Klasa 8 Wychowanie fizyczne - chłopcy

nauczyciel: Dagmara Janicka

Forma lekcji: Praca zdalna z wykorzystaniem Internetu.

**Data: 2.06.2020**

**Tema**t **:** Piłka nożna.Prowadzenie piłki nogą – prostym podbiciem.

Wprowadzenie

Dzisiaj dalszy ciąg elementów piłki nożnej. A mianowicie podstawowe ćwiczenia piłkarskie doskonalące prowadzenie piłki prostym podbiciem. Znajdziecie je pod linkiem nr.1

Następnie będziecie doskonalić prowadzenie piłki prostym podbiciem, lecz ze zmianą tempa i kierunku. Ćwiczenia te znajdziecie pod linkiem nr.2

1

<https://ewf.h1.pl/student/?token=cAmAPlwPA2eI5L4qFBHi4CmJ7uY6J6JizXIuYK2RWvlwMMFgWy>

2

<https://ewf.h1.pl/student/?token=abm4CS1pQWqawdj9TtTMKUhiTZhtgkDsZ0hq1x0P297v1DjoYY>

**Data: 4.06. 2020**

**Temat** **:** Piłka nożna. Zwody- pojedynczy i podwójny.

Wprowadzenie

Teraz pora na kolejny element piłki nożnej- zwody. Będziecie wykonywali ćwiczenia do nauki oraz doskonalenia zwodów pojedynczego i podwójnego. Link nr.1. Jeżeli będziesz chciał zdobyć więcej umiejętności w zwodach, możesz ćwiczyć zwody z przełożeniem nogi nad piłką, pojedynczy i podwójny. link nr.2

 Zapraszam do ćwiczeń!

1

<https://ewf.h1.pl/student/?token=GtnojAmuIzvikUrmxZr6qP7JlC19dHUh66q4w9DFXdKO99UJv7>

2

<https://ewf.h1.pl/student/?token=yqZZHV1VsSQP2oGm6WSSz6s4ZoMmEqN23k1WJxMnaaqnj9ryWy>