

Dzień dobry Drodzy Uczniowie!

Na początku gratulacje za wykonywane ćwiczenia. Wiem, że część pracuje sumiennie, jednak martwi mnie fakt, że większość nie wykonuje zadań.

Koniecznienależy dostać ostatnie zadanie, które zadane było sporo wstecz, (kto zalega).

Dzisiaj zadaję kolejne zadanie wykonania zdjęcia dzienniczka lub wpisania ćwiczeń z ostatnich dwóch tygodni, co podlegać będzie ocenie. Termin do 29.05.2020 do godz.15.00

Osoby, które nie doślą zadań będą miały słabsze oceny na koniec roku za brak wkładu pracy z WF.

Kolejne tematy, które należy zrealizować:

25.05.2020 T: Doskonalenie odbić forhendu i bekhendu w tenisie stołowym

1. Zapoznaj się z filmikami na linkach, wykonanie rozgrzewki według instrukcji oraz ćwiczeń właściwych. Jeśli mamy raketkę i piłeczkę wykonujemy nią ćwiczenia. Jeśli nie mamy świczmy np. zeszytem w twardej oprawie. Jeśli brak piłeczki uczymy się chwytu i analizujemy filmy.

2. Wykonujemy i zapisujemy ćwiczenia w dzienniczku. Oczywiście mogą być w zapisie ćw. powyższe.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=DkcS7CYUH2r0xDTBeDJOBQcTWEyLUSqgkmHr04ADbsQ2J4UIYV>
ćwiczenia osvajające z piłeczką i rakieta

<https://ewf.h1.pl/student/?token=hGj3m2z4d3QUPE1BeVPSuxbSeYV9wv50kkD8v62os7VLXf1xfV>
doskonalenie odbić z bekhendu

<https://ewf.h1.pl/student/?token=mX4vExSL7J3dG6QZ8Ad8e36xObHPfO0340AM6t6KKIVltHYBBS>
doskonalenie forhendu

27.05.2020 T: SKOK W DAL Z MIEJSCA

1. Obejrzyj filmik i wykonaj ćwiczenia techniczne. Wpisz w dzienniczek

<https://ewf.h1.pl/student/?token=K0Z9aoNQRQ2oVI9by3rwsHWJLLOjqqbN7JVzLI7zQ0nqHV0yb0>
skok w dal

2. Wykonaj Quiz sportowy <https://www.quizme.pl/quiz/start/485836243>

28.05.2020 T: PROWADZENIE PIŁKI WEWNĘTRZNA CZĘŚCIĄ STOPY ZE ZMIANA TEMPY I KIERUNKU

1. Pooglądaj filmik wykonaj ćwiczenia. Jeśli nie masz możliwości zapoznaj się z techniką

<https://ewf.h1.pl/student/?token=Zhy9Vp0tBopF88KzFrbKJesS2QZVa4BDXvNqQnKsUklQhrz2e8>

2. Wykonaj ćwiczenia rozluźnienia oczu po nauce przy komputerze

<https://ewf.h1.pl/student/?token=yrmspkdZkETo02tGjtZz8EMcBAtxFPNuGobaO3xTCMPqhtAknZ>

29.05.2020 T: PRZYJĘCIE PIŁKI PO ZAGRYWCE- USTAWIENIE W OBRONIE PIŁKI SIATKOWEJ.

1. Zapoznanie z poniższym filmem i wykonanie ćwiczeń z zapisem w dzienniczku.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=Rcfe0ZpZOImdVFrR26KfIYjNeNZzOfZCJ5ebRFzopubYgYMOXZ>

przyjęcie piłki

2. Quiz – czy lubisz sport https://www.quizme.pl/quiz/choice_score/65248261/1749667080

3. Po uprzednim rozgrzaniu wykonaj trening mięśni brzucha, według filmu

<https://www.youtube.com/watch?v=9VtMid8rlMA> mięśnie brzucha

Powodzenia!

Ewa Wieczorek