

Wychowanie fizyczne kl.VII chłopcy, 20.04.2020r. – Krzysztof Lipka

Temat: Doskonalenie i utrwalenie poznanych elementów w piłce ręcznej.

Dzień dobry.

Jeśli chodzi o zadania na dzisiaj. Proponowałbym zacząć od koła fortuny. Na rozgrzewkę wylosujcie sobie po 6 różnych ćwiczeń z koła fortuny i wykonajcie je. Link przesyłam poniżej

<https://liblink.pl/0Bs0kjRFg0>

Jeżeli chodzi o ćwiczenia techniki w ramach przypomnienia, proponuję doskonalić 3 zwody: przez przełożenie ręki, zwód pojedynczy i zwód przez obrót. Jako przeciwnika możecie wykorzystać krzesło. Przypominam że ogranicza nas przepis trzech kroków. Naskok traktujcie jako krok zerowy. Wykonajcie po 20 zwodów. Z tym, że zwód pojedynczy robimy i w prawą i lewą stronę(do środka i na zewnątrz) Zwody ćwiczymy bez piłki w ręku, żebyście niczego rodzicom w domu nie zniszczyli.

Powodzenia. Jeśli będą jakieś pytania, proszę o informację zwrotną.

Pozdrawiam. Życzę zdrowia dla Was i Waszych najbliższych. Krzysztof Lipka