Nauka zdalna

Wych fiz

22.06-26.06.2020r

Poniedziałek

VII 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>

VIc 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>

VIa/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

V a/c chłopcy 2h

Temat;*Ćwiczenia ogólnorozwojowe*

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

[*https://www.youtube.com/watch?v=J7Evuks9Fos*](https://www.youtube.com/watch?v=J7Evuks9Fos)

Temat;*Terning piłkarski*

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

[*https://www.youtube.com/watch?v=yHCZunlpKvc*](https://www.youtube.com/watch?v=yHCZunlpKvc)

VIIIa cała 2h

Temat;*Rozgrzewka przed treningiem*

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

<https://www.youtube.com/watch?v=3X1YH0YIoiQ>

Temat;*Przejścia w siatkówce*

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

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

Środa

Klasa IVa/b chłopcy

Temat;*Prowadzenie piłki*

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

<https://www.youtube.com/watch?v=kI1ST_DGpR8>

Klasa Va/c chłopcy 1h

Temat; Jak bezpiecznie spędzić wakacje?

Zapoznaj się z poniższym filmem i koniecznie przestrzegaj tych zasad.

<https://www.youtube.com/watch?v=iW_8uy0ZNtM>

VIa/b chłopcy

Temat; *Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej z piłką*

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

<https://www.youtube.com/watch?v=bujG6YmPjVY>

VIIa/b chłopcy 1h

Temat; *Trening siłowy bez sprzętu*

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

[*https://www.youtube.com/watch?v=X75pEADfuGo*](https://www.youtube.com/watch?v=X75pEADfuGo)

VIc cała

Temat; Jak bezpiecznie spędzić wakacje?

Zapoznaj się z poniższym filmem i koniecznie przestrzegaj tych zasad.

<https://www.youtube.com/watch?v=iW_8uy0ZNtM>

Czwartek

VIIIa cała

Temat; Jak bezpiecznie spędzić wakacje?

Zapoznaj się z poniższym filmem i koniecznie przestrzegaj tych zasad.

<https://www.youtube.com/watch?v=iW_8uy0ZNtM>

VIIa/b chłopcy

Temat; Jak bezpiecznie spędzić wakacje?

Zapoznaj się z poniższym filmem i koniecznie przestrzegaj tych zasad.

<https://www.youtube.com/watch?v=iW_8uy0ZNtM>

VIa/b chłopcy

Temat; Jak bezpiecznie spędzić wakacje?

Zapoznaj się z poniższym filmem i koniecznie przestrzegaj tych zasad.

<https://www.youtube.com/watch?v=iW_8uy0ZNtM>

IVa/b chłopcy 2h

Temat;*Terning piłkarski*

[*https://www.youtube.com/watch?v=yHCZunlpKvc*](https://www.youtube.com/watch?v=yHCZunlpKvc)

Pozdrawiam

Sławomir Kmiecik