Zadanie domowe gr. B2/C (14-15.05.2020)

I - Zadanie ruchowe

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

Ćwiczenia
https://www.youtube.com/watch?v=Nu4duX0ziXs&feature=youtu.be

II - Koncentracja i kreatywność

Zawodnik wykonuje je razem z opiekunem lub rodzeństwem.

Wąż słowny

Zadania

Zasady:

1. Każda osoba ma na swoją odpowiedź 10 sekund.
2. Jeśli mamy więcej niż 2 graczy ustalamy kolejność.
3. Pierwsza osoba wypowiada dowolne słowo. Kolejna ma 10 sekund, żeby podać następny wyraz zaczynający się na literę, na którą kończyło się poprzednie.
4. Osoba, która nie wypowie słowa w ciągu 10 sekund przegrywa. Pozostałe otrzymują punkt.

Przykład:

Stopa – arbuz – ząb – bratek – karty

III. Codzienne obowiązki

Zawodnik wykonuje je sam. Do wykonania potrzebna jest kartka i długopis.

Zadania
Odpowiednie nawodnienie jest ważną sprawą dla każdego sportowca. Oto dwa sposoby, aby nie zapominać o piciu wody.
Przygotuj listę, na której będą zapisane godziny: 8:00 10:00 12:00 14:00 16:00 18:00 20:00 Wypij szklankę wody, o każdej godzinie, którą zapisałeś. Po czym skreśl ją w swojej liście.
Narysuj na butelce godziny według wzoru. Twoim zadaniem jest wypić tyle wody do określonej godziny ile wyznacza linia. 

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.