

04.05.2020r.

### **Temat: Zabawy z piłką.**

Zapraszam do kolejnych ćwiczeń z piłką. Poniżej zamieszczam filmik, na którym znajdziecie przykłady ćwiczeń z piłką (może to być dowolna piłka). Postarajcie się wykonać wszystkie ćwiczenia, ale jeśli jakieś ćwiczenie jest za trudne to omińcie je i zróbcie następne. Ćwicz tyle, ile jesteście w stanie, w miarę swoich możliwości <https://www.youtube.com/watch?v=-DhQ23yVDrE&feature=youtu.be>

05.05.2020r.

### **Temat: Ćwiczenia wzmacniające kręgosłup.**

Wygodna pozycja w czasie nauki zdalnej, przy odrabianiu lekcji, pracy przy biurku, pisaniu, uprawianiu wielu sportów wymaga regularnie wyciągniętych ramion i barków w przód. Poznaj ćwiczenia, które pomogą Ci przeciwdziałać garbieniu się. Zadbaj o swój kręgosłup! Wszystkie ćwiczenia dla dzieci polecam wykonywać w obecności osoby dorosłej!

<https://www.youtube.com/watch?v=luDEZnw42mQ&feature=youtu.be>

08.05.2020r.

### **Temat: Trening ogólnorozwojowy całego ciała.**

Ćwiczenia oparte są na pozycjach wyjściowych w gimnastyce. Są na tyle uniwersalne, że każdy może je modyfikować i dostosować ilość powtórzeń oraz czas wykonywania do własnej kondycji i sprawności fizycznej. Dla początkujących adeptów będzie to krótki trening, a dla osób bardziej wymagających zestaw ćwiczeń, który można wykorzystać w rozgrzewce. Nie zapomnijcie o dynamicznym rozciąganiu jeśli wykorzystacie te ćwiczenia jako rozgrzewkę. Ćwiczenia polecam wykonywać w obecności osoby dorosłej!

[https://www.youtube.com/watch?v=M\\_aG9E0n9gg](https://www.youtube.com/watch?v=M_aG9E0n9gg)

Powodzenia i do usłyszenia 😊