

Wychowanie fizyczne. Materiał na 2 godziny lekcyjne dla klasy 3W (01.06.2020)

Drodzy uczniowie!

Dzisiaj zajęcia dodatkowe dotyczące działu lekkoatletyka.

Temat 1: **Trening interwałowy „Ćwicz jak Janusz Kusociński”** (1h lekcyjna).

Temat 2: **Nauka i doskonalenie skoku w dal z miejsca** (1h lekcyjna).

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

<https://ewf.h1.pl/student/?token=6WEVQWBxea59y10KbyA5ARAx6Em7fmSoHcoSKkhRbI3DJxBGco>

(obejrzyjcie filmik pokazujący trening interwałowy oraz sylwetkę Janusza Kusocińskiego).

<https://ewf.h1.pl/student/?token=mw8x9Jou5e01ZrENxegF2AMF097L1rnhS6yr24TGpiawFgALZO>

(obejrzyjcie video - demonstracja i omówienie techniki skoku w dal z miejsca oraz metodyczne ćwiczenia doskonalące.).

Zadania dla chętnych do wykonania w domu:

Macie za zadanie wykonać ćwiczenia z wybranego przez Was filmiku (1 albo 2 link), zgodnie z instrukcją prowadzącej. 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 wybranym filmiku.** 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 05.06.2020**

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

