

Temat: Sylwetki wybitnych polskich sportowców ostatniego dziesięciolecia.

Dzisiaj cofnijmy się nieznacznie w czasie do okresu około 10 lat wstecz i przypomnijmy sobie sylwetki wybitnych polskich sportowców. Na kolejnych zajęciach sięgniemy pamięcią do późniejszych lat.

10 NAJLEPSZYCH POLSKICH SPORTOWCÓW OSTATNICH LAT

<https://www.youtube.com/watch?v=xEmRGV5M-3k>

Lekcja tradycyjnie rozpoczęła się częścią teoretyczną ale nie możemy zapominać o własnym rozwoju. W/w zawodnicy osiągnęli swoje sukcesy dzięki systematycznej pracy i pasji do danej dyscypliny sportowej. Nie każdemu to się udaje ale pewien wysoki zadowalający poziom sprawności fizycznej może osiągnąć każdy kto się do tego przyłoży. Na dzisiaj ćwiczenia wzmacniające z oporem własnego ciała. Powodzenia.

<https://www.youtube.com/watch?v=Zn-eHTCA1LA>

Po obejrzeniu materiałów (wierzę, że trochę ćwiczycie) proszę o przesłanie informacji – **material ogładnałem** – 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 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 adres nauczyciela.

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

Pozdrawiam !