

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

27.04

Temat: Wzmacnianie mięśni brzucha w różnych pozycjach

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. Wzmacnianie mięśni brzucha - <https://www.youtube.com/watch?v=9VtMid8rIMA>
4. Stabilizacja i rozciąganie - <https://www.youtube.com/watch?v=mL4qoRQN3NE>

BONUS 😊 RODZIC I DZIECKO – 30 minut porządków na zewnątrz domu

28.04

Temat: Wzmacnianie dolnych kończyn poprzez zabawy

1. Rozgrzewka - <https://www.youtube.com/watch?v=v2CmHGM-SLg>
2. Ćwiczenia ogólnorozwojowe - <https://www.youtube.com/watch?v=Z4ziWoCuf5g>
3. Wzmacnianie dolnych kończyn - <https://www.youtube.com/watch?v=iJdgErtfSzo>
4. Wzmacnianie z rodzicem: <https://www.youtube.com/watch?v=WUsRR3pCRvo>

Temat: Wzmacnianie organizmu poprzez ćwiczenia ogólnorozwojowe

1. Rozgrzewka - 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=bujG6YmPjVY>
4. Ćwiczenia wzmacniające - <https://www.youtube.com/watch?v=qSkji35VTeI>
5. Rozciąganie statyczne - <https://www.youtube.com/watch?v=jRkm-MhtWXk>

WYKREŚLANKA-DYSCYPLINY SPORTOWE

F	G	B	N	M	J	K	L	O	P	W	Ś	W
L	Ó	Ł	Y	Ż	W	I	A	R	S	T	W	O
E	G	H	C	X	A	S	W	Z	K	Ł	B	N
K	B	H	J	M	M	U	T	R	J	G	D	E
K	G	Ł	P	S	Ż	A	F	G	V	B	N	B
O	Y	T	R	S	I	A	T	K	Ó	W	K	A
A	K	L	K	E	Q	C	V	K	P	I	T	S
T	B	Y	O	R	F	D	Z	A	C	O	J	E
L	C	D	S	L	K	O	P	Y	H	Ś	Ć	B
E	M	J	Z	L	K	O	U	J	F	L	T	A
T	P	Ł	Y	W	A	N	I	E	E	A	S	L
Y	V	G	K	C	F	R	H	K	H	R	Ł	L
K	Ą	S	Ó	B	N	M	Ś	H	O	S	K	L
A	N	M	W	J	U	T	G	S	K	T	W	Q
G	T	Y	K	O	P	D	F	E	E	W	S	A
K	O	L	A	R	S	T	W	O	J	O	S	Z
V	G	F	D	E	R	S	W	Q	C	L	K	I
P	U	I	J	K	T	E	B	I	E	G	I	B
N	A	R	C	I	A	R	S	T	W	O	Ś	G

WWW.POKOLORUSMAT.COM

Znajdź 11 nazw dyscyplin sportowych ukrytych w poziomie i pionie: siatkówka, koszykówka, biegi, łyżwiarstwo, lekkoatletyka, hokej, kolarstwo, baseball, narciarstwo, pływanie, wioślarstwo. Powodzenia 😊