

## **Temat: Piłka siatkowa- doskonalenie odbić sposobem górnym i dolnym**

Rozgrzewka:

### **ćwiczenia ogólnorozwojowe:**

- krążenia ramion przód, tył ,na przemian stronnie 15x
- krok dostawny prawy, lewy bok 15x
- przekładanka prawy, lewy bok 15x
- wymachy prawa , lewa noga rytmiczne 15x
- wysoko skiping a 15x
- skiping c 15x
- wyskoki kolana do klatki

### **Rozciąganie:**

- szeroki rozkrok skłony do prawej lewej nogi po 10x
- wykroki z nogi na nogę po 10x lewa i prawa noga
- w staniu M. czworogłowe uda( pieta do pośladka)
- w staniu dwugłowe uda ( stopa na pięcie ,palce zadarte do góry i skłon do nogi)

### **Część główna:**

W części głównej wykonujemy nagrane przeze mnie ćwiczenia.

Link do ćwiczeń:

<https://youtu.be/6ep2qhcndy>

**Każde ćwiczenie wykonujemy po 20x, i powtarzamy w 4 obwodach.**

### **Zaliczenie**

Ćwiczenie na zaliczenie: każdy uczeń nagrywa film z ćwiczeniami z piłki nożnej które wykonywaliśmy w poprzednim tygodniu. Film odsyłamy na adres **do dnia 20.05** :

[wf.sp.1senderski@interia.pl](mailto:wf.sp.1senderski@interia.pl)

### **Ćwiczenia:**

- 10x piłka między stopami.
- 10x skiping na piłce.
- 5x :4x piłka między stopami i łączymy z przejściem do 4x skiping na piłce.
- 4x piłka między stopami + przetoczenie piłki podszwą do boku + 4 x piłka między stopami ( 3 x z lewej strony ,3x z prawej strony.

Link do ćwiczeń:

[https://www.youtube.com/watch?v=ufc9ft1lpuo&feature=share&fbclid=iwar1a4rzt8uvq76yzc\\_fgat\\_sv6rtuxd0en1spxpq0sq4okxnt-ivzd28jro](https://www.youtube.com/watch?v=ufc9ft1lpuo&feature=share&fbclid=iwar1a4rzt8uvq76yzc_fgat_sv6rtuxd0en1spxpq0sq4okxnt-ivzd28jro)

Dnia 20.05 o godz.10.30 odbędzie się lekcja online przez aplikację webex. Przed lekcją wyśle na email link do logowania w aplikacji. Proszę o przygotowanie się do lekcji. Potrzebny strój sportowy oraz odrobina miejsca do poruszania się.

Pozdrawiam

Przemysław Senderski