

Temat: Przepisy piłki siatkowej w wersji uproszczonej.

Wiem, że na razie graliście częściej w rzucankę siatkarską ale już czas wznieść się na wyższy poziom czyli grę zbliżoną przepisami do tej właściwej. Proszę obejrzeć poniższy filmik i postarać się trochę zapamiętać.

Nauczanie zdalne. Przepisy piłki siatkowej na wesoło.

<https://www.youtube.com/watch?v=zD14Vffjnp0>

Po teorii czas na ćwiczenia. Każdy z Was ma w domu ręcznik i można go dla urozmaicenia ćwiczeń wprowadzić do gimnastyki osobistej. Proszę obejrzeć poniższy materiał i jeśli coś się spodoba to wprowadzić kilka ćwiczeń do swojej aktywności ruchowej.

Ćwiczenia ogólnorozwojowe z ręcznikiem

<https://www.youtube.com/watch?v=HriJ5zXHDJ4>

Po obejrzeniu materiałów i mam nadzieję poćwiczeniu proszę o przesłanie informacji – **materiał oglądałem/oglądałam** – chłopcy na adres email: nowakrzsstaszkowka@gmail.com a dziewczęta na adres: michalbek@interia.eu za co postawimy plusy.

Opis oceny w dzienniku (chłopcy) za aktywność w kwietniu i podobnie będzie w maju:

O - brak plusów

db 1-2 plusy,

+db 3 plusy

-bdb 4-6 plusów

bdb 7-9 plusów,

+bdb 10-12 plusów,

cel 13 i więcej.

Ważne! Plus można uzyskać za aktywność w dniu w którym macie lekcje wychowania fizycznego potwierdzając ją odpowiedzią na adresy nauczycieli.

W razie jakichkolwiek pytań lub propozycji proszę pisać na w/w adresy.

Pozdrawiam !