

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)**

**20.04**

**Temat: Gry i zabawy ruchowe przy muzyce**

1. Rozgrzewka – <https://www.youtube.com/watch?v=XV3g2c9SC-g>
2. Ćwiczenia ogólnorozwojowe przy muzyce - [https://www.youtube.com/watch?v=l78D-0TKWBM&list=PL2SrEHWcnk9N1HVJWXqyvcGgJI\\_OZKClj](https://www.youtube.com/watch?v=l78D-0TKWBM&list=PL2SrEHWcnk9N1HVJWXqyvcGgJI_OZKClj)
3. Stabilizacja i rozciąganie - <https://www.youtube.com/watch?v=mL4qoRQN3NE>

**22.04**

**Temat: Doskonalenie zręczności i koordynacji ruchowej**

1. Rozgrzewka - <https://www.youtube.com/watch?v=-F6pCqllmZ8>
2. Ćwiczenia ogólnorozwojowe - <https://www.youtube.com/watch?v=tnYWPlid54GE&t=228s>
3. Ćwiczenia koordynacji ruchowej <https://www.youtube.com/watch?v=2zIHUWVXE5U>
4. Uspokojenie organizmu – leżenie tyłem przez 60 sekund z zamkniętymi oczami

**Temat: Ćwiczenia gimnastyczne z przybarami: skoki, rzuty i chwyt**

1. Rozgrzewka muzyczna i ćwiczenia ogólnorozwojowe - <https://www.youtube.com/watch?v=Zg7pCZOtMXo>
2. Ćwiczenia kształtujące skoczność i zwinnościowe - <https://www.youtube.com/watch?v=OZTYeTEZ2wA>
3. Ćwiczenia kształtujące skoczność - <https://www.youtube.com/watch?v=InxomdEHL8M>
4. Ćwiczenia rzutne - <https://www.youtube.com/watch?v=umyjvulRVvw>

**ĆWICZENIA RODZIC – DZIECKO:**

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

