

Witajcie w nowym tygodniu zdalnej pracy !! 😊

Mamy dla Was kilka zadań do wypełnienia. Zapoznajcie się z ćwiczeniami, oglądajcie je z głosem bo jest do nich cała instrukcja wykonania.

Na początek pamiętajcie o dobrej rozgrzewce. Może nim być krótkie bieganie, uzupełnione o ćwiczenia dogrzewające oraz rozciągające. Potem łuk wody i już możecie ćwiczyć 😊

Wszystkie wypełnione zadania notujcie w karcie pracy i przesyłajcie do swoich nauczycieli wf. Wybierzcie takie ćwiczenia oraz intensywność, które jesteście w stanie wykonać. Pamiętajcie o zachowaniu bezpieczeństwa w czasie ćwiczeń. Bardzo ważna jest woda! Zawsze miejcie ją pod ręką 😊
Sprawdźcie też swoją wiedzę z piłki ręcznej. **UWAGA- jest tylko 2 próby wykonania Quizu!**
Powodzenia. Na karty pracy czekamy do piątku 22 maja 😊

1. Rozgrzewka

https://www.youtube.com/watch?v=0_o08y9viyM
<https://www.youtube.com/watch?v=LMkztR6WVDA>

2. Ćwiczenia rozciągające

<https://www.youtube.com/watch?v=cEgBpID1ctQ>
<https://www.youtube.com/watch?v=R5ERncErrl0>

3. Ćwiczenia:

* trening cardio: <https://www.youtube.com/watch?v=qSkji35VTel>

* zestaw ćwiczeń na brzuch - <https://www.youtube.com/watch?v=nMrUAzqilZw>
<https://www.youtube.com/watch?v=9VtMid8rIMA>

* ćwiczenia górnych partii mięśniowych – <https://www.youtube.com/watch?v=rMetSeesL1I>

* prawidłowe pompki https://www.youtube.com/watch?v=J773G3f_nwQ

* stabilizacja - <https://www.youtube.com/watch?v=PP2c5F4uVyl>

* ćwiczenia nóg : <https://www.youtube.com/watch?v=l2RB8atkMks>

4. Rozluźnienie i regeneracja:

* <https://www.youtube.com/watch?v=Mb6gLi9FYLI>

* Ćwiczenia rozluźniające kark, szyję i obręcz barkową -
<https://www.youtube.com/watch?v=C5hKOW3XWfw>

QUIZ PIŁKA RĘCZNA

https://www.fyrexbox.com/play/quiz-sprawdz-wiedze-o-zas_8p1jZmRBV?fbclid=IwAR1pIKdarYa-ey9V44D7LR3b3NOg6US56YW-23UicQ3t3Ns8hNOUoVlvGDo