

Klasa I A i B (gr.1) – 07.12.2020

Temat: Nauka rzutu piłki na bramkę z wysokoku- piłka ręczna – lekcja zdalna

PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO ĆWICZEŃ PROSZĘ ZACHOWAĆ WSZELKIE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI I BEZPIECZEŃSTWA. PROSZĘ WYKONYWAĆ ĆWICZENIA W OBECNOŚCI OSOBY DOROSŁEJ

Witam serdecznie pod tym linkiem:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=6kWnpuyHdgHXkXI1UeLFDUjXpdZUxm2rFvuP8e4RyKsioB9xMw>

znajduje się lekcja nauki rzutu piłki z wysokoku w piłce ręcznej , proszę przeprowadzić solidną rozgrzewkę

Proszę przeprowadzić rozgrzewkę :

Rozgrzewka : należy wykonać następujące ćwiczenia:

- krążenia ramion w przód
- krążenia ramion w tył
- krążenia ramion w przód (oburącz)
- krążenia ramion w tył (oburącz)
- **skrętoskłony (prawa ręka dotyka lewej nogi)**
- **skłony tułowia w przód**
- bieg krokiem odstawno – dostawnym, bokim
- bieg krokiem odstawno – dostawnym – drugi bok
- bieg krokiem skrzyżnym (przeplatanka)
- skiping A i C – wykonać dwa razy

Uwaga : pogrubione ćwiczenia należy wykonać 12razy

Pozdrawiam Dawid Florian