

Temat lekcji 1: Sposoby poruszania się w ataku i w obronie w piłce ręcznej.

Rozgrzewka i ćwiczenie kształtujące

Ćwiczący poruszają się po linii prostej i wykonują ćwiczenia (2x):

- Bieg przodem
- Bieg tyłem
- Krok odstawno dostawny
- Przeplatanka
- Skip a
- Skip c
- Co trzeci krok przysiad + wyskok w górę
- Podskoki na prawej nodze
- Podskoki na lewej nodze

W miejscu (po 10 razy):

Pajacyki

Przysiady

Skłony

Link do lekcji :

<https://ewf.h1.pl/user/?movieId=10Lekccj6>

Temat lekcji 2 : Nauka i doskonalenie chwytów, podania i kozłowania w piłce ręcznej.

Rozgrzewka i ćwiczenie kształtujące

Ćwiczący poruszają się po linii prostej i wykonują ćwiczenia (2x):

- Bieg przodem
- Bieg tyłem
- Krok odstawno dostawny
- Przeplatanka
- Skip a
- Skip c
- Co trzeci krok przysiad + wyskok w górę
- Podskoki na prawej nodze
- Podskoki na lewej nodze

W miejscu (po 10 razy):

Pajacyki

Przysiady

Skłony

Link do lekcji:

<https://ewf.h1.pl/user/?movieId=107>

Proszę o przestanie informacji dotyczących lekcji.

Wiadomość do nauczyciela - na platformie , email prowadzącego zajęcia , Messenger

Pozdrawiam i życzę powodzenia.