**ŚRODA 10.06.2020**

**Klasa VI środa 10.06.2020**

**Temat: Stabilizacja**

**Cel:**Ćwiczenia poprawiające stabilizację

Zanim przejdziecie do ćwiczeń z filmu przypominam o rozgrzewce i rozciąganiu na koniec. Ćwiczeń jest tylko 18 proszę żebyście pamiętali o poprawnej technice i w każde ćwiczeni włożyli 100%.

[**https://www.youtube.com/watch?v=eypmQL9kR50**](https://www.youtube.com/watch?v=eypmQL9kR50)

Pozdrawiam Pani Magda :)

**Klasa VII środa 10.06.2020**

**Temat: Tabata**

**Cel:**Ćwiczenia poprawiające wydolność organizmu

[**https://www.youtube.com/watch?v=zI3qQURl6sM**](https://www.youtube.com/watch?v=zI3qQURl6sM)

Pamiętajcie o rozciąganiu

Pozdrawiam Pani Magda :)

**Klasa V środa10.06.2020**

**Temat: Technika piłka nożna podania**

**Cel:**doskonalenie podać

Zajęcia z drabinki koordynacyjnej mieliście już jakiś czas temu, ale do tego zestawu ćwiczeń które są prezentowane w filmie także możecie stworzyć swoją (wykorzystać możecie, taśmę, kredki, narysować na pisaku). Będziecie potrzebowali także piłki.

[**https://www.youtube.com/watch?v=B-EV7fZmtDU**](https://www.youtube.com/watch?v=B-EV7fZmtDU)

Pozdrawiam Pani Magda :)

**Klasa VIII środa 10.06.2020**

**Temat: Tabata**

**Cel:**Ćwiczenia poprawiające wydolność organizmu

1. Rozgrzewka

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

3. Rozciąganie

Pozdrawiam Pani Magda :)