

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

UWAGA NAGRODA !!!

Osoba, która prześle mi zdjęcie z wykonywanego treningu – otrzyma bonus z aktywności !

Zdjęcia przesyłamy na adres email: konrad.szurek7@op.pl

20.04

Temat: Zajęcia ogólnorozwojowe – układ ćwiczeń

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. UKŁAD ĆWICZEŃ - <https://www.youtube.com/watch?v=zl3qQURl6sM>
4. Stabilizacja i rozciąganie - <https://www.youtube.com/watch?v=mL4qoRQN3NE>

21.04

Temat: Zajęcia ogólnorozwojowe – ćwiczenia gimnastyczne

1. Rozgrzewka - <https://www.youtube.com/watch?v=v2CmHGM-SLg>
2. Ćwiczenia ogólnorozwojowe - <https://www.youtube.com/watch?v=Z4ziWoCuf5g>
3. Ćwiczenia gimnastyczne - <https://www.youtube.com/watch?v=eiHGj8Tuo-I&t=780s>
4. Ćwiczenia CORE - https://www.youtube.com/watch?v=CeOTm_Ctkm4

22.04

Temat: Zajęcia ogólnorozwojowe – ćwiczenia z piłką

1. Rozgrzewka - https://www.youtube.com/watch?v=hAnypgKI7g&feature=emb_title
2. Ćwiczenia ogólnorozwojowe - <https://www.youtube.com/watch?v=hWGi9rNzuRk>
3. Ćwiczenia kształtujące z piłką - <https://www.youtube.com/watch?v=umyjuuRVvw>
4. Rozciąganie statyczne - <https://www.youtube.com/watch?v=iRkm-MhtWXk>

23.04

Temat: Zajęcia ogólnorozwojowe – kształtowanie koordynacji

1. Rozgrzewka - 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>

