16.04.2020r. temat: Ćwiczenia siatkarskie z piłką.

<https://www.youtube.com/watch?v=-gucF0NzzkM>

17.04.2020r. temat: Doskonalenie techniki rzutu do kosza.

<https://www.youtube.com/watch?v=7RQc5g3cXIY>

20.04.2020r. Odbicia piłki sposobem górnym- indywidualne.

Proszę obejrzeć załączony filmik i wykonać ćwiczenia w domu.

[https://www.youtube](https://www.youtube.com/watch?v=ynHHzDQJ9VY)

[.com/watch?v=ynHHzDQJ9VY](https://www.youtube.com/watch?v=ynHHzDQJ9VY)

21.04.2020r. Gry i zabawy skoczne.

<https://www.youtube.com/watch?v=j4EiXelSTkI>

23.04.2020r. Ćwiczenia z nietypowym przyborem.

Proszę wykonać ćwiczenia wspólnie z trenerką.

<https://www.youtube.com/watch?v=_WWOtjgj4mw>

24.04.2020r. Prowadzenie piłki dowolną częścią stopy.

Wykonaj rozgrzewkę według własnej inwencji a następnie powtórz załączone ćwiczenia.

<https://www.youtube.com/watch?v=rwv96NPdLj4>

Praca domowa

Wykonaj flagę olimpijską dowolną techniką i napisz co ona symbolizuje.

Zdjęcia pracy proszę przesyłać na e-maila [benia1624@wp.pl](mailto:benia1624@wp.pl)