

Wychowanie fizyczne klasa 1MEg (28.05.2020) - p. P. Zamroczyński

Drodzy uczniowie!

Dzisiaj kolejne 2 tematy związane z piłką nożną

Temat 1: **Prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku - zewnętrzną częścią stopy i podeszwą** (1h lekcyjna).

Temat 2: **Prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku - wewnętrzną częścią stopy** (1h lekcyjna).

Poniżej macie linki do zajęć (pamiętajcie, że są one aktywne tylko tydzień!):

<https://ewf.h1.pl/student/?token=zyE0bxxHmt4goIMAzExJMabxvmaMouXgFIJxPTWk5g0TUafpcr>

(obejrzyjcie filmik pokazujący ćwiczenia piłkarskie doskonalące prowadzenie piłki zewnętrzną częścią stopy ze zmianą tempa i kierunku biegu)

<https://ewf.h1.pl/student/?token=1bVbQ7GCcQidThChsJ8qBnRxqZA2ndAPGulEDA10CI0Ym5QS5k>

(obejrzyjcie filmik pokazujący ćwiczenia piłkarskie doskonalące prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy ze zmianą tempa i kierunku biegu).

Zadania dla chętnych uczniów do wykonania w domu:

Macie za zadanie wykonać ćwiczenia z wybranego przez Was filmiku (1 albo 2 link), zgodnie z instrukcją prowadzącego. Przed wykonywaniem ćwiczeń pamiętajcie o bezpiecznym miejscu do ich wykonania. Jeśli nie macie odpowiednich warunków mieszkaniowych, możecie do treningu wykorzystać np. ogród, las albo waszą działkę. Po wykonaniu prawidłowo ćwiczenia, wysyłacie filmik lub serię zdjęć, dokumentujące, wykonywanie przez was ćwiczeń. **Dla osób, które nie mają możliwości technicznych - robicie notatkę, w której opisujecie wszystkie ćwiczenia zademonstrowane na dwóch filmikach.** Po wykonaniu zadania wysyłacie wszystko jako załącznik na maila: przem.zamroczynski@yahoo.co.uk lub na mojego Skype: **live:przem.zamroczynski**

W temacie maila proszę podać swoje imię, nazwisko, przedmiot oraz klasę. Oczywiście wszystkie przysłane zadania, będą przeze mnie oceniane. **Proszę o materiały zwłaszcza osoby, które mają problemy z przedmiotem, albo chciałyby sobie podwyższyć ocenę. Termin wykonania zadania do 01.06.2020**

P.S. Gdybyście mieli jakiegokolwiek pytania bądź prośby możecie się ze mną kontaktować poprzez maila albo popularny komunikator głosowy Skype. Moja nazwa użytkownika to: **live:przem.zamroczynski**

Pozdrawiam i życzę zdrowia

Przemysław Zamroczyński