

Wychowanie fizyczne – IV klasa – 22.04.2020r.

Temat:Piłka nożna – przepisy gry

Proszę obejrzeć poniższy materiał dotyczący podstaw przepisów piłki nożnej. Jeśli was to zaciekawi można poszukać w internecie bardziej szczegółowe zasady gry.

PRZEPISY Z PIŁKI NOŻNEJ DLA KAŻDEGO.

<https://www.youtube.com/watch?v=ShWEk0J1MwI>

Jako ciekawostkę proszę obejrzeć materiał który pozwoli Wam w miarę szybko nauczyć się zonglować piłką. Jeśli macie możliwość koło domu to przećwiczyć to zachęcam do ćwiczeń.

<https://www.youtube.com/watch?v=nJqeV9Qv-yM>

Dzisiaj zachęcam do treningu mięśni brzucha do wykonania w domowych warunkach. Dobrze wykształcone mięśnie brzucha to nie tylko efektowny wygląd ale też dobre zdrowie i kondycja organów wewnętrznych. Warto o tym pamiętać i systematycznie ćwiczyć. Na filmiku jest pokazanych wiele ćwiczeń ale nie trzeba je wykonywać na jednym treningu. Należy wybrać 2-3 ćwiczenia, ćwiczyć jakiś czas a kiedy trochę się znudzą wykonywać inne ćwiczenia.

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

Po obejrzeniu materiałów proszę o przesłanie informacji – **materiał oglądałem** - na mój email: nowakr.zsstaszowska@gmail.com za co postawię plusa. Uzyskanie trzech plusów skutkuje uzyskaniem oceny cząstkowej 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 !