

Wychowanie fizyczne – VII VIII 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 obejrzyć. 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>

Dla tych , którzy chcą dogłębniej zapoznać się z przepisami polecam posłuchać ten materiał.

https://www.youtube.com/watch?v=v_8sEkqKlrs&list=PL172qszeJcgdWs9wrbk4o2kLB5BynLRI

Temat: Zestaw ćwiczeń na mięśnie brzucha.

Obejrzyjcie poniższy filmik i poćwiczcie z prowadzącym. Na filmie prezentowane są serie po 20 powtórzeń proszę się tym nie sugerować. Róbcie mniejszą ilość powiedzmy zaczniście od 8-10 powtórzeń każdego ćwiczenia a efekt z czasem przyjdzie.

<https://youtu.be/LIbqNET5NSs>

Zaawansowany domowy trening klatki zobaczcie to jako ciekawostkę. Trening ciężki, wymagający ale niektórzy z Was pewno będą w stanie niektóre ćwiczenia powtórzyć a jeśli za trudne to proszę wybrać tylko te ćwiczenia które jesteście w stanie powtórzyć.

<https://www.youtube.com/watch?v=mRq8jGVQF1U>

Po obejrzeniu materiałów tradycyjnie proszę o przesłanie informacji – **materiał oglądałem** - na mój email: nowakr.zsstaszowska@gmail.com za co postawię plusa.

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

O - brak plusów

db - 1-2 plusy,

+db - 3 ,

-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 mój email. Wysyłając emaila proszę sprawdzić w wysłanych, czy poszedł. Były przypadki kiedy uczniowie wysyłali inf. do mnie ale materiał nie dochodził bo na przykład adres był błędnie napisany (z polskimi znakami, ó zamiast o)

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

Pozdrawiam !