

Wychowanie fizyczne kl. VIIab dziewczęta, 9.11.2020 r. – Tadeusz Danaj

Temat: Piłka ręczna - sposoby poruszania się w ataku i w obronie.

Kilka kolejnych lekcji wychowania fizycznego, poświęcimy kształtowaniu techniki gry w piłkę ręczną. Dzisiejszą lekcję zorganizuj sobie zgodnie z filmem instruktażowym znajdującym się pod niżej podanym linkiem:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=NjCQZTvj7qLgiI37c6HQ1gIIDAn3RrD4vg5HV37fE2vxrDOA2N>

Wykonuj dokładnie ćwiczenia w ramach rozgrzewki oraz ćwiczenia doskonalące sposoby poruszania się w ataku i obronie w piłce ręcznej. Mam nadzieję, że wykonasz solidnie wszystkie ćwiczenia zgodnie z instrukcją prowadzącej. Po skończonej lekcji odpowiedz na pytanie dla ucznia

Powodzenia