



Zadania WF (01.06.-05.06.)

1. Propozycja aktywności na najbliższy tydzień:

Wykonaj ćwiczenia z zestawu „Łowca Androidów” (załącznik). Dostosuj poziom do swoich możliwości fizycznych. Powtórz zadanie zgodnie z opisem minimum trzy razy w tygodniu.

2. Quiz wiedzy z koszykówki

Sprawdź swoją wiedzę z koszykówki! Potraktuj to jako zabawę i utrwalenie swoich wiadomości. Prześlij informację jaki wynik udało Ci się uzyskać za pierwszym razem.

<https://wordwall.net/pl/resource/1026980/wf/quiz-koszyk%c3%b3wka>

3. Potrenuj z mistrzynią Polski juniorów!

Przypomnij sobie właściwą technikę wykonywania skipów A, C, spróbuj nauczyć się skipów B, D. Nie zapomnij o wieloskoku. Ćwiczenia wykonaj na świeżym powietrzu w odpowiednim rytmie i tempie dostosowanym do swoich możliwości.

Możesz nagrać krótki filmik aby pochwalić się swoimi umiejętnościami (przewidziana ocena!).

https://www.youtube.com/watch?v=HjvxrZh_6z0

Do niedzieli (07.06.), do godz. 22.00 czekamy na Wasze krótkie sprawozdania, relacje, zdjęcia, filmiki, screeny, którymi możecie się pochwalić z aktywności sportowej w minionym tygodniu (dodatkowy kolejny +)

Pamiętajcie:

- każda osoba, która prześle informacje ze swojej cotygodniowej aktywności fizycznej otrzymuje "+"
- za aktywny udział w lekcji online otrzymujecie "+"
- w tym tygodniu za nagranie filmiku z opanowania skipów można otrzymać ocenę!

Poniżej dla przypomnienia podajemy adresy mailowe:

Helena Romańska

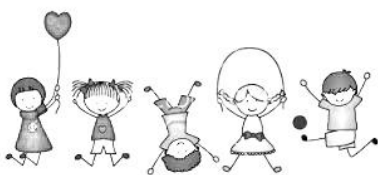
wfedukacjahr@gmail.com

Sławomir Masłowski

wfedukacjasm@gmail.com

Tomasz Kaczor

wfedukacja.tkaczor@gmail.com



Powodzenia 😊