

WF

02.06.20 wtorek

Temat: Piłka nożna, prowadzenie piłki nogą-wewnętrzna część stopy.

Witam Was ponownie, dziś zajmiemy się piłką nożną. Chciałbym, abyście lepiej umieli uderzać piłkę wewnętrzną częścią stopy, które pozwoli Wam bardzo celnie, technicznie adresować piłkę.

Dzięki temu uderzeniu można precyzyjnie podawać piłkę partnerowi jak i strzelać na bramkę.

Jak zwykle przed lekcją musicie wykonać rozgrzewkę, podpowiedzi znajdziecie pod linkiem:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=JKpGat0taZ2adu6arj9cKDSIYNo04rKFOb49jBkSMkvAX6uSsx>

A następnie proszę obejrzeć poniższy film i wykonać dokładnie ćwiczenia w nim zaprezentowane.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=Y7zE3SAovIDbZuxbUMIEuHitAAqXxqg1Zp60YU1eAgOKXUIbfX>

Dzisiaj zapadła decyzja, że już się nie spotkamy wszyscy w tym roku razem na lekcji wf, dlatego jeżeli ktoś ma zaległości w przesyłaniu dzienniczka, czy też toru przeszkód, to proszę nadrobić zaległości.

W piątek przekażę Wam ostatnie zadanie w tym roku szkolnym

Pozdrawiam, zachęcam do dalszej aktywności fizycznej

M Ryba