Nauka zdalna

***Wych-fiz Sławomir Kmiecik***

***20.04.2020-24.04.2020r***

**Proszę o zapoznanie się z poniższymi linkami i w miarę możliwości wykonali ćwiczenia.**

Poniedziałek

Kl.VIIa/b chłopcy 2h

Temat. Rozgrzewka ogólnorozwojowa

<https://www.youtube.com/watch?v=0YWAXPjnpL0>

Temat; Technika pchnięcia kulą

<https://www.youtube.com/watch?v=Yi3l8QTywSc>

klVIc cała

Temat. Rozgrzewka ogólnorozwojowa

<https://www.youtube.com/watch?v=0YWAXPjnpL0>

kl VIa/b chłopcy 2h

Temat. Rozgrzewka ogólnorozwojowa

<https://www.youtube.com/watch?v=0YWAXPjnpL0>

Temat; Technika rzutu piłeczką palantową

<https://www.youtube.com/watch?v=Rb1-PC1cvGI>

Wtorek

Kl,Va/c chłopcy 2h

Temat. Rozgrzewka ogólnorozwojowa

<https://www.youtube.com/watch?v=0YWAXPjnpL0>

Temat; Technika rzutu piłeczką palantową

<https://www.youtube.com/watch?v=Rb1-PC1cvGI>

kl VIIIa cała 2h

Temat. Rozgrzewka ogólnorozwojowa

<https://www.youtube.com/watch?v=0YWAXPjnpL0>

Temat; Technika pchnięcia kulą

<https://www.youtube.com/watch?v=Yi3l8QTywSc>

Środa

Kl Va/c chłopcy

Temat; Sprawdzian wiadomości z piłki nożnej.

[https://wordwall.net/pl/resource/1129676/wf/pi%c5%82ka-no%c5%bcna](https://wordwall.net/pl/resource/1129676/wf/pi%C5%82ka-no%C5%BCna)

kl VIa/b chłopcy

Temat; Sprawdzian wiadomości z piłki nożnej.

[https://wordwall.net/pl/resource/1129676/wf/pi%c5%82ka-no%c5%bcna](https://wordwall.net/pl/resource/1129676/wf/pi%C5%82ka-no%C5%BCna)

kl IVa/b chłopcy

Temat; Sprawdzian wiadomości z piłki nożnej.

[https://wordwall.net/pl/resource/1129676/wf/pi%c5%82ka-no%c5%bcna](https://wordwall.net/pl/resource/1129676/wf/pi%C5%82ka-no%C5%BCna)

kl VII a/b chłopcy

Temat; Sprawdzian wiadomości z piłki nożnej.

[https://wordwall.net/pl/resource/1129676/wf/pi%c5%82ka-no%c5%bcna](https://wordwall.net/pl/resource/1129676/wf/pi%C5%82ka-no%C5%BCna)

kl VI c cała

Temat; Sprawdzian wiadomości z piłki nożnej.

[https://wordwall.net/pl/resource/1129676/wf/pi%c5%82ka-no%c5%bcna](https://wordwall.net/pl/resource/1129676/wf/pi%C5%82ka-no%C5%BCna)

Czwartek

VIIIa cała

Temat; Sprawdzian wiadomości z piłki nożnej.

[https://wordwall.net/pl/resource/1129676/wf/pi%c5%82ka-no%c5%bcna](https://wordwall.net/pl/resource/1129676/wf/pi%C5%82ka-no%C5%BCna)

kl VII a/b chłopcy

Temat; Trening całego ciała

<https://www.youtube.com/watch?v=bdbQfVo--Ms>

kl VI a/b chłopcy

Temat; Nauka zwodów piłkarskich

<https://www.youtube.com/watch?v=awVzp4me8wI>

kl IV a/b chłopcy 2h

Temat. Rozgrzewka ogólnorozwojowa

<https://www.youtube.com/watch?v=0YWAXPjnpL0>

Temat; Technika rzutu piłeczką palantową

<https://www.youtube.com/watch?v=Rb1-PC1cvGI>

Piątek

Kl Va/c chłopcy

Temat; Nauka zwodów piłkarskich

<https://www.youtube.com/watch?v=awVzp4me8wI>

kl VIc cała Temat. Rozgrzewka ogólnorozwojowa

<https://www.youtube.com/watch?v=0YWAXPjnpL0>

Temat; Technika rzutu piłeczką palantową

<https://www.youtube.com/watch?v=Rb1-PC1cvGI>

kl IVa/b chłopcy

Temat; Nauka zwodów piłkarskich

<https://www.youtube.com/watch?v=awVzp4me8wI>

kl VIIIa cała

DLA CHŁOPCÓW

Temat; Trening całego ciała

<https://www.youtube.com/watch?v=bdbQfVo--Ms>

DLA DZIEWCZĄT

Temat; Rozciąganie

<https://www.youtube.com/watch?v=Mb6gLj9FYLI>

Pozdrawiam

Sławomir Kmiecik