

## Wf - 14 tydzień nauki zdalnej

Przypominam, że raz w tygodniu spotykamy się na Skype wg uzgodnień ze swoim nauczycielem.

### **Przed rozpoczęciem ćwiczeń:**

- włóż wygodny strój sportowy.
  - zorganizuj bezpieczną przestrzeń ok.1,5 x 1,5 m.
  - Ćwicz tylko w obecności osoby dorosłej.
  - Zaproś rodziców, rodzeństwo do zabawy.
- Twoje bezpieczeństwo jest najważniejsze. Jeżeli nie masz możliwości wykonać zaproponowanych zadań- ubierz się ciepło i wyjdź na świeże powietrze na 30-40 minut.

### **Oto propozycje na tydzień 15.02 -19.02.2021.**

1. Prowadzenie piłki nogą zewnętrzną częścią stopy - ćwiczenia do wykonania w warunkach domowych.

To jest to, co uwielbiają chłopcy. Dziewczęta również grają w piłkę nożną halową i to zadanie jest również dla nich. 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=lcPTbesml8>

2. Piłka nożna - wewnętrzna część stopy w warunkach domowych.

Była zewnętrzna część stopy. To teraz ćwiczymy prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy.

<https://www.youtube.com/watch?v=5m5ynj-fQkl>

3. Pięć ćwiczeń piłkarskich, które można robić w domu.

Pozostajemy nadal w klimacie piłki nożnej.

[https://www.youtube.com/watch?v=9VY\\_dEPp1wk](https://www.youtube.com/watch?v=9VY_dEPp1wk)

4. Tenis stołowy- podstawowe przepisy i zasady gry- prezentacja multimedialna.

[https://www.emaze.com/@AOTLOTRRQ/tenis-stolowy-przepisy?fbclid=IwAR34W9MoJlaEBxs4LxC02zPg5mVyK6Yne6pu9CR6\\_S4cvv4W4V9Lx3kDLz0](https://www.emaze.com/@AOTLOTRRQ/tenis-stolowy-przepisy?fbclid=IwAR34W9MoJlaEBxs4LxC02zPg5mVyK6Yne6pu9CR6_S4cvv4W4V9Lx3kDLz0)

Miłej zabawy!!!!