

7,8

Temat 1: Nauka i doskonalenie zbijania.

Wykonaj ćwiczenia zgodnie z poniższym filmem instruktażowym. Potrzebna będzie piłka, najlepiej do siatkówki.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=cV0STzzBKWCoVYHX495r5GLiDnizZPRGmZLf297LVVrIjYXzXx&preview=true>

Temat 2: Nauka prawidłowego ustawienia w obronie.

Wykonaj ćwiczenia zgodnie z poniższym filmem instruktażowym. Potrzebna będzie piłka, najlepiej do siatkówki.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=pORAjgCm9NYoALMkD3KdV4cOnxCKmxI2mFaefAH4nMJd4Qh3pK&preview=true>

Pamiętaj o uzupełnieniu formularza aktywności po wykonaniu każdej lekcji.