

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](mailto:konrad.szurek7@op.pl) zdjęcia lub krótki filmik z wykonywanych przez siebie ćwiczeń !

**25.05**

**Temat:** Wzmacnianie mięśni – ćwiczenia ogólnorozwojowe

1. Rozgrzewka – <https://www.youtube.com/watch?v=1SLUUXjYEt0>
2. Wzmacnianie mięśni - <https://www.youtube.com/watch?v=DBZNEQXk5o>
3. Ćwiczenia rozciągające i stabilizujące - <https://www.youtube.com/watch?v=mL4qoRQN3NE>

**27.05**

**Temat:** Zabawy z wykorzystaniem piłki

1. Rozgrzewka - <https://www.youtube.com/watch?v=-F6pCqllmZ8>
2. Ćwiczenia ogólnorozwojowe - <https://www.youtube.com/watch?v=tnYWPIId54GE&t=228s>
3. Ćwiczenia z piłką-  
<https://www.youtube.com/watch?v=GSyYQZMOTn8&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1AvLo4YUrpZelu8qPsW4bvt04LzVsU1VHNsRIOmm5T409XrAhV29GLSBw>



sporttopestka.pl

## 13. Klęk 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

28.05

*Temat: Gry i zabawy skocznościowe*

1. Rozgrzewka - <https://www.youtube.com/watch?v=Xw7aNr4vTbc>
2. Ćwiczenia skocznościowe - <https://www.youtube.com/watch?v=Se3y-NqIMds>
3. Ćwiczenia skocznościowe - <https://www.youtube.com/watch?v=vP8EjcvDT3k>



### *Leżenie tyłem (na plecach)*

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

Trening korygujący wady postawy:

<https://www.youtube.com/watch?v=2BQCcljudZ8>