

6c

16.03.21r. (wtorek)

1. Język polski

Temat: Felix, Net i Nika - podsumowanie pracy z lekturą.

2. Matematyka

Temat : Sprawdzian z działu Figury na płaszczyźnie .

Klasa pisze sprawdzian z działu Figury na płaszczyźnie. Sprawdzian na Forms.

3. Wychowanie fizyczne

Temat: Siatkówka- technika odbić sposobem górnym

Odbicia w siatkówce dzielimy na:

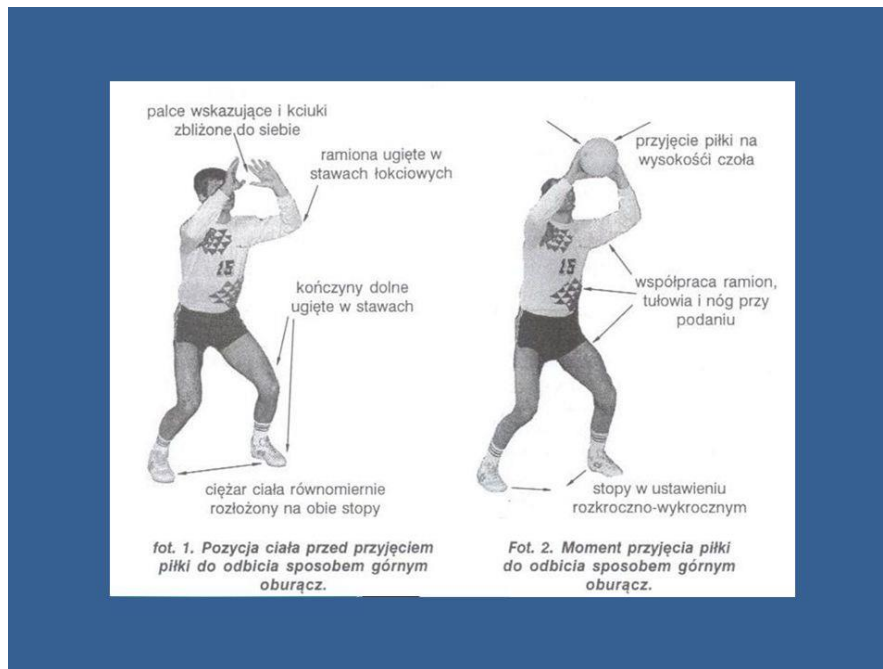
- Odbicia sposobem górnym
- Odbicia sposobem dolnym

Technika odbicia sposobem górnym

Postawa wysoka charakteryzuje się ustawieniem nóg w lekkim wyroku, stopy rozstawione na szerokość barków. Nogi nieznacznie ugięte w stawach kolanowych, tułów pochylony lekko do przodu (przez małe załamanie w biodrach), równomiernie rozłożony ciężar ciała. Ramiona ugięte w stawach łokciowych trzymamy swobodnie przy tułowiu. Dłonie, odchylone w kierunku grzbietowym, luźno rozstawione palce, kciuki skierowane do siebie i nieco ku górze, trzymamy na wysokości klatki piersiowej.

Kontakt z piłką następuje po przyjęciu opisanej wyżej postawy. Odbicie piłki następuje poprzez płynny ruch w stawach skokowych, kolanowych oraz skoordynowaną pracą tułowia i ramion.

<https://www.youtube.com/watch?v=r9SMx4LhtcQ> – odbicia sposobem górnym technika



4. Wychowanie fizyczne - TEAMS

5. Język angielski

Hello 😊 How are you today?

[Zapraszam na lekcję na platformie TEAMS](#)

Topic: Skills Revision. Units 3-4.

Wykonaj ćwiczenia na str. 40 i 41 z ćwiczeń.