

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](mailto:konrad.szurek7@op.pl)**

**30.03**

**Temat: Zajęcia ogólnorozwojowe – doskonalenie chwytu w piłce ręczne**



1. Rozgrzewka - <https://www.youtube.com/watch?v=tnYWPlD54GE&t=230s>
2. Ćwiczenia ogólnorozwojowe z przyborem – <https://www.youtube.com/watch?v=ENCe-WnBwh8>
3. Ćwiczenia z piłką - <https://www.youtube.com/watch?v=DQ0mXFYcqWQ>
4. Stabilizacja i rozciąganie - <https://www.youtube.com/watch?v=mL4qoRQN3NE>

BONUS 😊 ĆWICZENIA RODZIC I DZIECKO - <https://www.youtube.com/watch?v=O-Lzs0IGmh8>

### 31.03

**Temat:** Zajęcia ogólnorozwojowe – gimnastyka korekcyjna



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)

BONUS 😊 ĆWICZENIA RODZIC I DZIECKO - <https://www.youtube.com/watch?v=9B-g2vSVTYA&t=35s>

### 01.04

**Temat:** Zajęcia ogólnorozwojowe – ćwiczenia gimnastyczne

Ta lekcja będzie nietypowa ! 😊

Masz 30 minut na posprzątanie całego swojego pokoju, jeśli pokój masz czysty spytaj rodzica, które pomieszczenie należy posprzątać !

Po 30 minutach rodzic ocenia twoje starania w skali od 1-6 gdzie:

- 6 to najwyższa ocena 😊
- 1 to najniższa ocena 😞

Jeśli twoja ocena będzie na poziomie 4-6 twoje zadanie zostaje zaliczone 😊, natomiast jeśli będzie to 1-3 😞 twoim zadaniem będzie posprzątanie kolejnego pomieszczenia, tak aby uzyskać odpowiednią ocenę 😊 DO DZIEŁA !

## 02.04

**Temat:** Zajęcia ogólnorozwojowe – ćwiczenia gimnastyczne – kształtowanie zwinności



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. Ćwiczenia ogólnorozwojowe - [https://www.youtube.com/watch?v=zxdHhz\\_cxTY](https://www.youtube.com/watch?v=zxdHhz_cxTY)
4. Ćwiczenia rozluźniające - <https://www.youtube.com/watch?v=zn9M1BADSpw&t=25s>

BONUS 😊 ĆWICZENIA RODZIC I DZIECKO - <https://www.youtube.com/watch?v=RX6K8X612ao>

W wolnej chwili łamigłówka 😊

