

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

## 22.06

**Temat:** Układ ćwiczeń ogólnorozwojowych – stabilizacja

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>

## 23.06

**Temat:** Ćwiczenia gimnastyczne – zwiększamy elastyczność mięśni

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-l&t=780s>
4. Ćwiczenia CORE - [https://www.youtube.com/watch?v=CeOTm\\_Ctkm4](https://www.youtube.com/watch?v=CeOTm_Ctkm4)

## 24.06

**Temat:** Zabawy z piłką – ćwiczenia ogólnorozwojowe

1. Rozgrzewka - [https://www.youtube.com/watch?v=hAnypgIKl7g&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=hAnypgIKl7g&feature=emb_title)
2. Ćwiczenia ogólnorozwojowe - <https://www.youtube.com/watch?v=hWGi9rNzuRk>
3. Ćwiczenia kształtujące z piłką - <https://www.youtube.com/watch?v=umyjuIRVvw>
4. Rozciąganie statyczne - <https://www.youtube.com/watch?v=jRkm-MhtWXk>

**Temat: Koordynacja – wzmacnianie mięśni brzucha**

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>

