NAUKA ZDALNA 06.04-08.04 2020r

Wych-fiz: Sławomir Kmiecik

Pod każdym tematem macie link, w który musicie wejść i wykonać następujące ćwiczenia.

**06.04.2020r**

Klasa VIIa/b chłopcy 2h

Temat;***Rozgrzewka przed treningiem***

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

Temat;***Przejścia w siatkówce***

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

Klasa VIc cała 1h

Temat;***Ćwiczenia ogólnorozwojowe***

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

Klasa VIa/b chłopcy 2h

Temat;***Ćwiczenia ogólnorozwojowe***

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

Temat;***Terning piłkarski***

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

**07.04.2020r**

V a/c chłopcy 2h

Temat;***Ćwiczenia ogólnorozwojowe***

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

Temat;***Terning piłkarski***

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

VIIIa cała 2h

Temat;***Rozgrzewka przed treningiem***

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

Temat;***Przejścia w siatkówce***

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

**08.04.2020**

Klasa IVa/b chłopcy 1h

Temat;***Prowadzenie piłki***

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

Klasa Va/c chłopcy 1h

Temat; ***Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej z piłką***

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

VIa/b chłopcy

Temat; ***Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej z piłką***

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

VIIa/b chłopcy 1h

Temat; ***Trening siłowy bez sprzętu***

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

VIc cała 1h

Temat;***Terning piłkarski***

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

Pozdrawiam

Sławomir Kmiecik