

Wychowanie fizyczne klasa 1MEg, 2grupa (12.04.2020)

Drodzy uczniowie!

Dzisiejsza lekcja piłki nożnej to świetny sposób na poprawę techniki i panowania nad piłką. Nauczycie się jak wygląda prawidłowa technika odbić piłki stopą i udem.

Temat: **Nauka i doskonalenie zonglerki piłki stopą i udem. Ćwiczenia oswajające z piłką.** (2h lekcyjne).

Poniżej znajdziecie materiały na YouTube:

1. <https://youtu.be/QDNOgplgFmU>

(Obejrzyj film instruktażowy. Ćwicz zonglerkę zgodnie z pokazem. Na filmie znajduje się 12 ćwiczeń. Zatrzymuj film po każdym pokazanym ćwiczeniu i postaraj się je przećwiczyć przez jedną minutę- możesz ćwiczyć dowolną piłką, którą masz w domu albo ewentualnie wykorzystać sklejoną taśmą rolkę papieru toaletowego sklejoną taśmą).

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

(Proszę o obejrzenie filmu z Pawłem Skórą mistrzem świata we freestyle).

Zadania dla wszystkich do wykonania w domu:

Macie za zadanie wykonywać 12 ćwiczeń, zgodnie z instrukcją na YouTube (pierwszy link). 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. Na początku wykonajcie samodzielnie krótką rozgrzewkę według własnej inwencji twórczej. Skupcie się na dolnych partiach mięśni przede wszystkim staw kolanowy i skokowy. Po wykonaniu prawidłowo ćwiczenia, wyślijcie filmik lub serię zdjęć dokumentujące, wykonywanie przez was 12 ćwiczeń.

Po wykonaniu zadania wyślijcie 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. Termin wykonania zadania do **18.05.2020**

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