

Dzień dobry.

Gratuluje wytrwałości i zaangażowania w codziennych ćwiczeniach i uzupełniania dzienniczka aktywności.

Kolejne tematy do zapoznania 04-08.05.2020

T: Ćwiczenia koordynacyjne w domu.

Ćwiczenia wykonujemy w domu z wykorzystaniem przyborów.

<https://www.youtube.com/watch?v=Kkoi9UatWv8>

T: Ćwiczenia ogólnorozwojowe z przyborem.

Kolejne z myślą, że spodobały Wam się ćwiczenia z przyborem.

Ćwiczymy w wolnych chwilach.

<https://www.youtube.com/watch?v=HriJ5zXHDJ4>

T: Ćwiczenia z piłką.

Kolejny zestaw ćwiczeń możliwy do wykonania w domu .

<https://www.youtube.com/watch?v=aDUfg3X08ps>

T: Technika skoku w zwyz.

Proszę obejrzeć techniki skoku w zwyz :

- technika nożycowa – stosujemy w szkole podstawowej dlatego na te technikę proszę zwrócić szczególną uwagę,
- technika przerzutowa,
- technika obrotowa,
- technika fop – obecnie stosowana na zawodach lekkoatletycznych.

w linku skok zwyz do obejrzenia.

<https://www.youtube.com/watch?v=CkYeK41S2Zc>

<https://www.youtube.com/watch?v=DrH7v5ssZ98>

Zachęcam do codziennych ćwiczeń z podanych wcześniej linków, programów lub według inwencji własnej. Wpisujemy je w dzienniczku ćwiczeń.

Życzę powodzenia,

Daniel Boroń