**WYCHOWANIE FIZYCZNE**

**Data: 05.05.- 08.05.2020r**

**Klasa 6**

**Zagrywka sposobem górnym**

**Jeśli nie masz piłki do siatkówki weź dowolna piłkę i poćwicz zagrywkę. Najlepiej wykonać to ćwiczenie na świeżym powietrzu, aby mieć większą przestrzeń.**

<https://www.youtube.com/watch?v=Q8PJO-hJGtw>

**Start niski i bieg na krótkim dystansie**

<https://www.youtube.com/watch?v=xhlQJwRgedQ>

Jeśli masz taka możliwość, wystartuj ze startu niskiego i przebiegnij kawałek sprintem.

**Ćwiczenia ogólnorozwojowe.**

Wejdź w podany link i **otwórz pudełko ( po prawej stronie )**. Wykonaj proponowane ćwiczenia.

Możesz powtarzać je wiele razy lub wymyślić swoje.

<https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-%c4%87wiczenia>

**Niektóre opisy jakby ktoś nie mogł odczytać –**

- Unieś biodra (głowa-biodro-bark tworzą linię prostą),napnij brzuch pośladki i plecy. Wytrzymaj 20sekund.

- W klęku lub leżeniu przodem. Unieś jednocześnie wyprostowaną nogę prawą i rękę lewą a następnie odwrotnie. Wykonaj 20 razy(po10 na stronę)

**-** Podpór przodem na przedramionach i stopach (napnij pośladki,brzuch,kark+plecy i wytrzymaj 20 sekund.

**Tenis stołowy.**

**Odbicia forehand i backhand**

Jeśli masz rakietkę ( lub deseczkę lub twardy zeszyt ), to odbijaj piłeczkę jak największą ilość razy. Popatrz na instrukcję. <https://www.youtube.com/watch?v=x_o1-MeIO-A>