

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 siebie ćwiczeń!  
Twoja twarz nie musi być widoczna – wystarczy dobre chęci !

## 15.06

**Temat:** Wzmacnianie organizmu poprzez ćwiczenia ogólnorozwojowe

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. Ćwiczenia wzmacniające - <https://www.youtube.com/watch?v=qSkji35VTeI>
5. Rozciąganie statyczne - <https://www.youtube.com/watch?v=iRkm-MhtWXk>

POKONAJ WSZYSTKIE POLA W SPORTOWEJ PLANSZÓWCE ! POWODZENIA !

