

Zadanie domowe gr. A/B1 (9-10.04.2020)

I – Zadanie ruchowe

Zawodnik wykonuje je sam. Do wykonania potrzebna jest piłka.

Ćwiczenia

<https://www.youtube.com/watch?v=8k4UTEQa5RQ&feature=youtu.be>

II - Koncentracja i kreatywność

Zawodnik wykonuje je sam. Do wykonania zadania potrzebna jest kartka papieru i kredki.

Zaplanuj swój wymarzony trening.

Zadania

Zastanów się jak mógłby wyglądać Twój wymarzony trening, jeżeli jego przebieg mógłby zależeć wyłącznie od Ciebie.

Narysuj co wydarzy się na takim treningu. Możesz narysować kilka ulubionych ćwiczeń, mecz lub jedno i drugie.

Wyślij zdjęcie rysunku do swojego trenera.

III - Codzienne obowiązki

Zawodnik wykonuje zadanie razem z opiekunem. Do wykonania zadania potrzebna jest miseczka śniadaniowa, waciki, woda oraz nasiona rzeżuchy.

Zadania

1. Układamy waciki na dnie miseczki.
2. Nalewamy na waciki wodę tak, żeby były wilgotne.
Uważaj, aby nie przesadzić z ilością wody.
3. Rozsypujemy nasiona rzeżuchy na waciki.
4. Ustawiamy talerz w miejscu, gdzie będzie padało na niego słońce.
5. Rzeżuchę podlewamy codziennie.
6. Po około 5 dniach nasza rzeżucha jest gotowa do zjedzenia.



IV. Inspiracja

Najlepsi zawodnicy na świecie tak samo jak Ty spędzają aktualnie czas w domu.
Sprawdź jak radzą sobie z nudą 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=7Le3jvxJON8>

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.