

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

#### 04.05

**Temat:** Wyścigi, pokonywanie toru przeszkód, biegi i skoki

1. Rozgrzewka – <https://www.youtube.com/watch?v=XV3g2c9SC-g>
2. Tor przeszkód - <https://www.youtube.com/watch?v=xXFP2QmKQ3Y>
3. Ćwiczenia ze skakanką - <https://www.youtube.com/watch?v=vP8EjcvDT3k>
4. Ćwiczenia rozciągające i stabilizujące - <https://www.youtube.com/watch?v=mL4qoRQN3NE>

#### 05.05

**Temat:** Zabawy naśladowcze i ze śpiewem

1. Rozgrzewka - <https://www.youtube.com/watch?v=-F6pCqllmZ8>
2. Ćwiczenia ogólnorozwojowe - <https://www.youtube.com/watch?v=tnYWPld54GE&t=228s>
3. Ćwiczenia naśladowcze - <https://www.youtube.com/watch?v=S5TFdKc6TB4>
4. Uspokojenie organizmu – wykonaj siad skrzyżny przykładając plecy i głowę do ściany, połóż książkę na głowie i staraj się ją utrzymać 45 sekund

## 06.05

**Temat:** Gry i zabawy terenowe: slalom między drzewami z pokonywaniem przeszkód naturalnych

1. Rozgrzewka - <https://www.youtube.com/watch?v=Xw7aNr4vTbc>
2. Jeśli masz możliwość wykorzystaj przeszkody naturalne na swoim podwórku do toru przeszkód. Spróbuj pokonać wcześniej ustalony tor przeszkód najszybciej jak potrafisz
3. Wyjdź do parku, lasu z osobą dorosłą – spróbuj podróż urozmaicać pokonywaniem naturalnych przeszkód oraz ćwiczeniami typu: pajacyki, podskoki na jednej nodze, obunóż, skip A B C. Do roboty ! 😊

Trening dla mamy z dzieckiem !

<https://www.youtube.com/watch?v=hBFLp08y33Y>