

Witam. Kolejny tydzień bez możliwości spotkań i poruszania na sali gimnastycznej. Ale poradzimy sobie. Tym razem skupimy się na przepisach. Jak może pamiętać czy sto powtarzam, że zrozumienie reguł rywalizacji i znajomość przepisów pozwala mi więcej przyjemności z uprawiania sportu. Proszę zatem, abyście poszukali w sieci i zapoznali się z przepisami gry w piłkę siatkową. Po lekturze tych zagadnień powinniście znać wymiary boiska, strefy poruszania się, wysokość, na jakich powinna być zawieszona siatka w zależności od wieku i płci zawodników. Znajdziecie tam także wiele innych informacji, które może Was zaintrygują, a o których mówiłem i kiedy wrócimy do szkoły będziemy dalej je poznawać. Przepisy możecie znaleźć na stronach PZPS (Polskiego Związku Piłki Siatkowej).

Wiście zapewne, że w tym roku miała odbyć się Olimpiada. Niestety pandemia, która trwa, pokrzyżowała plany organizatorom i Międzynarodowemu Komitetowi Olimpijskiemu. Termin został przesunięty na rok 2021. Chciałbym zachęcić Was do poczytania o ruchu olimpijskim. Na początek historia. Co to była Olimpiada w Starożytnej Grecji? Znajdźcie na to pytanie odpowiedź. Oczywiście w dalszym ciągu zachęcam do spacerów i w miarę możliwości korzystania z roweru. Oczywiście jeszcze kolejna porcja Jogi, którą Wam proponuję. Tym razem kręgosłup. Na pewno się przyda, jako że o czasie spędzanie przed komputerem uczycie się innych przedmiotów. Mnie pomaga. Oczywiście proszę o kontakt. Mój adres zygaan@wp.pl

<https://www.youtube.com/watch?v=QCw3L7MhUJs>