

Klasa IIC -27.11.2020

**Temat: Prowadzenie piłki ze zmianą tempa i kierunku – zewnętrzną częścią stopy i podeszwą**

**Rozgrzewka : należy wykonać następujące ćwiczenia z piłką przy nodze**

- 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**

**Pod tym linkiem :**

<https://ewf.h1.pl/student/?token=S01rIEKB3VUn5xUebZH9wYiVx7y07GRFTbJFLyrm5euVipc0t5>

kryje się temat prowadzenia piłki ze zmianą tempa i kierunku zewnętrzną częścią stopy i podeszwą. Zachęcam do komentowania lekcji na platformie E-WF

Pozdrawiam Dawid Florian