

Witam, bardzo proszę wszystkich uczniów o próbę wykonania ćwiczeń, które pojawią się w poniższych linkach.

**PAMIĘTAJCIE !** Zanim zaczniecie ćwiczenia proszę, aby zabezpieczyć sobie odpowiednią ilość miejsca oraz zachować szczególną ostrożność i dbać o bezpieczeństwo swoje, a także bliskich Wam osób !

Jeśli jakieś ćwiczenie jest trudne do wykonania w twoich domowych warunkach – po prostu go nie rób

Drogi uczniu ! jeśli chcesz zwiększyć szansę na lepszą ocenę – postaw na aktywność!

Wyślij na email: [konrad.szurek7@op.pl](mailto:konrad.szurek7@op.pl) zdjęcia lub krótki filmik z wykonywanych przez ciebie ćwiczeń!  
Twoja twarz nie musi być widoczna – wystarczy dobre chęci !

## 01.06

**Temat:** Zabawy ogólnorozwojowe na świeżym powietrzu

1. Rozgrzewka i ćwiczenia ogólnorozwojowe - <https://www.youtube.com/watch?v=lp4tmGx6FSg>
2. Ćwiczenia kształtujące skoczność i zwinnościowe - <https://www.youtube.com/watch?v=arCVPSqv1Hw>
3. To Twój dzień! Baw się i aktywnie spędzaj czas. Pokaż mi jakie jest Twoje ulubione zajęcie sportowe – jeśli to możliwe wyślij zdjęcie, filmik lub napisz na email: „Jakie jest twoje ulubione zajęcie związane z aktywnością fizyczną.” – do dzieła !

## 02.06

**Temat:** Rozwijamy mięśnie brzucha – ćwiczenia stabilizacyjne

1. Rozgrzewka - <https://www.youtube.com/watch?v=tnYWPld54GE&t=230s>
2. Ćwiczenia ogólnorozwojowe z przyborem – <https://www.youtube.com/watch?v=ENCe-WnBwh8>
3. Wzmacnianie mięśni brzucha - <https://www.youtube.com/watch?v=9VtMid8rIMA>
4. Stabilizacja i rozciąganie - <https://www.youtube.com/watch?v=mL4qoRQN3NE>

## 03.06

**Temat:** Ćwiczenia rozwijające z piłką – wykonujemy wcześniej poznane elementy

1. Rozgrzewka - [https://www.youtube.com/watch?v=hAnypgIKI7g&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=hAnypgIKI7g&feature=emb_title)
2. Ćwiczenia ogólnorozwojowe - <https://www.youtube.com/watch?v=hWGi9rNzuRk>
3. Ćwiczenia kształtujące z piłką - <https://www.youtube.com/watch?v=bujG6YmPjVY>
4. Rozciąganie statyczne - <https://www.youtube.com/watch?v=jRkm-MhtWXk>

**Jeśli masz możliwość pokaż mi swoje ulubione ćwiczenia z piłką!**

## 04.06

**Temat:** Układ taneczny – tańczę bo lubię i sprawia mi to przyjemność

1. Rozgrzewka i ćwiczenia ogólnorozwojowe -  
[https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo\\_U](https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo_U)
2. NAUCZ SIĘ UKŁADU TANEZNEGO i jeśli to możliwe – pokaż jak to robisz.

Przykładowy układ taneczny - <https://www.youtube.com/watch?v=yEAqB8YLbMk>

Oczywiście możesz skorzystać z własnego – bądź aktywny !

RULETKA Z ĆWICZENIAMI:

<https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-%c4%87wiczenia>