

Piątek 17.04.2020

Temat: **Odbicia piłki sposobem oburącz górnym w parach.**

Na początek wykonaj ćwiczenia odbijania piłki sposobem oburącz górnym nad głową z poprzedniej lekcji. Ile razy udało ci się odbić piłkę?

Następnie zaproś do ćwiczeń drugą osobę np. rodzeństwo, rodzica. Stańcie naprzeciwko siebie i wykonajcie następujące zadania:

- partner rzuca do ciebie piłkę, a ty odbijasz ją sposobem górnym z powrotem do partnera - 15 razy
- podrzuć piłkę nad głową i odbij ją do przodu do partnera - 15 razy
- odbij piłkę raz nad głową i drugi raz do przodu do partnera - 15 razy
- stańcie bliżej siebie, odbijajcie piłkę do siebie tylko sposobem oburącz górnym
- zwiększcie odległość między sobą, spróbujcie odbijać piłkę do siebie jak największą ilość razy

Powtórzcie te same ćwiczenia siedząc naprzeciw siebie w siadzie skrzyżnym.

**Pamiętaj! Podczas odbicia tylko palce dotykają piłki!**

**W trakcie ćwiczeń z piłką uważaj, aby nie uszkodzić czegoś w domu!**