

**Poniedziałek 01.06.2020**

**Temat:** 1) Ćwiczenia rozciągające

**Treści kształcenia:** 1) Ćwiczenia rozciągające i mobilizujące ciało.

**Materiały i ćwiczenia:**

**Rozgrzewka:**  
30 pajacyków  
Bieg bokserski 20s  
Krążenia ramion w przód x 10  
Krążenia ramion w tył x 10  
Krążenia bioder x 10 lewa strona/x10 prawa strona  
10x przysiadów  
10x padnij powstań

**Zadanie główne:**

[https://www.youtube.com/watch?v=r8rVCT3znVQ&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3X0ShwHN1EgzmWhYkEiZCU5BM\\_qYVN0Yzdc6N7xEcNwhPbUPf-FY2u4o8](https://www.youtube.com/watch?v=r8rVCT3znVQ&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3X0ShwHN1EgzmWhYkEiZCU5BM_qYVN0Yzdc6N7xEcNwhPbUPf-FY2u4o8)

Autor: Agata Wiśniewska-Pawelak

**Wtorek 02.06.2020**

<b>Temat :</b>	1) Ćwiczenia Koordynacyjne
<b>Treści kształcenia:</b>	1) Ćwiczenia doskonalące koordynację wzrokowo-ruchową
<b>Materiały i ćwiczenia:</b>	<p style="text-align: center;"><b>Rozgrzewka:</b> 30 pajacyków Bieg bokszerski 20s Krążenia ramion w przód x 10 Krążenia ramion w tył x 10 Krążenia bioder x 10 lewa strona/x10 prawa strona 10x przysiadów 10x padnij powstań</p> <p style="text-align: center;"><b>Zadanie główne:</b></p> <p style="text-align: center;"><a href="https://www.youtube.com/watch?v=q8YgZR3GGU4&amp;feature=youtu.be&amp;fbclid=IwAR01UcxNdRh5eUaJScHzSCue3sUWIASHAp5Uh2rfO2LMIYR2fC0SZq6tzhI">https://www.youtube.com/watch?v=q8YgZR3GGU4&amp;feature=youtu.be&amp;fbclid=IwAR01UcxNdRh5eUaJScHzSCue3sUWIASHAp5Uh2rfO2LMIYR2fC0SZq6tzhI</a></p> <p><b>Źródło:</b> Kreatywny nauczyciel wf, autor: Bielecki ES</p>

Środa 03.06.2020

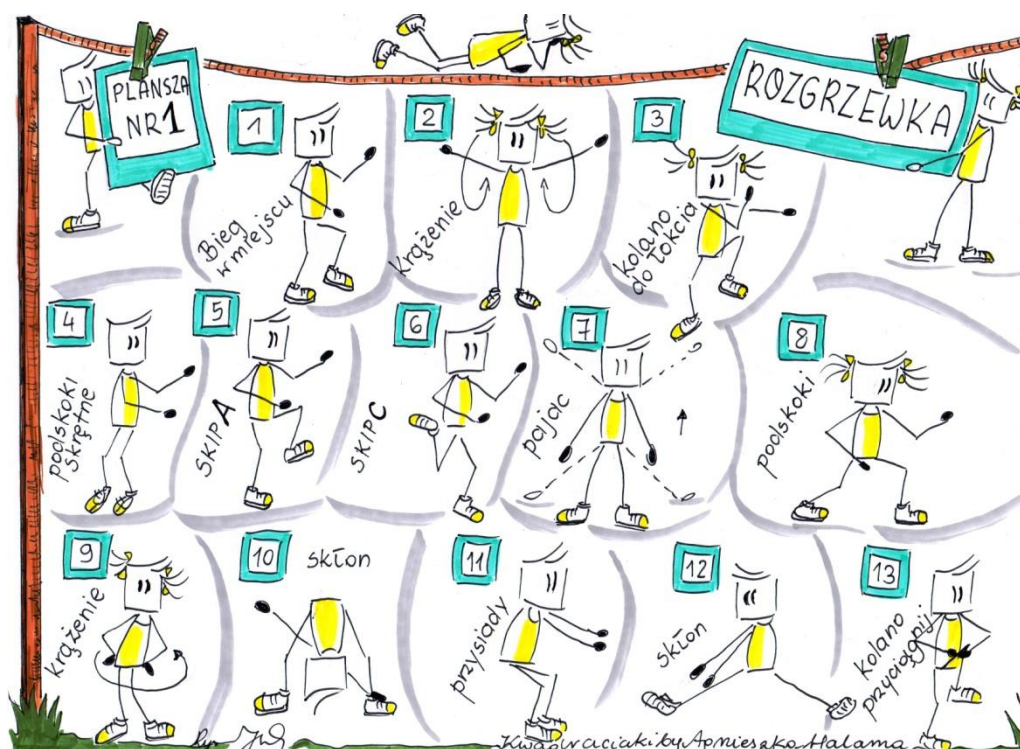
**Temat:** 1) Gimnastyka ogólnorozwojowa

