**Klasa VIII**

**Temat: Doskonalenie odbioru piłki siatkowej sposobem oburącz górnym, dolnym**

**Uczniu!**

W poniższym linku przesyłam Ci zestaw ćwiczeń do wykonania w domu – „na świeżym powietrzu”.

**Część wstępna:**  rozgrzewka czas ok. 10 min.

Poniższe linki należy skopiować i otworzyć w przeglądarce. **Zapoznaj się z treścią** Zawierają one wszelkie instrukcje do których należy się stosować. Ilość powtórzeń ćwiczeń oraz czas zależy od Ciebie. Pamiętajcie o bezpieczeństwie podczas ich wykonywania. Do ćwiczeń zaangażuj swoich bliskich. <https://www.youtube.com/watch?v=qHHu0i2ED-I>

**Część główna:**

<https://www.youtube.com/watch?v=kfkZYQCDO84>

<https://www.youtube.com/watch?v=50wqATe0F-0>

<https://www.youtube.com/watch?v=wXJc1xFkO_g>

Powyższe ćwiczenia wykonuj w bezpiecznym miejscu. Jeśli nie masz piłki do „siatki”, możesz ja zastąpić inną.