

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

## ROZGRZEWKA



WZROST TEMPERATURY CIAŁA

AKTYWACJA MIĘŚNI



POBUDZENIE

MOBILIZACJA

## 18.05

**Temat:** Poprawa ogólnej kondycji fizycznej na świeżym powietrzu

1. Rozgrzewka i ćwiczenia ogólnorozwojowe - <https://www.youtube.com/watch?v=84cM-iUxFvs>
2. Kształtowanie równowagi poprzez skoczność (KAŻDE ĆWICZENIE PO 10 razy) <https://www.youtube.com/watch?v=MTioFap3s64&list=PLEfGNuQa0dOFIeZB7DRwDBIS29Eug0pDv>
3. Ćwiczenia na zewnątrz (poproś o asekurację jeśli tego wymagasz) <https://www.youtube.com/watch?v=af-Eg2nXDAI>
4. Uspokojenie organizmu – marsz 3 minuty

## 19.05

**Temat:** Pokonywanie naturalnych przeszkód

1. Rozgrzewka i ćwiczenia ogólnorozwojowe - [https://www.youtube.com/watch?v=CDZFLu\\_6V7c](https://www.youtube.com/watch?v=CDZFLu_6V7c)
2. Tor przeszkód (ustal swój własny i wykonaj go przy asekuracji osoby dorosłej) - <https://www.youtube.com/watch?v=Dy5Z2FM4qXU>

## 20.05

**Temat:** Zabawy z piłką na świeżym powietrzu

1. Rozgrzewka - [https://www.youtube.com/watch?v=hAnypglKl7g&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=hAnypglKl7g&feature=emb_title)
2. Ćwiczenia ogólnorozwojowe - <https://www.youtube.com/watch?v=hWGi9rNzuRk>
3. Ćwiczenia kształtujące z piłką - <https://www.youtube.com/watch?v=umyjvulRVvw>
4. Rozciąganie statyczne - <https://www.youtube.com/watch?v=jRkm-MhtWXk>

## 21.05

**Temat:** Ćwiczenia gimnastyczne ogólnorozwojowe

1. Rozgrzewka - [https://www.youtube.com/watch?v=0\\_o08y9viyM](https://www.youtube.com/watch?v=0_o08y9viyM)
2. Ćwiczenia gimnastyczne - <https://www.youtube.com/watch?v=DP5Gib9SXo8&t=109s>
3. KOORDYNACJA - <https://www.youtube.com/watch?v=C9KOlbwWlx0>
4. Ćwiczenia rozluźniające - <https://www.youtube.com/watch?v=zn9M1BADSpw&t=25s>

ZABAWY RODZIC – DZIECKO - <https://www.youtube.com/watch?v=jUoMdfIEug>