4.05. Temat: Żonglerka piłki nogą.

 Wykonaj samodzielnie rozgrzewkę 5- 7 min, a następnie powtórz ćwiczenia z trenerem.

.<https://www.youtube.com/watch?v=nJqeV9Qv-yM>

5.05.Temat: Odbicia piłki sposobem oburącz górnym w parach.

<https://www.youtube.com/watch?v=R3FTe_jrCAE>

7.05.Temat:Ćwiczenia oddechowe.

Obejrzyj filmik a następnie wykonaj załączone w nim ćwiczenia.

<https://www.youtube.com/watch?v=x0Tz9OF0tGk>

8.08. Temat: Rozgrzewka - trening dla początkujących.

<https://www.youtube.com/watch?v=XV3g2c9SC-g>

Praca domowa

Wykonaj plakat pt.,,Moja ulubiona dyscyplina sportowa'',  dowolną techniką w formacie A 4 i prześlij na adres [benia1624@wp.pl](https://poczta.wp.pl/k/)  (praca na ocenę)

11.05.Temat:Marszobieg terenowy.

Znajdź w swojej okolicy bezpieczne miejsce.

Wykonaj rozgrzewkę wg własnej inwencji.

Zacznij od 2 minutowego marszu, a następnie przejdź do biegu.

Dostosuj prędkość biegu do swojej kondycji. Wykonaj 10 min marszobiegu.

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

12.05. Temat: Start niski.

Obejrzyj filmik i postaraj się wykonać załączone ćwiczenia przygotowujące do startu niskiego.

<https://www.youtube.com/watch?v=upU2HwAmaJ8>

14.05.Temat:Bieg na orientację.

Obejrzyj filmik i zobacz na czym polega bieg na orientację.

<https://www.youtube.com/watch?v=LDB3CKxwM20>

15.05.Temat:Skok w dal z krótkiego rozbiegu.

<https://www.youtube.com/watch?v=JtC17odT5Qc>

<https://www.youtube.com/watch?v=tboD1adn7H4>

<https://www.youtube.com/watch?v=trrUXyyNTz8>

18.05.Abecadło gimnastyczne.

<https://www.youtube.com/watch?v=FLVmW8QD-ss>

Wykonaj abecadło gimnastyczne. Na kartce napisz alfabet i każdej literce przyporządkuj jedno ćwiczenie.Przećwicz przygotowany zestaw ćwiczeń.

Abecadło prześlij na adres [benia1624@wp.pl](https://poczta.wp.pl/k/) ( praca na ocenę).

19.05. Kształtowanie ogólnej sprawności  fizycznej z piłką.

Obejrzyj film i postaraj się wykonać te ćwiczenia w  domu.

<https://www.youtube.com/watch?v=bujG6YmPjVY>

21.05.Rzut piłeczką palantową na odległość.

Znajdż bezpieczne miejsce w twojej okolicy i postaraj się  po wcześniejszej rozgrzewce wykonać rzut dowolnym przyborem na odległość.

<https://www.youtube.com/watch?v=UwDQ2gmrYoQ>

22.05. Łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym.

Obejrzyj filmik i postaraj się wykonać odbicia piłki sposobem górnym i dolnym.

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