

Wychowanie fizyczne – VII VIII klasy – 1.04.2020r.

Temat: Siatkówka, przykładowa lekcja.

Zadanie na dzisiaj oglądnięcie filmiku z przykładowej lekcji piłki siatkowej. Zwróćcie uwagę na ćwiczenia i zaangażowanie (tego ostatniego trochę na naszych lekcjach niestety brak)

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

Kolejne zadanie , proszę oglądnąć sobie jak powinna wyglądać gra w Wasze grupie wiekowej. Dziewczyny trenują w klubie ale my też mamy odpowiednią salę i możemy postarać się o podobny poziom gry.

Gra rówieśniczek

<https://www.youtube.com/watch?v=g8JHpHzAe6s>

Temat: Trening ogólnorozwojowy całego ciała bez sprzętu.

Trening całego ciała bez sprzętu, bardzo ciekawe ćwiczenia. To kolejne, już praktyczne zadanie.

Proszę sobie z tego zestawu coś wybrać i stosować na co dzień.

<https://www.youtube.com/watch?v=1hxs4yV-6Co>

Pozdrawiam!