

Wychowanie fizyczne – VII VIII klasa – 15.04.2020r.

Temat: Koordynacja w piłce nożnej.

Święta za nami i zabieramy się za poprawę formy fizycznej. Na początek, proszę obejrzeć materiał z ćwiczeniami z piłką i bez piłki. Jeden raz może nie wystarczyć, można powtórzyć od początku lub zatrzymywać w dowolnym momencie.

<https://www.youtube.com/watch?v=W1kCUUmgFnI>

Kolejne zadanie, proszę obejrzeć materiał z ćwiczeniami w domu. Jeden raz może nie wystarczyć, można powtórzyć od początku lub zatrzymywać i próbować powtarzać ćwiczenia.

<https://www.youtube.com/watch?v=J7Evuks9Fos>

Po obejrzeniu materiałów proszę o przesłanie informacji – **materiał oglądałem** - na mój email: [**nowakr.zsstaszkowka@gmail.com**](mailto:nowakr.zsstaszkowka@gmail.com) za co postawię plusa. Uzyskanie trzech plusów skutkuje uzyskaniem oceny częściowej bardzo dobry do dziennika. Plus można uzyskać za tą lekcję tylko w tym dniu.

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

Pozdrawiam !