

Wychowanie fizyczne – VII VIII klasa (chłopcy) – 16.04.2020r.

Temat: Zagrywka Tenisowa - technika wykonania.

Święta za nami i zabieramy się za poprawę formy fizycznej. Na początek, proszę obejrzeć materiał filmowy, krótki ale treściwy. Najlepiej kilka razy lub zatrzymywać w celu zapamiętania niektórych ćwiczeń. Pierwszy film po otwarciu się strony.

<https://www.youtube.com/watch?v=wtfysyJVE4E>

Temat: Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz górnym

Kolejne zadanie ,proszę oglądnąć sobie przykładową lekcję prezentującą ćwiczenia doskonalające odbicia sposobem górnym.

<https://www.youtube.com/watch?v=pq6dM9eST5M>

<https://www.youtube.com/watch?v=aFQGNOTVA8o>

Tyle teorii a teraz proszę obejrzeć poniższy materiał i spróbować powtórzyć kilka ćwiczeń. Niektóre z tych ćwiczeń znacie ale teraz na spokojnie możecie wysłuchać komentarz jak je prawidłowo wykonywać.

10-minutowy trening całego ciała bez siłowni

<https://www.youtube.com/watch?v=wC9e6dVm09A>

Po obejrzeniu materiałów proszę o przesłanie informacji – **materiał oglądałem** - na mój email: nowakrzsstaszkowka@gmail.com za co postawię plusa. Uzyskanie trzech plusów skutkuje uzyskaniem oceny częściowej bardzo dobry do dziennika. Plus można uzyskać za te lekcje tylko w tym dniu.

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

Pozdrawiam !

Wychowanie fizyczne – IV klasa – 6.04.2020r.

Temat: Przepisy gry – unihokej.

Zadanie, proszę oglądnąć i posłuchać komentarz opisujący grę szkolną w unihokeja. Generalnie przepisy są dużo bardziej skomplikowane, ale na dzisiaj skupmy się na podstawach.

Unihokej na Orliku - zasady gry

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

Kolejne zadanie proszę obejrzeć mecz zawodników zaawansowanych pod względem techniki i taktyki gry. Zwróćcie uwagę na ich poruszanie się po boisku oraz na momenty w których sędzia przerywa grę wskazując błąd złamania przepisów.

Mecz Salming Ekstraligi Unihokeja pomiędzy MUKS Zielonka i ULKS Józefina

<https://www.youtube.com/watch?v=yb2ZGq0zF9E>

Tyle teorii. Nie zapominajcie o codziennej kilkuminutowej gimnastyce. Przykłady ćwiczeń dostaliście w poprzednich materiałach i oprócz tego wiele znacie z moich lekcji wychowania fizycznego.

Pozdrawiam !