Bezpieczeństwo!!!
Ćwiczcie w miejscu bezpiecznym. Znajdźcie pomieszczenie, w którym jest mało mebli, jest wolna przestrzeń do wykonywania obszernych ruchów. Sprawdźcie czy podłoga na której ćwiczycie jest bezpieczna tzn. nie ślizgacie się na niej, czy jest równa itp. Czy wokół Was nie ma niebezpiecznych przedmiotów ,mebli, które ograniczają wykonanie ćwiczeń. Ubierzcie strój, w którym możecie wykonywać swobodne ruchy. Zalecam ćwiczyć w obuwiu sportowym, ewentualnie w skarpetkach ale antypoślizgowych lub boso( jeśli podłoga jest ciepła).Wasze bezpieczeństwo jest najważniejsze. Ćwiczymy w obecności osób sprawujących opiekę nad Wami.

W tym tygodnie zaczniemy podstawy piłki siatkowej, jest to jedna z najtrudniejszych gier zespołowych pod względem technicznym.

Codziennie wykonaj jeden temat.

Temat:**Quiz siatkarski**<https://ewf.h1.pl/student/?token=iFuOpzVir7lSG9zTXovStkeOWS8JjJQeDojy5AxV1mnYYh2Mld>

Temat: **Nauka i doskonalenie zagrywki sposobem dolnym**

<https://ewf.h1.pl/student/?token=B6k91oXFvx67Ld96y8Vt6kUMULYCRD0PF79FFPtP8guEEn31HW>

Temat: **Nauka i doskonalenie odbić oburącz sposobem dolnym**

<https://ewf.h1.pl/student/?token=I4aSwhbtkoPcV9hH9RrNPoMjyCzHgWmG3Dcd9UGDHgKDkiQydc>

Temat: **Nauka i doskonalenie odbić oburącz sposobem górnym**

<https://ewf.h1.pl/student/?token=XiSHXku5by9Eb78QQGKYpDL7vDz2dae3ba8nh9QvvA1sg0bcyV>

Czy spędzasz aktywnie czas wolny ? Proszę o opis twojej aktywności fizycznej np.: jazda na rowerze, rolkach, ćwiczenia w domu, piłka nożna itd.

W podsumowaniu proszę o informacje od rodzica, czy uczeń wykonuje ćwiczenia z tematów lekcji?

Odpowiedz proszę odsyłać na maila: iwona.chmielewska9@gmail.com