

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](mailto:jarek.nitek@onet.pl))

Tematy:

1. Lekkoatletyka – Kształtowanie wydolności fizycznej w trakcie marszobiegu terenowego.
2. Lekkoatletyka – Kształtowanie szybkości w biegu na 60m.
3. Piłka siatkowa – Nauka nabiegu, naskoku i wyskoku – przygotowanie do ataku.
4. Piłka siatkowa – Nauka ataku przez „plasowanie”.
5. Piłka siatkowa – Nauka bloku pojedynczego.
6. Piłka siatkowa – Klasowy turniej piłki siatkowej systemem „pucharowym”.