**Treści kształcenia:**  
1) Ćwiczenia ogólnorozwojowe całego ciała.  
2) Ćwiczenia koordynacyjne i mobilizujące

**Materiały i ćwiczenia:**

**Rozgrzewka:**  
30 pajacyków  
Bieg bokserki 20s  
Krążenia ramion w przód x 10  
Krążenia ramion w tył x 10  
Krążenia bioder x 10 lewa strona/x10 prawa strona  
10x przysiadów  
10x padnij powstań

**Zadanie główne:**



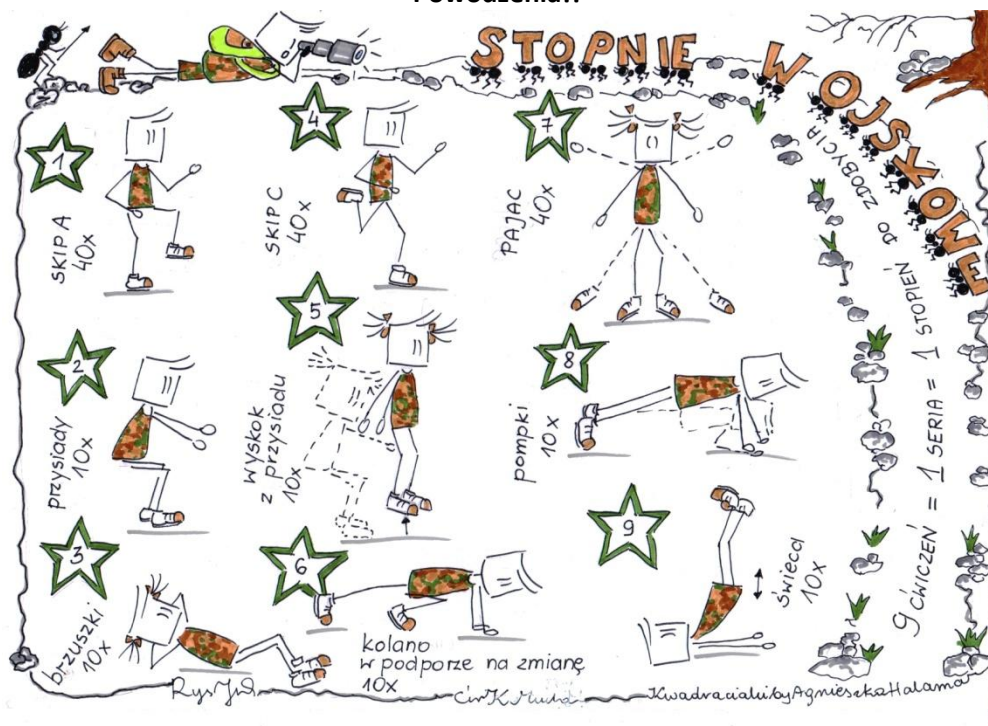
Czwartek 04.06.2020

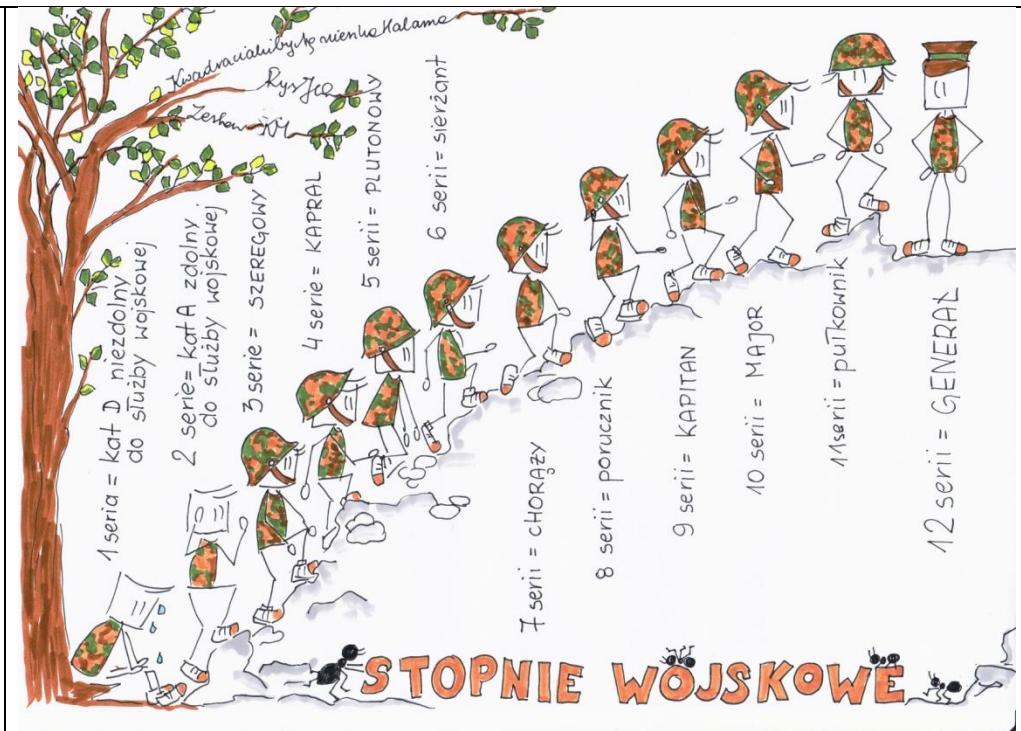
**Temat:** 1) Gra ogólnorozwojowa

**Treści kształcenia:**  
1) Ćwiczenia ogólnorozwojowe kształtujące siłę  
2) Ćwiczenia mobilizujące ciało

**Materiały i ćwiczenia:**  
Rozgrzewka:  
30 pajacyków  
Bieg bokserski 20s  
Krążenia ramion w przód x 10  
Krążenia ramion w tył x 10  
Krążenia bioder x 10 lewa strona/x10 prawa strona  
10x przysiadów  
10x padnij powstań

**Część główna:**  
**Przejdź cały obwód i zdobądź jak najwyższy stopień wojskowy. Im więcej obwodów wykonasz tym wyżej zajdziesz! Powodzenia!!**





Źródło: Kreatywny nauczyciel wf

Piątek 05.06.2020

**Temat:** 1) Ćwiczenia rozciągające całego ciała

**Treści kształcenia:** 1) Ćwiczenia rozciągające i mobilizujące ciało

**Materiały i ćwiczenia:**

**Rozgrzewka:**  
30 pajacyków  
Bieg bokserski 20s  
Krążenia ramion w przód x 10  
Krążenia ramion w tył x 10  
Krążenia bioder x 10 lewa strona/x10 prawa strona  
10x przysiadów  
10x padnij powstań

**Zadanie główne:**

