Nauka zdalna

Wych fiz

Sławomir Kmiecik

08.06-10.06.2020

Poniedziałek

Kl 7 a/b 2h

Temat; Ćwiczenia z piłką nożną.

Proszę zapoznać się z linkiem i wykonać ćwiczenia.

<https://www.youtube.com/watch?v=Hk_sm4MVaPY>

# Temat; TĘTNO - Czym jest? Jak mierzyć?

# Proszę o zapoznanie się z filmem i zmierzenie tętna przed i po wysiłku.

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

# 6c cała

Temat; Ćwiczenia z piłką nożną.

Proszę zapoznać się z linkiem i wykonać ćwiczenia.

<https://www.youtube.com/watch?v=Hk_sm4MVaPY>

# 6 a/b chłopcy 2h

Temat; Ćwiczenia z piłką nożną.

Proszę zapoznać się z linkiem i wykonać ćwiczenia.

<https://www.youtube.com/watch?v=Hk_sm4MVaPY>

# Temat; TĘTNO - Czym jest? Jak mierzyć?

# Proszę o zapoznanie się z filmem i zmierzenie tętna przed i po wysiłku.

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

# Wtorek

Kl 5a/c chłopcy 2h

Temat; Ćwiczenia z piłką nożną.

Proszę zapoznać się z linkiem i wykonać ćwiczenia.

<https://www.youtube.com/watch?v=Hk_sm4MVaPY>

# Temat; TĘTNO - Czym jest? Jak mierzyć?

# Proszę o zapoznanie się z filmem i zmierzenie tętna przed i po wysiłku.

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

# kl 8a cała 2h

Temat; Ćwiczenia z piłką nożną.

Proszę zapoznać się z linkiem i wykonać ćwiczenia.

<https://www.youtube.com/watch?v=Hk_sm4MVaPY>

# Temat; TĘTNO - Czym jest? Jak mierzyć?

# Proszę o zapoznanie się z filmem i zmierzenie tętna przed i po wysiłku.

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

# Środa

# Kl 5a/c chłopcy

# Temat; Jak wykonać rzut karny?

# Proszę zapoznać się z filmem i w miarę możliwości wykonajcie kilka rzutów karnych.

# <https://www.youtube.com/watch?v=hf6XxgeB_2U>

# kl 6a/b chłopcy

# Temat; Jak wykonać rzut karny?

# Proszę zapoznać się z filmem i w miarę możliwości wykonajcie kilka rzutów karnych.

# <https://www.youtube.com/watch?v=hf6XxgeB_2U>

# kl 4 a/b chłopcy

# Temat; Jak wykonać rzut karny?

# Proszę zapoznać się z filmem i w miarę możliwości wykonajcie kilka rzutów karnych.

# <https://www.youtube.com/watch?v=hf6XxgeB_2U>

# kl 7a/b chłopcy

# Temat; Jak wykonać rzut karny?

# Proszę zapoznać się z filmem i w miarę możliwości wykonajcie kilka rzutów karnych.

# <https://www.youtube.com/watch?v=hf6XxgeB_2U>

# kl 6 c cała

# Temat; TĘTNO - Czym jest? Jak mierzyć?

# Proszę o zapoznanie się z filmem i zmierzenie tętna przed i po wysiłku.

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

# Pozdrawiam Sławomir Kmiecik