

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: Ćwiczenia kształtujące ogólną sprawność.

Ćwiczenia wykonujemy w domu.

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

T: Ćwiczenia ogólnorozwojowe .

Ćwiczymy w wolnych chwilach.

<https://www.youtube.com/watch?v=oBm5En379vc>

T: Omówienie i ćwiczenia przygotowujące do nauki poruszania się w ataku i w obronie.

Proszę obejrzeć i można spróbować wykonać w domu pod nadzorem dorosłych.

https://ewf.h1.pl/student/?token=XQfw7sVQowrj6TudCqDxCb4a4blzg_nkeAgcKPuNIoaultq1MZL

T:Nauka rzutu pozycyjnego.

Proszę obejrzeć i można spróbować wykonać w domu pod nadzorem dorosłych.

Do ćwiczeń można wsiąść dowolną piłkę posiadaną w domu.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=cbwXf4Wq9K29NmykOdgmayvBsyGoIQMVszI2I8GQxnhr3C0DaK>

Zachęcam do codziennych ćwiczeń z podanych wcześniej linków, programów lub według inwencji własnej. Wpisujemy je w dzienniczku ćwiczeń.

Życzę powodzenia,

Daniel Boroń