

Wychowanie fizyczne – VI klasa – 3.04.2020r.

Temat: Indywidualny trening piłkarski.

Zadanie na dziś oglądnąć poniższe filmiki. W tych ciężkich czasach, posiadając trochę miejsca przy domu, można samemu trochę poćwiczyć. Wybierzcie sobie ćwiczenia z oglądniętych filmów i w miarę możliwości samemu czy z kimś z rodziny możecie popробować powtórzyć kilka ćwiczeń.

Trenuj indywidualnie – Przykładowy 1 trening.

<https://www.youtube.com/watch?v=sZfi4JIYMqM>

Trenuj indywidualnie – Przykładowy 2 trening.

<https://www.youtube.com/watch?v=Ekjg8V9Kyxo>

Jako ciekawostkę, możecie oglądnąć popisy żonglerskie Krzysztofa Golonki, mistrza w tej dziedzinie.

<https://www.youtube.com/watch?v=JjbC99PtNBw>

Pozdrawiam !