**Witam**

**Zakończyliśmy Test Zuchory bardzo proszę o przesyłanie wyników z testu.**

**na adres** martatrela2@op.pl

Jeżeli nie możesz z jakichkolwiek powodów wykonać testu to proszę przygotować prezentację na temat „Wyjaśnij zagadnienie idei olimpijskiej, paraolimpijskiej i olimpiady specjalnej.” i przesłać na mój adres emailowy.

**Zawsze pamiętajcie**, by zaczynając ćwiczenia:

1. wybrać bezpieczne miejsce,

2. mieć odpowiedni ubiór

3. nie szkodzić sobie i innym

**Klasa 7 i 8 18 maja 2020**

**Temat: Doskonalenie odbić oburącz sposobem dolnym.**

Pod podanym linkiem znajdziecie rozgrzewkę oraz instrukcję jak należy wykonywać dane odbicia.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=jEHjPEQu1moe9HcxCIoJPVKlEDNgGOjGHwsVgGCCrVs4BaObAZ>

**Temat: Doskonalenie odbić oburącz sposobem górnym.**

Ciąg dalszy piłki siatkowej. Teraz odbicie sposobem górnym. Zapoznaj się z filmikiem i potrenuj w domu. Nic nie musicie mi wysyłać.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=tu3eFvKsp7swLJNqkWxqHm1aKLres1kPd27za8x94dGcnYQNx3>

**Klasa 8 i 7 21 maja 2020**

**Temat: Kontrola piłki prowadzenie i drybling – piłka nożna.**

Ćwiczenia ogólnorozwojowe.

Rozgrzewka:  
<https://www.youtube.com/watch?v=0YWAXPjnpL0>

Po wykonaniu rozgrzewki obejrzyj filmik i wykonaj ćwiczenia na świeżym powietrzu.

<https://www.youtube.com/watch?v=pTUPw1hYvWA&feature=share&fbclid=IwAR02ZdAGZ0H62nFagTiW_JJVmbiMea4dgR8MyhnPJXVYmOMNmVDsqeXf-6Q>

**Powodzenia**

**Marta Trela**