

Wychowanie fizyczne – VII VIII chłopcy – 30.04.2020r.

Temat: Zasady zdrowego odżywiania się.

Dzisiaj do obejrzenia filmik przedstawiający w dużym skrócie zasady odżywiania się. Proszę obejrzeć i postarać się stosować zapamiętane uwagi w codziennym życiu.

<https://www.youtube.com/watch?v=i1gS-QCEafU>

Temat: Historia koszykówki.

Proszę przeczytać poniższy artykuł a następnie oglądnąć krótki filmik. Oba materiały dotyczą historii powstania tej ciekawej, bardzo widowiskowej dyscypliny sportowej i oczywiście olimpijskiej. W Stanach Zjednoczonych jest to jedna z najbardziej popularnych dyscyplin sportowych, która cieszy się większym zainteresowaniem nawet niż piłka nożna. Niemal w pobliżu każdego domu wolno stojącego znajduje się chociażby tablica z obręczą do której w wolnych chwilach ćwiczą domownicy w każdym wieku. Sam ten fakt świadczy o kolosalnej popularności tej dyscypliny w USA.

http://historiawisly.pl/wiki/index.php?title=Geneza_koszykówki_w_świecie%2C_w_Europie_i_w_Polsce

Historia koszykówki

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

Po chwili teorii czas na zadbanie o własną formę sportową. Oglądnijcie poniższy materiał i poćwiczcie synchronicznie z prowadzącym. Być może już ten program widzieliście ale uważam, że jest bardzo ciekawy i wart do zapamiętania. Jeśli wykonacie go kilkakrotnie to zapamiętacie go na dłużej. Można go oczywiście wzbogacić o ćwiczenia które robiliśmy na lekcjach. Miłej zabawy!

<https://www.youtube.com/watch?v=1AKgBQqeJTk>

Po obejrzeniu materiałów tradycyjnie proszę o przesłanie informacji – **materiał oglądałem** - na mój email: 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 !