

Dzień dobry.

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

Kolejne tematy do zapoznania 1-5.06.2020

**T: Trening ABS – wzmacnianie mięśni brzucha.**

Ćwiczenia wykonujemy w domu w wolnej chwili.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=Pf3PFvOHftb3fGRtMySlPw2QUFWhV7AELZLnRUBfxMimkcDLbP>

**T:Nauka i doskonalenie zwodów w koszykówce.**

Proszę obejrzeć w wolnej chwili ćwiczymy.

Omówienie techniki zwodów w koszykówce oraz ćwiczenia przygotowujące do nauki i doskonalenia umiejętności.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=05J0J2Trqit600xDBCrtJuOLjeW7WGOU4kc8r06pLuFo3tdfdj>

**T: Ćwiczenia koordynacyjne .**

Ćwiczenia do wykonania w domu.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=5jPqIPTFJB6nttrV4yk4KtLBO58W0asyXtVm8ZFWDhzKvomFA5>

**T: Doskonalenie odbić oburącz sposobem górnym.**

Metodyczne oraz progresywne ćwiczenia siatkarskie doskonalące naukę odbić sposobem górnym. Ćwiczenia w pozycji stojącej, w siadzie i leżeniu z wykorzystaniem piłki.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=w3IMogQfHRyrdLlpKEOe5LxgbPR0gFVbquNuTxdbaHPMqHCrFD>

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

Życzę powodzenia

Daniel Boroń