

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 – Doskonalenie pozycji wyrzutowej w pchnięciu kulą.
2. Lekkoatletyka – Pchnięcie kulą z miejsca z ustawienia przodem.
3. Lekkoatletyka – Nauka zmiany pałeczki sztafetowej.
4. Piłka siatkowa – Doskonalenie ustawienia na boisku przy odbiorze i własnej zagrywce.
5. Piłka siatkowa – Doskonalenie gry systemem par podstawowych we fragmentach gry.
6. Piłka siatkowa – Klasowy turniej piłki siatkowej systemem „pucharowym”.