**Temat: Piłka siatkowa – doskonalenie poznanych umiejętności technicznych.** **BHP podczas wykonywania ćwiczeń warunkach domowych.**

2 godziny

Dzień dobry, zapraszam do aktywnego udziału w ćwiczeniach z zakresu piłki siatkowej. Przypominam o zachowaniu zasad BHP podczas wykonywania ćwiczeń w warunkach domowych. Wszelkie formy podejmowanych aktywności fizycznych proszę wykonywać na miarę swoich możliwości.

**1.Część wstępna (rozgrzewka)**

Ćwiczenia rozpoczynamy od rozgrzewki, która jest dostępna **w zakładce online, wychowanie fizyczne I tydzień.**

**2. Część główna**

Każdy uczeń organizuje sobie w miarę możliwości piłkę ( może być np. gumowa, różnej wielkości itp.) tak żeby kwadracie 2m. x 2m. można było wykonać poprawną postawę oraz ułożenie rąk do odbicia piłki sposobem dolnym i górnym. Wykonujemy na zmianę odbicia dolne i górne w seriach po 10 prób.

Przykład:

**seria**

10x odbić górnych

10x odbić dolnych

10x odbić górnych

10x odbić dolnych

+ ćwiczenie koordynacyjne z piłką np. krążenia piłką wokół bioder

 przeskoki przez piłkę

Wykonujemy 3 serie ćwiczeń ( ilość powtórzeń może być większa, wszystko zależy od waszych umiejętności oraz chęci do pracy)

**3. Część końcowa**

W leżeniu na plecach wykonujemy ćwiczenia oddechowe.