

Wychowanie fizyczne

11-05-2020 - 15-05-2020

W nadchodzącym tygodniu zmierzmy się w temacie chyba najbardziej lubianego sportu na świecie a mianowicie z piłką nożną.

Na początek trochę historii i przepisy gry - <https://slideplayer.pl/slide/836820/>

Ważne!!!

Uczniowie w wieku szkolnym – podczas zajęć wychowania fizycznego rozgrywają swoje mecze na boisku Orlik, bądź w hali. Zastanów się i znajdź podstawowe różnice.

Drugim ważnym elementem gry w piłkę nożną jest taktyka.

Taktyka, kilka informacji wstępnych - <http://zpodworkanastadion.pl/pilka-nozna/taktyka>

Bardzo ważnym elementem w życiu młodego sportowca jest odpowiednio zbilansowana dieta - <https://dieta-sportowca.pl/2016/12/dieta-mlodego-sportowca/>

Na koniec kilka informacji na temat BMI – Body Mass Index wraz z prostym kalkulatorem do obliczenia tego wskaźnika - <https://www.medonet.pl/kalkulatory,kalkulator-bmi---jak-obliczyc-wartosc-wskaznika-bmi-,artykul,1720025.html>