

PIŁKA NOŻNA

Temat: Piłka nożna. Doskonalimy żonglerkę prawą i lewą nogą.

Dzień dobry,

Wracamy dzisiaj znowu to tematu żonglerki piłką prawą i lewą nogą. To jeden z ważniejszych elementów techniki w piłce nożnej. Dlatego należy poświęcić na to ćwiczenie więcej czasu, więcej wysiłku.

1. Zobacz załączony film

<https://youtu.be/GEotxHaLDAE>

2. Dzisiejsze ćwiczenia możesz wykonać na zewnątrz oczywiście jeżeli będą sprzyjające warunki atmosferyczne.
3. Jeżeli ćwiczysz w mieszkaniu to nie wykonuj ćwiczeń w bliskiej odległości od mebli, ściany. PAMIĘTAJ O ZACHOWANIU BEZPIECZNEJ ODLEGŁOŚCI!!!
4. Przeprowadź krótką rozgrzewkę (piłka nożna).
5. Wykonaj ćwiczenia pokazane na filmie. Zwróć uwagę na poprawność wykonywania ćwiczeń.
6. Ćwicz w stroju sportowym.
7. Jeżeli nie posiadasz piłki nożnej to możesz wykorzystać inną piłkę.
8. Czas trwania ćwiczeń 15 – 20 minut (dla chętnych może być dłuższy).
9. W karcie aktywności fizycznej numer 3 zaznacz znakiem „X” ile minut trwały Twoje ćwiczenia. Możesz także napisać swój dzisiejszy rekord żonglerki. Nie zapomnij o podpisie rodzica.
10. Dzisiaj NIE WYSYŁASZ karty!!!

POWODZENIA.