

Klasa IIC – 10.12.2020

**Temat:** Doskonalenie rzutów na bramkę z wyskoku 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** : pogrubił ćwiczenia należy wykonać 12razy

Pod tym linkiem:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=yM05gPjrbCEKpzkvqA4qDtyFvxzkoTnebSh9ng9frjKrYCnE0g>

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

Pozdrawiam Dawid Florian