

Witam serdecznie,

W tym tygodniu w dalszym ciągu wykonujemy ćwiczenia wzmacniające, oprócz tego zajmiemy się tematami z lekkoatletyki oraz piłki siatkowej. Wszystkie niezbędne informacje otrzymacie na grupie (portal społ.) w razie pytań oczywiście możecie pisać na e-mail lub grupie. (dla przypomnienia jarek.nitek@onet.pl)

Tematy:

1. Lekkoatletyka – Kształtowanie umiejętności rozkładania sił na średnich i długich dystansach – bieg 800m.
2. Lekkoatletyka – Rozbicie, odbicie, lot i lądowanie w skoku w dal.
3. Piłka siatkowa – Gra blokiem – ćwiczenia doskonalące blok.
4. Piłka siatkowa – Zastosowanie poznanych elementów taktyki w grze szkolnej.
5. Piłka siatkowa – Doskonalenie elementów techniki gry – sprawdzian z zagrywki tenisowej.
6. Piłka siatkowa – Małe gry 3x3 – doskonalenie techniki indywidualnej.