Nauka zdalna

Wych fiz 25.05-29.05.2020r

Sławomir Kmiecik

Poniedziałek

Kl 7 a/b chłopcy 2h

Temat; Zasady gry w piłkę plażową.

Zapoznaj się z zasadami, które obowiązują w piłce plażowej. Zasady znajdziecie w linku poniżej.

<https://myfitness.gazeta.pl/myfitness/7,166737,24698085,siatkowka-plazowa-jakie-sa-zasady-siatkowki-plazowej-na-jakiej.html>

Temat; Nauka ataku w piłce plażowej.

Zapoznaj się z filmem, który znajduje się w linku i w miarę możliwości wykonaj ćwiczenia.

<https://www.youtube.com/watch?v=n61wasR70kQ>

Kl 6c cała

Temat; Nauka jazdy na rolkach.

Obejrzyj film, który znajduje się poniżej. Pokaże ci on prawidłową technikę jazdy.

<https://www.youtube.com/watch?v=3ULLk_LgWeg>

Kl 6a/b chłopcy

Temat; Nauka jazdy na rolkach.

Obejrzyj film, który znajduje się poniżej. Pokaże ci on prawidłową technikę jazdy.

<https://www.youtube.com/watch?v=3ULLk_LgWeg>

Temat; Trening mięśni brzucha.

Wykonaj krótką rozgrzewkę, a następnie wykonaj krótki trening na mięśnie brzucha.

<https://www.youtube.com/watch?v=9VtMid8rlMA>

Wtorek

Kl 5 a/c chłopcy 2h

Temat; Nauka jazdy na rolkach.

Obejrzyj film, który znajduje się poniżej. Pokaże ci on prawidłową technikę jazdy.

<https://www.youtube.com/watch?v=3ULLk_LgWeg>

Temat; Trening mięśni brzucha.

Wykonaj krótką rozgrzewkę, a następnie wykonaj krótki trening na mięśnie brzucha.

<https://www.youtube.com/watch?v=9VtMid8rlMA>

kl 8 a cała 2h

Temat; Zasady gry w piłkę plażową.

Zapoznaj się z zasadami, które obowiązują w piłce plażowej. Zasady znajdziecie w linku poniżej.

<https://myfitness.gazeta.pl/myfitness/7,166737,24698085,siatkowka-plazowa-jakie-sa-zasady-siatkowki-plazowej-na-jakiej.html>

Temat; Nauka ataku w piłce plażowej.

Zapoznaj się z filmem, który znajduje się w linku i w miarę możliwości wykonaj ćwiczenia.

<https://www.youtube.com/watch?v=n61wasR70kQ>

Środa

5 a/c chłopcy

Temat; Zwody piłkarskie.

Proszę zapoznać się z linkiem poniżej, a następnie wykonać przynajmniej pare zwodów.

<https://www.youtube.com/watch?v=0ERp3ust9Yc>

kl 6 a/b chłopcy

Temat; Zwody piłkarskie.

Proszę zapoznać się z linkiem poniżej, a następnie wykonać przynajmniej pare zwodów.

<https://www.youtube.com/watch?v=0ERp3ust9Yc>

kl 4 a/b chłopcy

Temat; Nauka jazdy na rolkach.

Obejrzyj film, który znajduje się poniżej. Pokaże ci on prawidłową technikę jazdy.

<https://www.youtube.com/watch?v=3ULLk_LgWeg>

kl 7 a/b chłopcy

Temat; Nauka jazdy na rolkach.

Obejrzyj film, który znajduje się poniżej. Pokaże ci on prawidłową technikę jazdy.

<https://www.youtube.com/watch?v=3ULLk_LgWeg>

kl 6 c cała

Temat; Zwody piłkarskie.

Proszę zapoznać się z linkiem poniżej, a następnie wykonać przynajmniej pare zwodów.

<https://www.youtube.com/watch?v=0ERp3ust9Yc>

czwartek

kl 8a cała

Temat; Nauka jazdy na rolkach.

Obejrzyj film, który znajduje się poniżej. Pokaże ci on prawidłową technikę jazdy.

<https://www.youtube.com/watch?v=3ULLk_LgWeg>

kl 7a/b cała

Temat: Współpraca w piłce plażowej

Zapoznaj się z linkiem poniżej. Pokaże ci on jak współpracuje blok z obroną.

<https://www.youtube.com/watch?v=FxaxhSD-CBA>

kl 6 a/b chłopcy

Temat; Przyjęcia piłki

Proszę wykonać ćwiczenia znajdujące się w linku poniżej.

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

kl. 4a/b chłopcy 2h

Temat; Zwody piłkarskie.

Proszę zapoznać się z linkiem poniżej, a następnie wykonać przynajmniej pare zwodów.

<https://www.youtube.com/watch?v=0ERp3ust9Yc>

Temat; Trening mięśni brzucha.

Wykonaj krótką rozgrzewkę, a następnie wykonaj krótki trening na mięśnie brzucha.

<https://www.youtube.com/watch?v=9VtMid8rlMA>

Piątek

Kl 5a/c chłopcy

Temat; Przyjęcia piłki

Proszę wykonać ćwiczenia znajdujące się w linku poniżej.

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

kl 6 c cała 2h

Temat; Przyjęcia piłki

Proszę wykonać ćwiczenia znajdujące się w linku poniżej.

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

Temat; Trening mięśni brzucha.

Wykonaj krótką rozgrzewkę, a następnie wykonaj krótki trening na mięśnie brzucha.

<https://www.youtube.com/watch?v=9VtMid8rlMA>

kl 4 a/b chłopcy

Temat; Przyjęcia piłki

Proszę wykonać ćwiczenia znajdujące się w linku poniżej.

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

kl 8 a cała

Temat: Współpraca w piłce plażowej

Zapoznaj się z linkiem poniżej. Pokaże ci on jak współpracuje blok z obroną.

<https://www.youtube.com/watch?v=FxaxhSD-CBA>

Pozdrawiam

Sławomir Kmiecik