

Dzień dobry.

Gratuluje wytrwałości w codziennych ćwiczeniach i uzupełniania dzienniczka aktywności. Wszyscy którzy wysłali dzienniczki lub indeks sprawności otrzymali 5.

Kolejne tematy do poznania 27-30. 04.2020

T:Ćwiczenia kształtujące.

Ćwiczenia można wykonać w domu lub w czasie pogody przed domem.

<https://www.youtube.com/watch?v=qV1m0KaQ58I>

T: Ćwiczenia z przyborem.

Myślę że spodobają Wam się przybory do ćwiczeń.

Ćwiczymy nawet w wolnych chwilach.

<https://www.youtube.com/watch?v=ENCe-WnBwh8>

T: Edukacja zdrowotna w profilaktyce urazów.

Kolejny zestaw ćwiczeń możliwy do wykonania w domu .

<https://www.youtube.com/watch?v=Gesd9tFGpI0>

T:Technika skoku w dal

Proszę obejrzeć technikę skoku w dal

w kolejnym linku są ćwiczenia do obejrzenia.

<https://www.youtube.com/watch?v=WU-tnDHoX3A>

<https://www.youtube.com/watch?v=trrUXyyNTz8>

Wykonujemy codzienne ćwiczenia z podanych wcześniej linków, programów lub według inwencji własnej. Wpisujemy je w dzienniczku ćwiczeń, który co jakiś czas będziecie przysyłać.

Życzę powodzenia, ze sportowym pozdrowieniem

Daniel Boroń