

## Wychowanie fizyczne – V dziewczęta i chłopcy – 4.06.2020r.

### Temat: Gry i zabawy w siatkówce.

Dzisiaj proponuję po temacie - piłka nożna i koszykowa przejść do kolejnej gry zespołowej a mianowicie do piłki siatkowej. Proszę obejrzeć filmik, który zawiera gry i zabawy wykorzystywane do doskonalenia umiejętności siatkarskich. Proszę te zabawy obejrzeć, zapamiętać gdyż w przyszłości będziemy je wykorzystywać na lekcji a wtedy nie ma za dużo czasu na teoretyczne wyjaśnianie zasad gry.

Gry i zabawy w siatkówce

<https://www.youtube.com/watch?v=cb0R0fWq2T8>

Małe gry jako ćwiczenia przygotowawcze do gry właściwej

<https://www.youtube.com/watch?v=bYgjLp7mas0>

Propozycja na dzisiejszą gimnastykę dla dziewcząt i chłopców to poniższy zestaw ćwiczeń. Proszę obejrzeć i spróbować poćwiczyć wspólnie z prowadzącą zajęcia. Powodzenia!

FIT PORANEK

<https://www.youtube.com/watch?v=F5OM1IQko0U>

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

Ocena comiesięczna za aktywność zależy od ilości zdobytych plusów:

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 !