

Wychowanie fizyczne – V dziewczęta i chłopcy – 5.05.2020r.

Temat: Przepisy gry w piłkę koszykową.

Proszę oglądnąć poniższy krótki film i strać się trochę zapamiętać. Z uwagi na to, że jest krótki można go kilka razy obejrzeć. Na pewno Wam się te informacje przydadzą ponieważ na kolejnych lekcjach planuję przeprowadzić test z przepisów piłki koszykowej. Więcej informacji podam na lekcji na której będzie test.

<https://www.youtube.com/watch?v=wEWImz-dd04>

Ćwiczenia dla dziewcząt - **Nordic walking**. Bardzo popularna forma aktywności fizycznej na całym świecie. Proszę oglądnąć materiał i spróbować poćwiczyć być może taka aktywność przypadnie Wam do gustu. Powodzenia!

Nauka prawidłowej techniki Nordic Walking

<https://www.youtube.com/watch?v=vNnDS7JrsQw>

Spokey - Nordic Walking - Rozgrzewka

<https://www.youtube.com/watch?v=4nEYMBYd8qs>

Ćwiczenia dla chłopców. Początki biegania. Proszę oglądnąć ten materiał i wprowadzić go we własne życie. Powodzenia!

<https://www.youtube.com/watch?v=OipKs0-pl8k>

Po obejrzeniu materiałów proszę o przesłanie informacji – **materiał oglądnałem** – chłopcy na adres email: nowakr.zsstaszkowka@gmail.com a dziewczęta na adres: michalbek@interia.eu za co postawimy plusy.

Opis oceny w dzienniku (chłopcy) za aktywność w kwietniu i podobnie będzie w maju:

O - brak plusów

db 1-2 plusy,

+db 3 plusy

-bdb 4-6 plusów

bdb 7-9 plusów,

+bdb 10-12 plusów,

cel 13 i więcej.

Ważne! Plus można uzyskać za aktywność w dniu w którym macie lekcje wychowania fizycznego potwierdzając ją odpowiedzią na adresy nauczycieli.

W razie jakichkolwiek pytań lub propozycji proszę pisać na ten sam adres.

Pozdrawiam !