

## **Klasa I**

### **Temat: Doskonalenie wystawiania piłki sposobem górnym i dolnym**

#### **Cele lekcji:**

umiejętności:

- uczeń: - potrafi wykonać odbicie piłki sposobem oburącz górnym,  
- potrafi wykonać różne ćwiczenia z piłką

wiadomości:

- uczeń: - znajomość roli rozgrzewki przed rozpoczęciem zadania głównego,  
- znajomość podstawowych zasad i przepisów gry

usamodzielnienie ucznia:

- samokontrola

#### **1. Część wstępna: Rozgrzewka przed ćwiczeniami**

<https://www.youtube.com/watch?v=tnYWPld54GE>

Lekcja wf w domu - siatkówka - odbicia sposobem górnym

<https://www.youtube.com/watch?v=ynHHzDQJ9VY>

#### **2. Część główna**

**WF w domu-lekcja 4 -23 ćwiczenia siatkarskie -Volleyball exercises**

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

Siatkówka w domu

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

WF w domu - siatkówka - Doskonalenie odbić piłki - Volleyball challenge at home

[https://www.youtube.com/watch?v=E\\_L0JcYJE2g](https://www.youtube.com/watch?v=E_L0JcYJE2g)

#### **3. Część końcowa**

Rozluźnienie (3 min.) - zestaw ćwiczeń rozciągających po treningu.

<https://www.youtube.com/watch?v=zn9M1BADSpw>

**Niemcy - Polska 2:3! TIE-BREAK!**

<https://www.youtube.com/watch?v=MnRaUwn0Bh0>

**Powodzenia**