Nauka zdalna

Wych-fiz

15.06.2020, 19.06.2020

Poniedziałek.

7a/b chłopcy 2h

Temat; Ćwiczenia ogólnorozwojowe.

Proszę wykonać solidną rozgrzewkę.

<https://www.youtube.com/watch?v=q5djidt_J8U>

Temat; Uderzenia piłki nogą

Proszę zapoznać się z filmem i spróbować wykonać po pare strzałów każdą techniką.

 <https://www.youtube.com/watch?v=X1Y0d2xZykI>

6c cała

Temat; Ćwiczenia ogólnorozwojowe.

Proszę wykonać solidną rozgrzewkę.

<https://www.youtube.com/watch?v=q5djidt_J8U>

6a/b chłopcy 2h

Temat; Ćwiczenia ogólnorozwojowe.

Proszę wykonać solidną rozgrzewkę.

<https://www.youtube.com/watch?v=q5djidt_J8U>

Temat; Uderzenia piłki nogą

Proszę zapoznać się z filmem i spróbować wykonać po pare strzałów każdą techniką.

 <https://www.youtube.com/watch?v=X1Y0d2xZykI>

Piątek.

5a/c chłopcy

Temat; Ćwiczenia ogólnorozwojowe.

Proszę wykonać solidną rozgrzewkę.

<https://www.youtube.com/watch?v=q5djidt_J8U>

6 c cała 2h

Temat; Technika hamowania na rolkach.

Proszę zapoznać się z filmem i poćwiczyć hamowanie.

<https://www.youtube.com/watch?v=Tt-ZkKs_5s4>

Temat; Uderzenia piłki nogą

Proszę zapoznać się z filmem i spróbować wykonać po pare strzałów każdą techniką.

 <https://www.youtube.com/watch?v=X1Y0d2xZykI>

4a/b chłopcy

Temat; Ćwiczenia ogólnorozwojowe.

Proszę wykonać solidną rozgrzewkę.

<https://www.youtube.com/watch?v=q5djidt_J8U>

8a cała

Temat; Ćwiczenia ogólnorozwojowe.

Proszę wykonać solidną rozgrzewkę.

<https://www.youtube.com/watch?v=q5djidt_J8U>

Pozdrawiam Sławomir Kmiecik