**WF dla Szkoły Branżowej po szkole podstawowej**.

Temat: Doskonalenie odbić - piłka siatkowa. Przepisy- test.

W ramach doskonalenia proszę oglądnąć mecz Polska – Hiszpania lub Polska- Brazyliia

(siatkówka mężczyzn)

Zwróć uwagę na ułożenie rąk podczas odbić i prawidłową sylwetkę. Ponadto proponujemy zestaw ćwiczeń na najbliższe dni☺

Ćwicz każdego dnia:

1. Wykonaj bieg w miejscu przez 5 minut.
2. Wykonaj skłony w przód i skrętoskłony –po 8x.
3. Wykonaj 20 przysiadów- 2 serie.
4. Wykonaj 20,,brzuszków’’- 2 serie.
5. Wykonaj 10 ,, grzbietów’’- 2 serie.
6. Wykonaj wypady, raz prawą raz lewą nogą po 10x- 2 serie.
7. Wykonaj 20 ,, pajacyków’’- 2 serie.
8. Wykonaj ćwiczenia rozciągające według własnej inwencji.

# Możesz również ćwiczyć z Mel B. ☺ Tu adres strony: Mel B 20 min trening całego ciała

Jeśli chcesz uzupełnij test z przepisów z piłki siatkowej (dodatkowa ocena ☺) i prześlij na maile do swoich nauczycieli.

( do 17.04.20r.)

W. Bazela- [wioletta.bazela@gmail.com](mailto:wioletta.bazela@gmail.com)

B. Węglarz- [weglarz.beata@wp.pl](mailto:weglarz.beata@wp.pl)

Test poniżej:

