Nauka zdalna

Wych Fiz

Sławomir Kmiecik

02.06-05.06.2020

Wtorek

Kl 5a/c 2h

Temat; Jak wykonać prawidłowy przysiad.

Zapoznaj się z poniższym linkiem i wykonaj 3 serie po 15 prawidłowych przysiadów.

<https://www.youtube.com/watch?v=gC2JDbEuwOI>

Temat: Jak poprawić szybkość?

Obejrzyj filmik, z którego dowiesz się jakie ćwiczenia wykonać aby poprawić szybkość, postaraj się wykonać kilka ćwiczeń.

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

Kl 8 a cała 2h

Temat; Jak wykonać prawidłowy przysiad.

Zapoznaj się z poniższym linkiem i wykonaj 3 serie po 15 prawidłowych przysiadów.

<https://www.youtube.com/watch?v=gC2JDbEuwOI>

Temat: Jak poprawić szybkość?

Obejrzyj filmik, z którego dowiesz się jakie ćwiczenia wykonać aby poprawić szybkość, postaraj się wykonać kilka ćwiczeń.

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

Środa

Kl 5a/c chłopcy

Temat; Jak poprawić zwinność?

Obejrzyj filmik, z którego dowiesz się jakie ćwiczenia wykonać aby poprawić zwinność, postaraj się wykonać ćwiczenia.

<https://www.youtube.com/watch?v=NKh9hZggSrU>

kl 6a/b chłopcy

Temat; Jak poprawić zwinność?

Obejrzyj filmik, z którego dowiesz się jakie ćwiczenia wykonać aby poprawić zwinność, postaraj się wykonać ćwiczenia.

<https://www.youtube.com/watch?v=NKh9hZggSrU>

kl 4a/b chłopcy

Temat; Jak poprawić zwinność?

Obejrzyj filmik, z którego dowiesz się jakie ćwiczenia wykonać aby poprawić zwinność, postaraj się wykonać ćwiczenia.

<https://www.youtube.com/watch?v=NKh9hZggSrU>

kl 7a/b chłopcy

Temat; Jak poprawić zwinność?

Obejrzyj filmik, z którego dowiesz się jakie ćwiczenia wykonać aby poprawić zwinność, postaraj się wykonać ćwiczenia.

<https://www.youtube.com/watch?v=NKh9hZggSrU>

kl 6c cała

Temat; Jak poprawić zwinność?

Obejrzyj filmik, z którego dowiesz się jakie ćwiczenia wykonać aby poprawić zwinność, postaraj się wykonać ćwiczenia.

<https://www.youtube.com/watch?v=NKh9hZggSrU>

Czwartek

Kl 8a cała

Temat; Jak poprawić zwinność?

Obejrzyj filmik, z którego dowiesz się jakie ćwiczenia wykonać aby poprawić zwinność, postaraj się wykonać ćwiczenia.

<https://www.youtube.com/watch?v=NKh9hZggSrU>

kl 7a/b chłopcy

Temat: Jak poprawić szybkość?

Obejrzyj filmik, z którego dowiesz się jakie ćwiczenia wykonać aby poprawić szybkość, postaraj się wykonać kilka ćwiczeń.

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

kl 6a/b chłopcy

Temat: Jak poprawić szybkość?

Obejrzyj filmik, z którego dowiesz się jakie ćwiczenia wykonać aby poprawić szybkość, postaraj się wykonać kilka ćwiczeń.

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

kl 4a/b chłopcy 2h

Temat; Jak wykonać prawidłowy przysiad.

Zapoznaj się z poniższym linkiem i wykonaj 3 serie po 15 prawidłowych przysiadów.

<https://www.youtube.com/watch?v=gC2JDbEuwOI>

Temat: Jak poprawić szybkość?

Obejrzyj filmik, z którego dowiesz się jakie ćwiczenia wykonać aby poprawić szybkość, postaraj się wykonać kilka ćwiczeń.

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

Piątek

kl 5a/c chłopcy

Temat; Uderzenia piłki głową.

Po obejrzeniu filmu dowiecie się jak prawidłowo uderzać piłkę głową. W miarę możliwości postarajcie się wykonać kilka ćwiczeń.

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

kl 6c cała 2h

Temat: Jak poprawić szybkość?

Obejrzyj filmik, z którego dowiesz się jakie ćwiczenia wykonać aby poprawić szybkość, postaraj się wykonać kilka ćwiczeń.

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

Temat; Jak wykonać prawidłowy przysiad.

Zapoznaj się z poniższym linkiem i wykonaj 3 serie po 15 prawidłowych przysiadów.

<https://www.youtube.com/watch?v=gC2JDbEuwOI>

kl 4a/b chłopcy

Temat; Uderzenia piłki głową.

Po obejrzeniu filmu dowiecie się jak prawidłowo uderzać piłkę głową. W miarę możliwości postarajcie się wykonać kilka ćwiczeń.

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

kl 8a cała

Temat; Uderzenia piłki głową.

Po obejrzeniu filmu dowiecie się jak prawidłowo uderzać piłkę głową. W miarę możliwości postarajcie się wykonać kilka ćwiczeń.

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

Pozdrawiam

 Sławomir Kmiecik