

Dzień dobry!

Wszystkiego najlepszego z okazji 1 czerwca czyli Dnia Dziecka:-)

Skoro to Wasze a w sumie nasze święto, bo każdy jest czyimś dzieckiem to jako :

ZADANIE 1 zachęcam do obejrzenia strzelonych bramek w piłce nożnej. Czyli tego co najpiękniejsze w tej dyscyplinie sportu. W pierwszym filmiku reżyser wybrał według siebie piękne gole. Brakuje mi tam też bramek zdobytych przez Polaków. Dlatego drugi filmik jest o Robertcie Lewandowskim, który dokonał fenomenalnej rzeczy strzelając aż 5 bramek w jednym meczu. Dokładnie to w drugiej połowie meczu, gdy wszedł jako zmiennik przy stanie 0:1 dla swej drużyny. W ciągu 9 minut zdobył 5 bramek i tym samym zapewnił sobie tym wyczynem sławę na cały świat jako zdobywca 5 goli w jednym meczu!

https://www.youtube.com/watch?v=8lJoGyy_c2M

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

ZADANIE 2. BIEG PRZEŁAJOWY Z POKONYWANIEM PRZESZKÓD.

Wybieramy się do parku, lasu, na polne drogi i staramy się przebiec odcinek tym razem już 1.5 km dziewczęta, a chłopcy 2.5 km. Jeśli nie dasz rady, przejdź kawałek aby odpocząć i dokończ resztę biegnąc. Chodzi przede wszystkim o ruch na świeżym powietrzu.

ZADANIE 3. PODANIA I PRZYJĘCIA W PIŁCE NOŻNEJ.

W pierwszym filmiku są to proste ćwiczenia do wykonania w domu. Drugi przedstawia zadania podań i przyjęć na boisku.

<https://www.youtube.com/watch?v=iAYraxzl9FQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=AhV6JLLmD7U>