

Dzień dobry !

Przypominam o dosyłaniu zadań. Podałam już wychowawcom oceny przewidywane na koniec roku. Jeśli ocena jest np. 3/4 lub 4/5 oznacza to , że nie są dosłane wszystkie zadania. Jeśli nie zostaną uzupełnione to pozostanie ta słabsza ocena. Zachęcam do pracy i zadbania o stopnie. Ewa W.

Kolejne tematy to:

8.06.2020 T: Piłka ręczna rzuty oraz poruszanie się w ataku i obronie.

Obejrzyj filmy z poniższych linków, a dowiesz się techniki wykonania rzutów oraz poruszania się w obronie i ataku. Postaraj się wykonać ćwiczenia z filmu.

1.Ćwiczenia poruszania się w ataku i obronie w piłce ręcznej.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=syydprM6bvkXLg049xHriRWAHJqu2WD55iZE6hXMoevsKWk7eN>

2.Rzut w wyskoku

<https://ewf.h1.pl/student/?token=rj05NlAsN16rrwwv95OlitmaEP4AmdBwcStlTVviAN0SOfSEqW>

3.Rzut z przeskokiem

<https://ewf.h1.pl/student/?token=sjlqGrbr9dcdOeipv6GlwXcCSG2pPNxnGiRv68IEDwJfln2G1A>

10.06.2020 T: Rzut piłeczką palantową

Oglądając film postaraj skupić się na technice by przełożyć ją potem w ćwiczeniu

<https://www.youtube.com/watch?v=Rb1-PC1cvGI> rzut piłeczka palantową

