

**PONIEDZIAŁEK 08.06.2020r.**

Temat	Koordinacja wzrokowo-ruchowa na liniach
Treści kształcenia	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kształtowanie skoczności na liniach</li><li>2. Koordinacja wzorkowo-ruchowa na liniach</li><li>3. Rozwijanie zdolności logicznego myślenia</li></ol>
Materiały i ćwiczenia	<p><b>Każde zadanie poprzedzają Państwo rozgrzewką:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>20 pajacyków normalnych</li><li>20 pajacyków do przodu</li><li>20 pajacyków na zmianę</li><li>10 krążenia ramion w przód</li><li>10 krążenia ramion w tył</li><li>10 na stronę krążenia bioder</li><li>30s plank przodem/bokiem/bokiem</li><li>10 przysiadów</li></ul> <p><b>ZADANIE:</b></p> <p>Poniżej przedstawiam filmik, w którym Pan wykonuje ćwiczenia na liniach. Można wykonywać je samodzielnie, z rodzeństwem lub rodzicem. Wybieramy 5-7 ćwiczeń i wykonujemy każde 4 razy.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=eElkGDz1gcE">https://www.youtube.com/watch?v=eElkGDz1gcE</a></p>

**WTOREK 09.06.2020r.**

Temat	Dobra zabawa podczas ćwiczeń z papierem toaletowym
Treści kształcenia	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kształtowanie koordynacji-wzrokowo ruchowej</li><li>2. Doskonalenie gibkości</li><li>3. Doskonalenie rozwoju koordynacji-wzorkowo ruchowej</li></ol>
Materiały i ćwiczenia na lekcję	<p><b>Każde zadanie poprzedzają Państwo rozgrzewką:</b> 20 pajacyków normalnych 20 pajacyków do przodu 20 pajacyków na zmianę 10 krążenia ramion w przód 10 krążenia ramion w tył 10 na stronę krążenia bioder 30s plank przodem/bokiem/bokiem 10 przysiadów</p> <p><b>ZADANIE:</b></p> <p>Poniżej przedstawiam filmik, w którym Pan wykonuje ćwiczenia z papierem toaletowym. Można wykonywać je samodzielnie, z rodzeństwem lub rodzicem. Wszystkie ćwiczenia z filmu wykonujemy 2-3 razy ☺</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=fJuExtXREmg">https://www.youtube.com/watch?v=fJuExtXREmg</a></p> <p><b>POWODZENIA☺</b></p>

**ŚRODA 10.06.2020r.**

Temat	<b>Rozwijanie wytrzymałości podczas treningu kardio</b>
Treści kształcenia	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Rozwijanie wytrzymałości</li><li>2. Wzmacnianie wszystkich partii mięśniowych</li><li>3. Rozwój samoświadomości swojego ciała</li></ol>
Materiały i ćwiczenia	<p><b>Każde zadanie poprzedzają Państwo rozgrzewką:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>20 pajacyków normalnych</li><li>20 pajacyków do przodu</li><li>20 pajacyków na zmianę</li><li>10 krążenia ramion w przód</li><li>10 krążenia ramion w tył</li><li>10 na stronę krążenia bioder</li><li>30s plank przodem/bokiem/bokiem</li><li>10 przysiadów</li></ul> <p><b>ZADANIE:</b></p> <p><b>Trening kardio dla dzieci i rodziców. Samemu zrób rozgrzewkę, a reszta wskazówek jest podana w filmie poniżej.</b></p> <p><b>Udanej zabawy &lt;3</b></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=VgBp1eu8xUM">https://www.youtube.com/watch?v=VgBp1eu8xUM</a></p>