15-17.04

Wykonaj rozgrzewkę według własnej inwencji trwającą 5 – 8 min. Następnie obejrzyj filmy i postaraj się powtórzyć wykonane na nich ćwiczenia z wyjątkiem tematu o rzutach karnych – tego raczej nie ćwicz w domu.

1. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie kręgosłupa. <https://www.youtube.com/watch?v=iTupV3mPYk0>
2. Jak można wykonywać rzuty karne w piłce nożnej.  
   <https://www.youtube.com/watch?v=q2M2TtE9LLY>
3. Ćwiczenia oceniające wytrzymałość siłę i gibkość. <https://www.youtube.com/watch?v=7znb_W0GWUE>

Udokumentuj wykonanie ćwiczeń 2-3 zdjęciami i prześlij je na adres [pawel.kulik2020@gmail.com](mailto:pawel.kulik2020@gmail.com) do 17.04

Wykonaj rozgrzewkę według własnej inwencji trwającą 5 – 8 min. Następnie obejrzyj filmy i postaraj się powtórzyć wykonane na nich ćwiczenia.

Temat: Technika w piłce ręcznej.

Obejrzyj dogrywkę meczu o brązowy medal WŚ w Katarze <https://www.youtube.com/watch?v=cECzDBcJlsQ>

Temat: doskonalenie techniki w piłce nożnej poprzez zabawę.

<https://www.youtube.com/watch?v=uV2Xf2xD82A>

Temat: Ćwiczenia w podporach.

<https://www.youtube.com/watch?v=TFgBI70Dh6E>

Temat: Poznajemy grę w ringo.

<https://www.youtube.com/watch?v=gaQUFc1twBg&feature=youtu.be>