

Temat: Poruszanie się po boisku – piłka siatkowa.

Kochani.

Poruszanie się jest najważniejszą czynnością na boisku. Pamiętajmy, aby przed dowolnym przemieszczeniem, lekko obniżyć swoją pozycję. To pozwoli Wam szybciej się przemieścić. Każde przemieszczenie służy do pokonywania odległości dzielącej nas od piłki. To od nas zależy, jaki sposób w danej sytuacji zastosujemy. Wyróżniamy: krok skrzyżny, odstawno-dostawny, biegowy oraz doskok.

Zapraszamy was do obejrzenia krótkiego filmu oraz ćwiczeń:

<https://www.youtube.com/watch?v=BgYzpTOSKHM&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1YmVB4qLmHNkD9MWLb0ChFuPpPnyMSDTqPzy2CgBGURP-8Qszn1LT-koA>

Powodzenia!

Nauczyciele wychowania fizycznego