

Temat:Przepisy piłki siatkowej na wesoło.

Wiem, że na razie graliśmy tylko w rzucankę siatkarską ale nic nie stoi na przeszkodzie aby oglądnąć sobie podstawowe przepisy gry aczkolwiek w wersji uproszczonej. Proszę obejrzeć poniższy filmik i postarać się trochę zapamiętać.

Nauczanie zdalne. Przepisy piłki siatkowej na wesoło.

<https://www.youtube.com/watch?v=zD14Vffjnpo>

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

Ćwiczenia ogólnorozwojowe z ręcznikiem

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

Po obejrzeniu materiałów (wierzę, że trochę ćwiczycie) proszę o przesłanie informacji – **materiał oglądnąłem** – za co postawię plusa.

Opis oceny w dzienniku 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 adres nauczyciela.

W razie jakichkolwiek pytań lub propozycji proszę pisać na ten sam adres.

Pozdrawiam !