

Dzień dobry.

Gratuluje wytrwałości w codziennych ćwiczeniach i uzupełniania dzienniczka aktywności. Każdy kto przesłał ZADANIE otrzymał ocenę, uczniowie którzy jeszcze tego nie zrobili niech to zrobią jak najszybciej, max do 22.05.2020.

Proszę do 22 .05.2020 przesłać aktualne uzupełnione dzienniczki na ocenę .

Kolejne tematy do zapoznania 18-22.05.2020

**T: Mini zabawa biegowa.**

Ćwiczenia wykonujemy w domu.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=veoKRC3eURG0A5OWAzAw96XzqbDCGXB97Mm46OplgKOWK1qK27>

**T: Prowadzenie piłki nogą – zewnętrzna częścią stopy.**

Proszę obejrzeć i w wolnych chwilach

<https://ewf.h1.pl/student/?token=YDWRaTPKkTotklWdHNz71RvqjTTCq8BTfM53SSKn9GRZkcEtuD>

**T:Ćwiczenia ogólnorozwojowe – układ taneczny.**

Ćwiczenia do wykonania w domu. Prosty układ taneczny.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=J2jSnW174AhBGwQf9eVyUq1DXQMk0dgJbE3ORfCTEJ9qEJnLfN>

**T: Prawidłowa technika biegu.**

Demonstracja i omówienie prawidłowej techniki biegu oraz metodyczne ćwiczenia doskonalące.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=iv2NMnHMh6ZSCmvCZDhqG15le5R1WvN7ONjfh8jsrTe5puyNY6>

Wykonujemy codzienne ćwiczenia z podanych wcześniej linków, programów lub według inwencji własnej. Wpisujemy je w dzienniczku ćwiczeń.

Życzę powodzenia

Daniel Boroń