Tematy 04-08.05.2020r. kl. Vb dz

04.05.2020r.

Temat: Nauka prowadzenia piłki.

<https://www.youtube.com/watch?v=V8vtTm8U_vs>

05.05.2020r.

Temat: Bieg na orientację.

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

06.05.2020r.

Temat: Skok w dal techniką naturalną.

<https://www.youtube.com/watch?v=trrUXyyNTz8>

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

07.05.2020r.

Temat: Organizacja aktywnych form spędzania czasu wolnego- gra w gumę.

<https://www.youtube.com/watch?v=M77Rsx6lFuk>

Obejrzyj filmiki i spróbuj poćwiczyć.

11.05.2020r.

Temat: Bieg na orientację. cz.II

(Kształtujemy wydolność i wytrzymałość fizyczną, uczeń potrafi korzystać z mapy

topograficznej terenu)

<https://youtu.be/o2uNRTDuL0E>

12.05.2020r.

Temat: Tenis stołowy w domu cz.I– Przyjęcie i uderzenie bekhendowe i forhendowe.

<https://www.youtube.com/watch?v=x_o1-MeIO-A>

13.05.2020r.

Temat: Tenis stołowy w domu cz. II.Doskonalenie gry i serwisu.

<https://www.youtube.com/watch?v=2quebn1O4GI>

14.05.2020r.

Temat: WF w domu. Gry i zabawy kształtujące odbicie piłki w tenisie stołowym.

<https://www.youtube.com/watch?v=qFC4SAfs2EA>

Obejrzyj filmy i poćwiczyć.

Tematy:18-22.05.2020r.kl.Vbdz

18.05.2020r.

Temat: Zdalna lekcja w-f 31- technika startu niskiego.

<https://www.youtube.com/watch?v=5ZaQKjEH5rs&list=TLPQMTMwNTIwMjD1lJk6wUa_gw&index=2>

19.05.2020r.

# Temat: Zdalna lekcja w-f 32- technika rzutu piłeczką palantową.

<https://www.youtube.com/watch?v=UwDQ2gmrYoQ>

Obejrzyj filmiki i spróbuj poćwiczyć.

20.05.2020r.

# Temat: Marszobiegi - dla początkujących biegaczy i nie tylko.

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

21.05.2020r.

Temat: Marszobieg terenowy.

Wykonaj rozgrzewkę według własnej inwencji trwającą 5 – 8 min. Wybierz bezpieczne miejsce w najbliższej okolicy i wykonaj 10 minut marszobiegu (bieg i marsz dostosuj do swoich możliwości- może to być 1minuta biegu i 2 minuty marszu).