Proszę osoby, które nie wykonały jeszcze zaległych zadań na ocenę z marca i kwietnia tj.: prezentację z edukacji zdrowotnej, sprawdzian z przepisów, pomiar tętna oraz obecnego zadania - Test Zuchory o przysłanie zadań do 1 czerwca 2020 na mojego maila: [martatrela2@op.pl](mailto:martatrela2@op.pl)

Oceny z tych zadań będą brane pod uwagę przy wystawieniu oceny końcowej z wychowania fizycznego.

Przesyłam jeszcze raz pliki z zaległymi zadaniami.

Pozdrawiam

Marta Trela

**Zawsze pamiętajcie**, by zaczynając ćwiczenia:

1. wybrać bezpieczne miejsce,

2. mieć odpowiedni ubiór

3. nie szkodzić sobie i innym

Klasa 7 i 8 29 maja

Temat: Piłka nożna – technika strzałów.

Wykonaj przygotowującą rozgrzewkę do piłki nożnej:

<https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=DP5Gib9SXo8&feature=emb_logo>

Wykonaj trening – jeśli pogoda pozwoli na świeżym powietrzu.

<https://www.youtube.com/watch?v=X1Y0d2xZykI&feature=share&fbclid=IwAR11sP_iX8PM8aSMPTZL-hfiF8z09nmdsme8KzFvBf00yLxjoRx-LiGnmBs>

<https://www.youtube.com/watch?v=9KpAOY-N3zU&feature=share&fbclid=IwAR0ayTWyD70LZruuiH2QhJ-P6qasAKGthr8WmZxFBVa-Ms5s-ZSijQsEYwo>

Pamiętaj o bezpieczeństwie podczas ćwiczeń.

Klasa 7 i 8 29 maja

Temat: Technika rzutu piłeczką palantową.

Przygotuj małą piłeczkę palantową, a jeśli nie posiadasz zastąp ją inną małą piłeczką lub wykonaj z gazet.

Wykonaj rozgrzewkę z filmiku, a następnie rzuty piłeczką palantową. Pamiętaj o wybraniu bezpiecznego miejsca.

<https://www.youtube.com/watch?v=UwDQ2gmrYoQ&feature=share&fbclid=IwAR0riUogKlhSo5aVwI0H4fwM8iXA3zafEhWQjKIl9hcIVLVWc8Eluz04Wrk>

Pamiętaj o bezpieczeństwie podczas ćwiczeń. Baw się dobrze.

Pozdrawiam

Marta Trela