

Cały poniższy materiał przeznaczony jest dla klas 7,8 przy czym zostawiam Państwu dowolność kiedy zostanie on zrealizowany. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości co do wykonania ćwiczenia proszę o kontakt pod numerem telefonu 690-195-710 lub za pośrednictwem Messengera(Olo Buńko) lub email(drakkarnoir1975@wp.pl) , życzę wytrwałości i dużo zdrowia ,pozdrawiam .

BLOK 1

MOTORYKA

1. DŹDŻOWNICA + POMPKA <https://www.youtube.com/watch?v=k0K62KTs13M>
2. WYMACHY W ŚWIECY BOK https://www.youtube.com/watch?v=p_hoRHZq1eQ
3. ROTACJE W LEZENIU https://www.youtube.com/watch?v=xoO3_wumY3E
4. PRZYSIAD Z PIŁKĄ <https://www.youtube.com/watch?v=KSMjVclLWrY>
5. PODPÓR BOK Z PIŁKĄ <https://www.youtube.com/watch?v=TT4nBcLT0lg>

BLOK 2

TEORIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

1. NAUKA PŁYWANIA odc. 7 <https://www.youtube.com/watch?v=EfaESFLkm1A>
2. NAUKA PŁYWANIA odc. 8 <https://www.youtube.com/watch?v=Pwu9S7lpnJO>
3. NAUKA PŁYWANIA odc. 9 <https://www.youtube.com/watch?v=euW8O2Rd3pU>

BLOK 3

WIEDZA

1. ENCYKLOPEDIA KONKURENCJI OLIMPIJSKICH - SKOK WZWYŻ <https://www.youtube.com/watch?v=DrH7v5ssZ98>
2. ENCYKLOPEDIA KONKURENCJI OLIMPIJSKICH - SKOK O TYCZCE <https://www.youtube.com/watch?v=TyToloKBAPQ>
3. ENCYKLOPEDIA KONKURENCJI OLIMPIJSKICH - RZUT DYSKIEM <https://www.youtube.com/watch?v=spbRkD23wyg>