

## Wychowanie fizyczne – VII VIII klasy – 20.04.2020r.

### Temat: Piłka nożna, rozgrzewka.

Zadania na dzisiaj proszę obejrzeć poniższe krótkie filmiki dotyczące piłki nożnej. Macie możliwość porównać to co robimy na lekcji a to co można robić innego aby rozwijać formę w tej dyscyplinie sportowej. Ostatni filmik to zabawne momenty uchwyczone okiem kamery.

Piłka nożna rozgrzewka bez piłki

<https://www.youtube.com/watch?v=KW78vVyMpeM>

z piłkami

<https://www.youtube.com/watch?v=EvcoG4PHU6U>

Piłka nożna, wesołe momenty

<https://www.youtube.com/watch?v=liT5puMRA1A>

### Temat: Przepisy gry – Tenis stołowy.

Zadanie, proszę oglądnąć i posłuchać komentarz opisujący grę w tenisa stołowego.

Podstawowe informacje o Tenisie Stołowym

[https://www.youtube.com/watch?v=C53F\\_FITddw](https://www.youtube.com/watch?v=C53F_FITddw)

Sylwetka najbardziej znanego Polaka w tej dyscyplinie sportowej. Andrzej Grubba - benefis 7 12 1998 r.

<https://www.youtube.com/watch?v=-YFAg3yAtBM>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=7Xz3jDWOxgw>

Po obejrzeniu materiałów proszę o przesłanie informacji – **materiał ogladnałem** - 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 te lekcje tylko w tym dniu.

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

Pozdrawiam !