

Dzień dobry.

Gratuluje wytrwałości w codziennych ćwiczeniach i uzupełniania dzienniczka aktywności.
Kolejne tematy do zapoznania 04-08.05.2020

T: Gimnastyka korekcyjna: wzmacnianie mięśni posturalnych.

Ćwiczenia w domu.

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

T: Ćwiczenia koordynacyjne z przyborem

Ćwiczenia do zrealizowania w domu.

<https://www.youtube.com/watch?v=CEyba0BvBUE&feature=youtu.be>

T: Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Ćwiczenia do wykonania w domu.

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

T: Technika skoku zwyż.

Proszę poznać rodzaje technik skoku w zwyż -zwracamy uwagę na technikę nożycową którą stosujemy w szkole podstawowej.

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

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

Moja droga do sukcesu – bardzo ciekawa historia , pracą i wytrwałością osiągamy sukces.

<https://www.youtube.com/watch?v=NseSe7hX1x4>

Wykonujemy codzienne ćwiczenia z podanych wcześniej linków, programów lub według inwencji własnej. Wpisujemy je w dzienniczku ćwiczeń.

Życzę powodzenia

Daniel Boroń