

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

### 11.05

**Temat:** Kształtowanie wytrzymałości – pokonywanie przeszkód

1. Rozgrzewka - <https://www.youtube.com/watch?v=tnYWPIId54GE&t=230s>
2. Ćwiczenia ogólnorozwojowe z przyborem – <https://www.youtube.com/watch?v=ENCe-WnBwh8>
3. Tor przeszkód - <https://www.youtube.com/watch?v=n0Xc3PuzgwQ> (wykorzystaj przyrządy i przybory, które masz przy domu, aby stworzyć TOR – zmierz sobie czas i zapisz najlepszy wynik 😊)
4. Stabilizacja i rozciąganie - <https://www.youtube.com/watch?v=mL4qoRQN3NE>

### 12.05

**Temat:** Kształtowanie wytrzymałości – biegi średnie

1. Rozgrzewka - <https://www.youtube.com/watch?v=v2CmHGM-SLg>
2. Ćwiczenia ogólnorozwojowe - <https://www.youtube.com/watch?v=Z4ziWoCuf5g>
3. Przebiegnij 15 razy dookoła domu w swoim tempie – zapisz swój czas ! następnego dnia spróbuj zrobić to jeszcze raz z lepszym czasem !

### 13.05

**Temat:** Kształtowanie skoczności – przygotowanie do skoku w dal

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 skocznościowe - <https://www.youtube.com/watch?v=Se3y-NqIMds>
4. Gra w klasy - <https://www.youtube.com/watch?v=6RP0R4c7EXE> – jeśli możesz narysuj grę na zewnątrz koło domu (chodnik – dojazd do domu)
5. Rozciąganie statyczne - <https://www.youtube.com/watch?v=jRkm-MhtWXk>

## 14.05

*Temat: Gry i zabawy z piłką – kształtowanie koordynacji ruchowej*

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=umyjvuIRVvw>
4. KOORDYNACJA - <https://www.youtube.com/watch?v=C9KOlbwWlx0>
5. Rozciąganie statyczne - <https://www.youtube.com/watch?v=jRkm-MhtWXk>

TRENING RODZIC – DZIECKO:

<https://www.youtube.com/watch?v=V1qNhbGj8ZQ>