

Temat: Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz górnym

Pierwsze zadanie ,proszę oglądnąć sobie przykładową lekcję prezentującą ćwiczenia doskonalające odbicia sposobem górnym. Po powrocie do szkoły poćwiczymy w ten sposób na sali..

<https://www.youtube.com/watch?v=pq6dM9eST5M>

<https://www.youtube.com/watch?v=aFQGNOTVA8o>

Tyle teorii a teraz proszę obejrzeć poniższy materiał i spróbować powtórzyć kilka ćwiczeń. Niektóre z tych ćwiczeń znacie ale teraz na spokojnie możecie wysłuchać komentarz jak je prawidłowo wykonywać.

[10-minutowy trening całego ciała bez siłowni](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=wC9e6dVm09A>

Po obejrzeniu materiałów proszę o przesłanie informacji – **materiał oglądałem** - na mój email: [**nowakr.zsstaszkowka@gmail.com**](mailto:nowakr.zsstaszkowka@gmail.com) za co postawię plusa. Uzyskanie trzech plusów skutkuje uzyskaniem oceny częściowej bardzo dobry do dziennika. Plus można uzyskać za te lekcje tylko w tym dniu.

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

Pozdrawiam !