**Klasa 8**

**18.05.2020 r.**

**Temat: Sposoby poruszania się w ataku i w obronie – piłka ręczna.**

W poniższym linku znajdziecie ćwiczenia przygotowujące do nauki poruszania się w ataku i w obronie.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=nIETfTjDk7feQleEml99GUMvzoXSvla8fcGyESQ5b5BgHaakcQ>

**20.05.2020 r.**

**Temat: Temat: Zabawy koordynacyjne - mini zabawa biegowa.**

## Zachęcam do zabawy z trener judo Michałem Oleksym

<https://ewf.h1.pl/student/?token=GpAsdqTB41mBHMvCKpGAPVcMkhaqPJ1bf7QKchb0vbB6nJT0dD>

**21.05.2020 r.**

**Temat: Ćwiczenia mobilizujące i rozciągające ciało podczas przerwy od nauki.**

### Ćwiczenia korekcyjne i profilaktyczne dla uczniów spędzających sporo czasu przed komputerem. W poniższym linku znajdziecie ćwiczenia mobilizujące i pobudzające całe ciało

<https://ewf.h1.pl/student/?token=LnAqz2rRIrPuvTOzlPJkTo6HatyjaVp5aJAn7CzZ9xXJ8pcoaV>

**22.05.2020 r.**

**Temat: Piłka koszykowa - nauka i doskonalenie zwodów.**

### Omówienie techniki zwodów w koszykówce oraz ćwiczenia przygotowujące do nauki i doskonalenia umiejętności.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=qYYAvoS1jrddwPOwJ3GmPiQr66uRNG9lGHoeBGQk3Y8Os0Tlxp>

Do końca tygodnia czekam na wyniki testu Zuchory.