Klasa 5b

15.04.2020r.

Temat: Technika podań i rzutów – ułożenie piłki w dłoni <https://www.youtube.com/watch?v=TlRHuxbD61g>

16.04.2020r.

Temat: Technika chwytów w piłce ręcznej.

<https://www.youtube.com/watch?v=6T1dBroSfUY>

Proszę obejrzeć zamieszczone filmiki.

20.04.2020r.

Temat: Jak być dobrym w piłkę ręczną – zasady gry. <https://www.youtube.com/watch?v=HR2VqsASrYA>

21.04.2020r2121222faa221.04.2020r.1.04.2020r.02 / 0:41

Temat: Rzut w biegu (cz.6). Podstawy techniki w piłce ręcznej.

<https://www.youtube.com/watch?v=PIcyCc8GD3I>

22.04.2020r.

Temat :Rozgrzewka. Trening dla początkujących.

<https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DXV3g2c9SC-g%26feature%3Dshare%26fbclid%3DIwAR06oxyXD4voji36IpF4QtNDbW3L1pL5h_QlyQpkru5loh7yzqmZ2muJwu8&h=AT0kXr9td6f5jhBRekfEJXvFcNgzKoZ3zTnUK2E9G4lvGobH6fO4ZLHjfuKD-tncRxuSNa5aQgnNqPIiI5QGnLq8JVuJdmYOPDs8jM6u03S5dS8rfPGI1PMNFQCCBjzHT4oCVg>

23.04.2020r.523.04.2020r.2 / 2:54

Temat: Ćwiczenia relaksujące, na rozluźnienie pleców i pogłębienie oddechu.

<https://www.youtube.com/watch?v=QAqXYwB0wS0>

Wykonaj rozgrzewkę według własnej inwencji. Następnie obejrzyj filmy i postaraj się powtórzyć wykonane na nich ćwiczenia.

Udokumentuj wykonanie ćwiczeń 1-2 zdjęciami i prześlij je na adres [agataboduszek@op.pl](mailto:agataboduszek@op.pl) (na ocenę)