

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

ROZGRZEWKA



1



2



WZROST TEMPERATURY CIAŁA

AKTYWACJA MIĘŚNI

4

Jump



3



POBUDZENIE

MOBILIZACJA

18.05

Temat: Gry i zabawy na świeżym powietrzu

1. Rozgrzewka - https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo_U
2. Gra w klasy - <https://www.youtube.com/watch?v=6RP0R4c7EXE>
3. Ćwiczenia kształtujące skoczność - <https://www.youtube.com/watch?v=InxomdEHL8M>
4. Rozluźnienie organizmu – marsz przez 60 sekund

20.05

Temat: Zabawy z piłką na świeżym powietrzu

1. Rozgrzewka i ćwiczenia ogólnorozwojowe - https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo_U
2. Ćwiczenia równoważne - https://www.youtube.com/watch?v=y_jnw0Y6NXA
3. Ćwiczenia z piłką - <https://www.youtube.com/watch?v=vPchQOfveS8>
4. Zabawy z piłką - <https://www.youtube.com/watch?v=YCvi4jTwa5o>
5. Wykonujemy 5 do 10 wolnych, pełnych wdechów. Spokojnie wznosimy ramiona w górę- wdech, opuszczając ramiona- wydech. Ćwiczymy do pełnego dotlenienia przy otwartym oknie.

21.05

Temat: Zabawy i ćwiczenia ogólnorozwojowe – zabawy bieżne

1. Rozgrzewka muzyczna i ćwiczenia ogólnorozwojowe - <https://www.youtube.com/watch?v=Zg7pCZ0tMXo>
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. TOR PRZESZKÓD (wykonujemy przy kontroli rodzicielskiej): <https://www.youtube.com/watch?v=n0Xc3PuzgWQ>

ĆWICZENIA RODZIC – DZIECKO:

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