**Klasa VI**

**Temat : Nauka i doskonalenie zagrywki tenisowej w piłce siatkowej**

I. Część wstępna – rozgrzewka

**Uczniu!**

**Wykonaj indywidualnie rozgrzewkę (przypomnij sobie ćwiczenia które poznałeś na lekcji wf) pamiętając o zasadach;**

- zaczynamy rozgrzewkę od spokojnego rozciągania każdej partii mięśniowej czas ok.10min. - nie spiesz się ruchy wykonaj powoli do odczuwalnego napięcia mięśniowego po czym się rozluźniaj.

- rozgrzewkę prowadzimy partiami mięśniowymi (albo od dołu do góry lub na odwrót z góry w dół), czas 15 minut.

- każde ćwiczenie wykonaj w formie 10 powtórzeń,

- w rozgrzewkę wpleć ćwiczenia cardio na czas po 30 sekund tj; pajacyki, przysiady, burpees (zobacz nazwę w Internecie).

Jeśli nie masz koncepcji treningu wejdź w poniższy link: <https://www.youtube.com/watch?v=XsrbSzOlJ-4>

II. Część główna

**Zapoznaj się z poniższym materiałem filmowym**

<https://www.youtube.com/watch?v=wtfysyJVE4E>

<https://www.youtube.com/watch?v=kw-vc4nPAtI>

Zastosuj materiał filmowy w praktyce na „orliku” lub ścianie budynku przy udziale osób Ci bliskich.