Wf VIIIA 11.05. – 15.05.2020r.

Szanowni Rodzice, Drodzy Uczniowie!

W tym tygodniu nadal pozostajemy przy piłce siatkowej. Prosiłabym Was, abyście poćwiczyli odbicia piłką siatkową. Proponuje Wam poniższe ćwiczenia. Pamiętajcie o zasadach bezpieczeństwa podczas ćwiczeń. Dostosujcie czas trwania ćwiczenia do własnej kondycji - wykonujecie tylko tyle powtórzeń, ile jesteście w stanie. Możecie korzystać z ćwiczeń zaproponowanych poniżej lub ułożyć własny zestaw. Aby ułatwić Wam wykonanie ćwiczeń obejrzycie filmik.

Wykonujcie ćwiczenia w miarę możliwości codziennie☺

<https://viooo.pl/wf-w-domu-siatkowka-doskonalenie-odbic-pilki-volleyball-challenge-at-home-viooo/>

Serdecznie pozdrawiam

Małgorzata Zawada

