Temat: Demonstracja i omówienie techniki skoku w dal z miejsca oraz metodyczne ćwiczenia doskonalące.

NACOBEZU:

1. Potrafię samodzielnie przeprowadzić rozgrzewkę.

2. Wiem, jakie są zasady skoku w dal z miejsca.

3. Umiem kontrolować pracę ramion i nóg w czasie skoku.

Zadanie:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=BKZU2wOVniXj8x5yR7TPDp3ekZ0kMSIfRmOS9R0zQYYnBrAvWJ>

Ćwiczenia z linku wykonujemy trzy razy w tygodniu.

Korzystając z okienka „Wiadomość dla nauczyciela” proszę o przesyłanie informacji zwrotnej:

1. Opinia na temat prezentowanych zadań.

2. Ocena własna nabytych umiejętności.

Krótkie filmy z nagraniem wykonywanych ćwiczeń wysyłamy na : woiw1616@gmail.com

Będzie to warunkiem otrzymania oceny z wychowania fizycznego