

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 zwiększyć szansę na lepszą ocenę – postaw na aktywność!

Wyślij na email: konrad.szurek7@op.pl zdjęcia lub krótki filmik z wykonywanych przez siebie ćwiczeń!
Twoja twarz nie musi być widoczna – wystarczy dobre chęci !

08.06

Temat: Wzmacnianie mięśni brzucha

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

09.06

Temat: Wzmacnianie dolnych kończyn

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>

10.06

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>

Dyscypliny wykreślenia

J	F	O	Ż	F	Z	L	S	W	A	F	M	F	J	H	W	S	D	Y	I	I	E	E	F	M	W	R	R
R	O	S	U	P	W	B	R	Y	P	S	E	O	B	T	D	L	Z	Y	B	W	C	O	A	A	A	J	I
Z	Y	K	Ż	E	G	L	A	R	S	T	W	O	C	H	P	S	D	H	Z	L	O	T	E	C	K	L	I
E	N	U	E	F	C	A	F	M	C	R	R	L	Y	A	O	O	H	O	L	P	W	J	L	J	Y	M	G
L	E	I	L	U	F	A	J	M	O	Z	P	C	F	F	N	T	K	U	A	T	A	N	Z	G	M	A	Z
K	A	S	D	U	T	L	H	O	K	E	J	C	K	M	Y	K	G	J	P	W	T	H	K	N	E	I	C
S	A	N	K	H	N	R	B	J	G	L	E	H	A	Y	M	N	A	E	L	N	P	C	J	F	T	S	C
T	Y	R	P	U	I	S	P	W	A	E	F	L	J	R	S	K	T	T	E	N	I	S	T	D	E	G	O
F	P	O	P	I	Ł	K	A	R	Ę	C	Z	N	A	U	C	Y	W	M	G	R	Ł	G	Y	Z	K	M	K
T	C	N	F	C	R	O	E	C	D	T	D	D	K	L	S	J	E	G	W	D	K	O	S	P	L	S	U
Y	F	K	Y	N	U	K	Y	T	Y	W	U	U	A	G	I	O	J	J	L	T	A	K	O	C	H	Y	B
P	Ł	Y	W	A	N	I	E	G	F	O	A	B	R	K	J	T	A	G	I	M	N	A	S	T	Y	K	A
L	A	J	L	C	O	N	F	E	E	Y	F	N	S	H	Y	D	R	D	C	R	O	G	H	J	U	L	D
F	B	G	U	Z	N	A	R	C	I	A	R	S	T	W	O	D	M	A	U	C	Ż	S	J	B	U	Y	M
R	Y	H	N	Y	L	R	S	C	O	T	A	E	W	C	J	B	J	U	E	I	N	Y	N	R	C	H	I
H	C	T	C	D	B	C	S	O	O	S	F	K	O	S	Z	Y	K	Ó	W	K	A	R	S	M	O	A	N
N	S	G	J	L	T	I	L	L	T	L	I	A	E	I	D	M	R	J	H	F	W	S	J	F	A	M	T
M	Ł	Y	Ż	W	I	A	R	S	T	W	O	J	G	A	M	P	E	G	H	K	P	N	A	Y	M	Z	O
Y	M	S	D	S	S	R	I	T	O	T	P	C	S	T	C	W	N	R	I	C	E	U	W	L	N	D	N
K	A	E	U	N	D	S	G	S	O	T	S	O	Z	K	A	J	B	W	E	U	H	N	A	J	Y	T	D
M	P	L	I	W	R	K	S	E	E	R	N	E	U	Ó	Y	Y	D	W	W	R	I	K	W	P	A	E	Y
O	J	E	Ż	D	Z	I	E	C	T	W	O	W	M	W	E	S	M	K	F	G	Z	S	K	R	Z	U	S
Y	Z	O	C	P	T	E	D	U	P	O	W	P	P	K	O	L	A	R	S	T	W	O	G	A	A	S	A
P	D	O	T	P	W	N	B	R	R	N	B	N	C	A	H	D	A	K	A	I	I	D	U	F	W	I	U
I	A	I	K	C	U	C	L	L	M	F	O	U	C	R	Z	L	A	R	A	M	F	A	E	T	E	R	B
I	N	N	D	E	J	T	C	I	S	R	A	C	R	L	J	Y	J	E	T	F	N	I	P	G	I	D	S
N	T	U	M	U	H	O	S	N	S	H	R	F	B	Y	C	G	M	P	B	L	W	U	J	R	F	M	I
M	M	H	F	I	N	Y	E	G	H	T	D	Y	H	Y	H	K	E	J	T	R	N	W	P	B	H	L	W

KOSZYKÓWKA
SIATKÓWKA
PIĘKARĘCZNA
PIŁKANOŻNA
PŁYWANIE
SKOKINARCIARSKIE
ŻUZEL
SNOWBOARD
NARCIARSTWO
STRZELECTWO
CURLING
HOKEJ
TENIS
BADMINTON
KOLARSTWO
ŁYŻWIARSTWO
KAJAKARSTWO
ŻEGLARSTWO
GIMNASTYKA
JEŹDZIECTWO