

Alternatywny sposób zaliczenia zadania.

Dla tych osób, które natrafiają na problem techniczny związany z nagrywaniem filmiku dokumentującego wykonanie przydzielonego zadania zalecam:

1. Przeanalizować przesłane materiały.
2. W oparciu o przesłane przeze mnie materiały zaprojektować zajęcia sportowe zawierające:
 - Rozgrzewkę - jako przygotowanie do zajęć – zawierającą 5 ćwiczeń z podaniem opisu (czyli jak one wyglądają),
 - Część zasadniczą – może ona dotyczyć zajęć z piłki siatkowej (zad nr 1) lub zajęć siłowo-wytrzymałościowych (zad nr 2) – również 5 ćwiczeń z opisem,
 - Część kończąca – wyciszająco-relaksacyjna (zad nr 3) – również 5 ćwiczeń z opisem.

Zadanie ma zawierać 15 ćwiczeń z opisem i należy je wykonać w formie pisemnej jako dokument w programie Microsoft Office Word i przesłać jako plik tekstowy w formie załącznika do e-mail na podany wcześniej adres nexus6-6@wp.pl do piątku (27.03.2020) do godz. 15.00.