**WYCHOWANIE FIZYCZNE**

**02.06.2020r**

**Piłka siatkowa- poruszanie się po boisku.**

Przygotuj bezpieczne miejsce do ćwiczeń na zewnątrz.

Zadbaj o odpowiedni strój.

Wykonaj rozgrzewkę kilkuminutową – bieg, podskoki, skipy, wymachy i krążenia ramion, pajace itp.

Zapoznaj się z ćwiczeniami z filmu i wykonaj je samodzielnie. Zwróć szczególną uwagę na ugięcie nóg w kolanach i ustawienie stóp. Ćwiczenia wykonaj tak abyś mógł wykorzystać je podczas gry w siatkówkę.

[**https://www.youtube.com/watch?v=BgYzpTOSKHM&list=TLPQMjUwNTIwMjBb-Z79k5QznQ&index=1**](https://www.youtube.com/watch?v=BgYzpTOSKHM&list=TLPQMjUwNTIwMjBb-Z79k5QznQ&index=1) **poruszanie się po boisku**

**04.06.2020r**

**Piłka siatkowa – odbicia sposobem dolnym i górnym.**

Przygotuj bezpieczne miejsce do ćwiczeń na zewnątrz. Przygotuj piłkę siatkową, plażową lub dmuchaną. Zadbaj o odpowiedni strój i wykonaj rozgrzewkę. Do ćwiczeń na celność odbić potrzebny Ci będzie koc, śpiwór, itp.

Obejrzyj film i z jego pomocą wykonaj poprawnie odbicia sposobem górnym i dolnym. Zwróć uwagę na pracę nóg, ułożenia ramion i dłoni podczas odbić. Po wykonaniu ćwiczeń zasadniczych spróbuj zabawić się i wykonaj odbicia celowane jak na filmie.

[**https://www.youtube.com/watch?v=kfkZYQCDO84**](https://www.youtube.com/watch?v=kfkZYQCDO84) **odbicia siatkarskie**

[**https://www.youtube.com/watch?v=sQMwrVVDz6c&t=80s**](https://www.youtube.com/watch?v=sQMwrVVDz6c&t=80s) **odbicia sposobem dolnym i górnym- ćwiczenia na celność**