

Zadanie domowe bramkarskie – 13-17.04.2020

I – Test język angielski odpowiedzi

1. A
2. B
3. C
4. B
5. C

II – Zadanie ruchowe

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

Zadanie

<https://www.youtube.com/watch?v=vlouWa4NMlo&feature=youtu.be>

III – Koncentracja i kreatywność

Zawodnik wykonuje je sam. Do wykonania potrzebna jest kartka papieru oraz długopis.

Zadanie

Obejrzyj film z rankingiem 10 najlepszych bramkarzy.

<https://www.youtube.com/watch?v=d87KgF-mx9k>

Zapisz na kartce swoją listę 10 najlepszych bramkarzy.
Przy każdym nazwisku zapisz krótko, dlaczego go cenisz.

IV - Codzienne obowiązki

Zawodnik wykonuje je razem z opiekunem.

Przygotujcie wspólnie domowe spaghetti.

Zadania

Składniki:

Mięso mielone 500 g
Makaron spaghetti 300 g
Czosnek 2 ząbki
Cebula 1 sztuka
Pomidory w puszcze 1 sztuka
Sól
Olej
Zioła

1. Gotujemy makaron w wodzie ze szczyptą soli przez około 8 minut.
2. Na niewielkiej ilości oleju podsmażamy pokrojoną cebulę oraz czosnek.
3. Do cebulki i czosnku dodajemy mięso mielone i dalej smażymy.
4. Pomidory z puszki miksujemy na jednolitą masę.
5. Do usmażonego mięsa dolewamy zmiksowane pomidory.
Całość gotujemy na małym ogniu przez 15 minut oraz doprawiamy ziołami.
6. Wykładamy makaron na talerze i dodajemy do niego nasz sos.
6. Cieszcie się smakiem swojej własnego spaghetti. 😊

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.