

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 poprawić swoją ocenę – postaw na aktywność!

Wyślij na email: konrad.szurek7@op.pl zdjęcia lub krótki filmik z wykonywanych przez siebie ćwiczeń !

25.05

Temat: Ćwiczenia z elementami koszykówki

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. Ćwiczenia z elementami koszykówki - <https://www.youtube.com/watch?v=GSyYQZMOTn8&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1AvLo4YUrpZelu8qPsW4bvto4LzVsU1VHNsRIOmm5T409XrAhV29GLSBw>
4. Stabilizacja i rozciąganie - <https://www.youtube.com/watch?v=mL4qoRQN3NE>

26.05

Temat: Ćwiczenia z elementami piłki nożnej

1. Rozgrzewka - <https://www.youtube.com/watch?v=v2CmHGM-SLg>
2. Ćwiczenia ogólnorozwojowe - <https://www.youtube.com/watch?v=Z4ziWoCuf5g>
3. Ćwiczenia z elementami piłki nożnej - <https://www.youtube.com/watch?v=AdC8I0BJkmo>



sportpeestka.pl

Kłęk podparty

KOCI GRZBIET

- unoszenie górnej części kręgosłupa (grzbietu) ku górze „kręgosłup wypukły” + głowa w dół (schowana między ramionami)
- „wciskanie” dolnej części kręgosłupa w dół „kręgosłup wklęsły” + głowa podniesiona

27.05

Temat: Ćwiczenia wzmacniające mięśnie - ogólnorozwojowe

1. Rozgrzewka - <https://www.youtube.com/watch?v=XV3g2c9SC-g>
2. Ćwiczenia gimnastyczne - https://www.youtube.com/watch?v=Xn7Hc_xRLIA
3. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie dla każdego
<https://www.youtube.com/watch?v=DBZNEQXk5o>



Leżenie tyłem (na plecach)

- ręce wzdłuż tułowia
- przeniesienie ramion za głowę z jednoczesnym wdechem przez nos + powrót do pozycji wyjściowej z wydechem przez usta

28.05

Temat: Trenuj, ćwicz i pracuj – ćwiczenia skocznościowe

1. Rozgrzewka - https://www.youtube.com/watch?v=0_o08y9viyM
2. Ćwiczenia Ogólnorozwojowe - <https://www.youtube.com/watch?v=1SLUUXjYEt0>
3. Ćwiczenia skocznościowe - <https://www.youtube.com/watch?v=vP8EjcvDT3k>
4. Ćwiczenia rozluźniające - <https://www.youtube.com/watch?v=zn9M1BADSpw&t=25s>