

Temat lekcji 2: Doskonalenie zagrywki w tenisie stołowym.



Prawidłowa technika wykonania zagrywki – filmik instruktorzowy:

<https://www.youtube.com/watch?v=GuHBhxNo6nA>

Link do lekcji:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=PZEZh3fwbABqll1E2Sa6Y5jS70BmYdxufiXpYX5WNwh5mzVUae>

Dziękuję za uwagę.

Temat lekcji 3: Moje 7 zdrowych i aktywnych dni.

7 ZDROWYCH I AKTYWNYCH DNI



PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
<input type="checkbox"/> TRENING <input type="checkbox"/> DIETA <input type="checkbox"/> WODA	<input type="checkbox"/> TRENING <input type="checkbox"/> DIETA <input type="checkbox"/> WODA	<input type="checkbox"/> TRENING <input type="checkbox"/> DIETA <input type="checkbox"/> WODA	<input type="checkbox"/> TRENING <input type="checkbox"/> DIETA <input type="checkbox"/> WODA	<input type="checkbox"/> TRENING <input type="checkbox"/> DIETA <input type="checkbox"/> WODA	<input type="checkbox"/> TRENING <input type="checkbox"/> DIETA <input type="checkbox"/> WODA	<input type="checkbox"/> TRENING <input type="checkbox"/> DIETA <input type="checkbox"/> WODA

TRENING - zaznacz ptaszkiem, kiedy był trening, pamiętaj o przerwach – Twój organizm potrzebuje odpoczynku

DIETA – unikaj słodczy, fast foodów, słodkich napojów, jedz zdrowo – organizm Ci się odwdzięczy

WODA – zaznacz ptaszkiem, jeśli uda Ci się wypić określoną liczbę szklanek wody, pamiętaj nie musi to być od razu 6 szklanek, jeśli nie pijesz wody sukcesem będzie nawet 2-3 szklanki ?

Zadanie domowe: Bardzo proszę wypełnić powyższą tabelkę przez tydzień , zaczynając od piątku i przesłać wypełnioną tabelkę do nauczyciela prowadzącego zajęcia .Pozdrawiam serdecznie☺