

Wychowanie fizyczne – V dziewczęta i chłopcy – 28.04.2020r.

Temat: Przepisy piłki nożnej dla każdego.

Dzisiaj do obejrzenia skrócone, podstawowe przepisy gry w piłkę nożną. Proszę posłuchać i postarać się trochę zapamiętać. Na następnej lekcji dostaniecie krótki, łatwy test do wypełnienia, który odpowiednio ocenię.

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

Gimnastyka domowa. Zestaw na poniedziałek, prostych aczkolwiek skutecznych ćwiczeń ogólnorozwojowych. Postarajcie się zapamiętywać ćwiczenia z różnych podanych zestawów po to aby po pewnym czasie móc samodzielnie poćwiczyć nie tylko przed ekranem komputera ale również na świeżym powietrzu na przykład we własnym ogródku na zewnątrz domu.

<https://www.youtube.com/watch?v=7nQZvH4knCU>

Po obejrzeniu materiałów proszę o przesłanie informacji – **materiał oglądałem** – chłopcy na adres email: nowakr.zsstaszkowka@gmail.com a dziewczęta na adres: michalbek@interia.eu za co postawimy plusy. Uzyskanie trzech plusów skutkuje uzyskaniem oceny cząstkowej bardzo dobry do dziennika. Plus można uzyskać za tę lekcję tylko w tym dniu.

W razie jakichkolwiek pytań lub propozycji proszę pisać na nasze adresy.

Pozdrawiamy !