

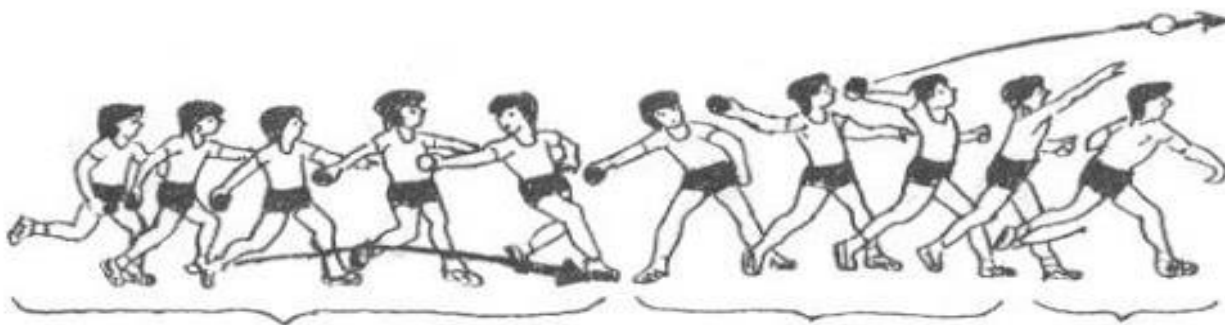
Witam Was bardzo serdecznie na lekcji wf.

Dziś przypomnimy sobie jak wygląda rzut piłeczką palantową. Zamiast piłeczki palantowej możecie użyć: papieru toaletowego, gumowej piłki lub tenisowej.

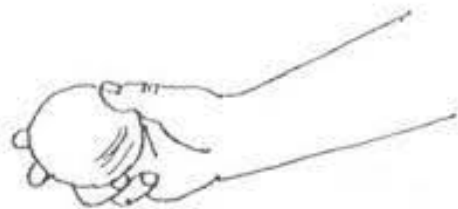
1. **Rozgrzewka** – ok. 10 min.

<https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-ćwiczenia>

2. **Technika rzutu**



Trzymanie piłeczki w dłoni



3. **Obejrzyjcie krótki filmik**

<https://www.youtube.com/watch?v=qs1uhs5fz4w>

Zadanie

Będzie Wam także potrzebna miara. Zaznaczcie linię, z której będziecie wykonywali rzut. Wykonajcie trzy rzuty.

Bardzo proszę o przesłanie najlepszego wyniku (na wykonanie zadania macie tydzień).

Powodzenia

Beata Bijoch