**7,8**

Temat 1: Nauka prawidłowego ustawienie w ataku.

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

https://ewf.h1.pl/student/?token=P9YtKXhHmV8bLwOTEZrPIgrdmQXh7wE1zCN4d39rLlR39UeL0P&preview=true

Temat 2: Nauka i doskonalenie wystawienia.

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

https://ewf.h1.pl/student/?token=QLZ0qXRepdyWJdhabS88ZS89UdeSOYdqJoYQ5eYXJDRIKVYOLF&preview=true

*Pamiętaj o uzupełnieniu formularza aktywności po wykonaniu każdej lekcji.*