonania w domu.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=Z0ZMQxj0XNjZuvCJWpah1AEKTr3D4YzmJI fnnWqCa2zmlSp3JB>

**T: Nauka i doskonalenie zagrywki sposobem górnym.**

Omówienie techniki zagrywki oraz metodyczne ćwiczenia siatkarskie przygotowujące do zagrywki sposobem górnym.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=R7udqbWCplyjgfXRG3ArR4m99PbCiVaLrzPXwUJhK5dbSv4o5r>

Wykonujemy codzienne ćwiczenia z podanych wcześniej linków, programów lub według inwencji własnej. Wpisujemy je w dzienniczku ćwiczeń.

Życzę powodzenia

Daniel Boroń