

Wychowanie fizyczne – VI dziewczęta i chłopcy chłopcy – 4.06.2020r.

Temat: Gry i zabawy z piłką nożną.

Dzisiaj proponuję powrócić do tematu piłka nożna. W procesie nauczania zarówno w szkole jak i w klubie sportowym wykorzystuje się wszelakie formy zabawy z piłkami nożnymi. Celem tego jest osiągnięcie wysokiego poziomu techniczno - taktycznego w tej dyscyplinie sportowej. Proszę te zabawy obejrzeć, zapamiętać gdyż w przyszłości będziemy je wykorzystywać na lekcji a wtedy nie ma za dużo czasu na teoretyczne wyjaśnianie zasad gry.

zabawa "Zamiana miejsc z piłką"

<https://www.youtube.com/watch?v=1H3zvwtHhc>

zabawa "trzy piłki"

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

w "dziada" z dwoma piłkami

https://www.youtube.com/watch?v=_9QPDPuFiYI

Propozycja na dzisiejszą gimnastykę to ćwiczenia rozciągające. Proszę obejrzeć i spróbować część z nich powtórzyć. Powodzenia!

Trening - rozciąganie w formie stretchingu

<https://www.youtube.com/watch?v=Ug9W15hkRDI>

Po obejrzeniu materiałów i mam nadzieję poćwiczeniu proszę o przesłanie informacji – **materiał oglądałem/oglądałam** – chłopcy na adres email: nowakrzsstaszkowka@gmail.com a dziewczęta na adres: michalbek@interia.eu za co postawimy plusy.

Ocena comiesięczna za aktywność zależy od ilości zdobytych plusów:

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 adresy nauczycieli.

W razie jakichkolwiek pytań lub propozycji proszę pisać na w/w adresy.

Pozdrawiam !