

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

30.03

Temat: Zabawy skoczne ze skakanką



1. Rozgrzewka – <https://www.youtube.com/watch?v=XV3g2c9SC-g>
2. Ćwiczenia ogólnorozwojowe z przyborem - <https://www.youtube.com/watch?v=ENCe-WnBwh8>
3. Ćwiczenia ze skakanką - <https://www.youtube.com/watch?v=vP8EjcvDT3k>
4. Stabilizacja i rozciąganie - <https://www.youtube.com/watch?v=mL4qoRQN3NE>

BONUS 😊 ĆWICZENIA RODZIC I DZIECKO - <https://www.youtube.com/watch?v=FacAJxlzh4>

01.04

Temat: Zabawy bieżne, skoczne i rzutne – kształtowanie szybkości



1. Rozgrzewka - <https://www.youtube.com/watch?v=-F6pCqllmZ8>
2. Ćwiczenia ogólnorozwojowe - <https://www.youtube.com/watch?v=tnYWPlId54GE&t=228s>
3. Ćwiczenia z poduszkami - <https://www.youtube.com/watch?v=5PcvTkMDK3A>
4. Uspokojenie organizmu – leżenie tyłem przez 60 sekund z zamkniętymi oczami

BONUS 😊 ĆWICZENIA RODZIC I DZIECKO - <https://www.youtube.com/watch?v=3RVfgZk-VLs>

Temat: Zabawy i ćwiczenia ruchowe z przyborami (zabawkami)



Ta lekcja będzie nietypowa ! 😊

Masz 30 minut na posprzątanie całego swojego pokoju, jeśli pokój masz czysty spytaj rodzica, które pomieszczenie należy posprzątać !

Po 30 minutach rodzic ocenia twoje starania w skali od 1-6 gdzie:

- 6 to najwyższa ocena 😊
- 1 to najniższa ocena 😞

Jeśli twoja ocena będzie na poziomie 4-6 twoje zadanie zostaje zaliczone 😊, natomiast jeśli będzie to 1-3 😞 twoim zadaniem będzie posprzątanie kolejnego pomieszczenia, tak aby uzyskać odpowiednią ocenę 😊 DO DZIEŁA !

BONUS 😊 ĆWICZENIA RODZIC I DZIECKO - <https://www.youtube.com/watch?v=9B-g2vSVTYA>

W wolnej chwili łamigłówka 😊

