Nauka zdalna

Wych-fiz Sławomir Kmiecik

***15.04.2020-17.04.2020***

15.04.2020r

Kl.Va/c chłopcy, VIa/b chłopcy, IVa/b chłopcy, VIIa/b chłopcy, VIc cała

*Temat; Rozgrzewka i zapoznanie z techniką skoku w dal.*

Wykonajcie krótką rozgrzewkę następnie zapoznajcie się z techniką i metodyką skoku w dal.

Rozgrzewka:

<https://www.youtube.com/watch?v=0_o08y9viyM>

Technika i metodyka skoku w dal:

<http://sporttopestka.pl/jak-wyglada-technika-skoku-w-dal-metodyka-nauczania-skoku-w-dal-skok-w-dal-w-lekkoatletyce/>

16.04.2020

VIIIa

*Temat; Rozgrzewka i zapoznanie z techniką skoku w dal.*

Wykonajcie krótką rozgrzewkę następnie zapoznajcie się z techniką i metodyką skoku w dal.

Rozgrzewka:

<https://www.youtube.com/watch?v=0_o08y9viyM>

Technika i metodyka skoku w dal:

<http://sporttopestka.pl/jak-wyglada-technika-skoku-w-dal-metodyka-nauczania-skoku-w-dal-skok-w-dal-w-lekkoatletyce/>

VIIa/b chłopcy, VIa/b chłopcy

Temat; Nauka poprawnej techniki wykonywania pompek.

Wykonaj rozgrzewkę a następnie postaraj się zrobić 3serie po 15 pompek z 30 sekundową przerwą pomiędzy seriami.

Rozgrzewka:

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

Technika wykonywania pomek;

<https://www.youtube.com/watch?v=boSpmZZp74U>

IVa/b chłopcy 2h

Temat; Nauka poprawnej techniki wykonywania pompek.

Wykonaj rozgrzewkę a następnie postaraj się zrobić 3serie po 8 pompek z 30 sekundową przerwą pomiędzy seriami.

Rozgrzewka:

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

Technika wykonywania pomek;

<https://www.youtube.com/watch?v=boSpmZZp74U>

 Temat: Zabawy z piłką nożną.

W miarę warunków i możliwości wykonajcie kilka ćwiczeń z piłką.

<https://www.youtube.com/watch?v=1L4kswkwe-g>

17.04.2020

Va/c chłopcy, VI c cała,IVa/b chłopcy, VIIIa cała

Temat;Gry i zabawy ogólnorozwojowe

 <https://www.youtube.com/watch?v=eElkGDz1gcE>

Miłej zabawy i powodzenia

 Sławomir Kmiecik