

Klasa 1 LO

26.10.2020

Temat: Nauka i doskonalenie odbić sposobem oburącz górnym.

Odbicia piłki w siatkówce podzielić można na dwa sposoby: oburącz górny i oburącz dolny. Na dzisiejszej lekcji skupimy się na odbiciu w sposób oburącz górny.

Aby prawidłowo odbić piłkę należy uzmysłowić sobie to, w jaki sposób ułożyć prawidłową płaszczyznę odbicia, tzw. koszyczek, a także połączyć w chwili odbicia pracę nóg i ramion.

W celu wypełnienia założonego na dziś materiału proszę skopiować poniższy link, wkleić go do paska wyszukiwarki i odpowiedzi wysłać za pomocą domeny e-wf, do której odniesie was link lub na adres: michal.piotrowski@soswdnr.pl

<https://ewf.h1.pl/student/?token=pLL8A3MC4puH5hT8jVG5sI2KDlaLCxvYZZSDZZXR85Ri10zipg>

Klasa 1 LO

30.10.2020

Temat: Sposoby poruszanie się w ataku i w obronie.

Na pierwszej piątkowej lekcji omówione zostaną sposoby poruszania się w ataku i w obronie w piłce ręcznej. Ta dyscyplina skupiona jest przede wszystkim na przebiegnięciu szybkich, krótkich dystansów zarówno w ofensywie, jak i defensywie. Piłkarz ręczny powinien być szybki i zwinny, a także powinien stabilnie stać na pozycji wyjściowej.

Dopełnieniem tego tematu będzie link, pod którym zamieszczony został film z ćwiczeniami, a także zadanie, które można przesłać w taki sam sposób jak we wcześniejszej lekcji.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=w3pExnqNIj6Q1JodnY8FvKgzkisrGy8P8sdR0J27jSGYDMrhbU>

Klasa 1 LO

30.10.2020

Temat: Ćwiczenia przygotowujące do nauki tenisa.

Druga lekcja przygotowuje nas do nabycia podstaw do gry w tenisa ziemnego. Podczas gry w tenisa najważniejsza jest koordynacja wzrokowo ruchowa, a także zwinność i szybkość.

Na filmiku, do którego link zamieszczam poniżej omówione i wykonane zostaną ćwiczenia przygotowujące do serwisu.

Proszę odpowiedzieć na pytania lub wykonać zadanie załączając je na stronie e-wf, lub pod moim adresem email: michał.piotrowski@soswdnr.pl.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=4kmxrlfdGIDbiYf2tIGKK4iGRI71wfLvZHTZAIInKV7mvP6Cqxe>