

Poniedziałek 15.06.2020

Temat:	1) Gimnastyka ogólnorozwojowa
Treści kształcenia:	1) Ćwiczenia gimnastyczne, ogólnorozwojowe z wykorzystaniem balonu. 2) Ćwiczenia koordynacyjne.
Materiały i ćwiczenia:	<p>Do ćwiczeń potrzebny będzie Balon</p> <p style="text-align: center;">Zadanie główne:</p> <p style="text-align: center;">https://www.youtube.com/watch?v=O9FihGaJFdk</p> <p>Źródło: Kreatywny nauczyciel wf</p>

Piątek 19.06.2020

Temat:	1) Dzieciaki naśladowują zwierzaki
Treści kształcenia:	1) Ćwiczenia wzmacniające i ogólnorozwojowe całego ciała
Materiały i ćwiczenia:	<p>Każde ćwiczenia poprzedzamy rozgrzewką: *20 pajacyków normalnych *20 pajacyków do przodu *20 pajacyków na zmianę *10 przysiadów *W podporze praca nóg do klatki piersiowej x10 na nogę *W leżeniu na plecach unoszenie bioder do napięcia pośladków x 20 (nogi ugięte w kolanach blisko pośladków)</p> <p style="text-align: center;">Zadanie główne:</p> <p style="text-align: center;">https://www.youtube.com/watch?v=NeLnIzpByX8</p>

