

Klasa IIB i D – 10.12.2020

Temat: Doskonalenie rzutów na bramkę z wysoku w piłce ręcznej

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

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 : pogrubiłone ćwiczenia należy wykonać 12razy

Pod tym linkiem:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=OgFf5wq4cKiplxKs5OHFgQKd3Y69wWkWv6t7ttcFWFn5jDVORg>

znajduje się temat lekcji z piłki ręcznej proszę się zapoznać z filmikiem i przeprowadzić rozgrzewkę

Pozdrawiam Dawid Florian