

# Wychowanie fizyczne- klasa VII b

20.04.2020r. - 24.04.2020r.

## 20-21.04.2020r. Temat: Piłka nożna-oglądamy dowolny mecz piłki nożnej + zadanie na ocenę.

Proszę obejrzeć dowolny mecz reprezentacji Polski, proszę zwrócić uwagę na elementy techniczne zawodników oraz elementy taktyczne drużyny. Można skorzystać z zamieszczonego poniżej linku z meczu Mistrzostw Europy POLSKA-SZWAJCARIA.

<https://www.cda.pl/video/8397027f> -kliknij

### **Zadanie do wykonania na ocenę**

Proszę sporządzić notatkę na temat: Zasady i przepisy gry w piłkę nożną. Notatka może być wykonana długopisem czytelnie na kartce, jak również na komputerze. Wykonaną pracę lub jej zdjęcie proszę przesłać do 24.04.2020r. godz. 15.00 na adres email: tomasz-graczyk11@wp.pl lub Messenger.

## 23.04.2020r. Temat: Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej z piłką.

Jesteście już przygotowani do wykonania kolejnych zadań, tym razem z piłką. Poniżej zamieszczam filmik, na którym znajdziecie przykłady ćwiczeń z piłką (może to być dowolna piłka). Postarajcie się wykonać wszystkie ćwiczenia, ale jeśli jakieś ćwiczenie jest za trudne to omińcie je i zróbcie następne. Nie musicie wykonywać wszystkich ćwiczeń. Możecie wybrać sobie ćwiczenia, które Wam się spodobały. Ćwicz tyle, ile jesteście w stanie, w miarę swoich możliwości.

<https://youtu.be/-DhQ23yVDrE> –kliknij

*Pozdrawiam Tomasz Graczyk*