Zadanie domowe gr. B2/C (13-15.04.2020)

I - Zadanie ruchowe

Zawodnik wykonuje je sam. Do wykonania zadania potrzebna jest piłka.

Ćwiczenia
https://www.youtube.com/watch?v=GRgFXX_1FBk&feature=youtu.be

II - Koncentracja i kreatywność

Zawodnik wykonuje je z sam. Do wykonania potrzebny jest długopis oraz kartka.

W wywiadach piłkarze proszeni są często o podanie jak według nich powinien wyglądać najlepszy zespół wszechczasów.

https://www.youtube.com/watch?v=OArACq2vEwY

Zadanie

Przygotuj na kartce swoją legendarną jedenastkę.

Poniżej zapisz krótkie uzasadnienie dla każdego zawodnika.

Zrób zdjęcie i wyślij swoją jedenastkę do trenera.

III. Codzienne obowiązki

Zawodnik wykonuje je razem z opiekunem.

Przygotujcie wspólnie domową pizze.

Zadania
Składniki do ciasta: 150 g. mąki pszennej 1 łyżeczka soli 2 łyżki oleju 10 g. świeżych drożdży 75 ml ciepłej wody Pozostałem składniki: sos pomidorowy szynka ser Mozarella lub żółty Gouda
1. Mąkę, sól, olej, drożdże i wodę ugnieść ręcznie na jednolite ciasto. Naczynie z ciastek przykrywamy ręcznikiem kuchennym i odstawiamy na 45 minut. 2. Wyłóżcie na blaszkę papier do pieczenia, następnie rozwałkujcie na nim ciasto tak, aby stało się cienkie. 3. Posmarujcie ciasto jedną łyżką sosu pomidorowego. 4. Ułóżcie na pizzy szynkę oraz ser lub inne dodatki, które lubicie. 5. Włóżcie pizzę do piekarnika na 15-20 minut. Piekarnik powinien mieć temperaturę 220° C. 6. Cieszcie się smakiem swojej własnej pizzy 😊

Z materiałów mogą korzystać Opiekunowie mający zawartą i aktywną umowę z Akademią. Prosimy o nieudostępnianie materiałów Akademii Piłkarskiej Online osobom postronnym lub w mediach społecznościowych. Są one objęte prawem autorskim i podlegają ochronie na mocy „Ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych" z dnia 4 lutego 1994 r. (tekst ujednolicony: Dz.U. 2006 nr 90 poz. 631). Kopiowanie, przetwarzanie, rozpowszechnianie tych materiałów w całości lub w części bez zgody autora jest zabronione.