

Cały poniższy materiał przeznaczony jest dla klas 4,5 przy czym zostawiam Państwu dowolność kiedy zostanie on zrealizowany. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości co do wykonania ćwiczenia proszę o kontakt pod numerem telefonu 690-195-710 lub za pośrednictwem Messengera(Olo Buńko) lub email(drakkarnoir1975@wp.pl) , życzę wytrwałości i dużo zdrowia ,pozdrawiam.

BLOK 1

MOTORYKA

1. SPIDERMAN <https://www.youtube.com/watch?v=pMFeWl3HnXl>
2. SIAD V <https://www.youtube.com/watch?v=Mekoewmi1dE>
3. POMPKA <https://www.youtube.com/watch?v=trzChTtylDI>
4. WYKROK ROTACYJNY <https://www.youtube.com/watch?v=zOVvr08eG1s>
5. BANAN – SUPERMAN <https://www.youtube.com/watch?v=sk9exMxuDdg>
6. PRZYSIAD Z WYSKOKIEM <https://www.youtube.com/watch?v=13oxoM0rL0g>

BLOK 2

TEORIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

1. HISTORIA IGRZYSK OLIMPIJSKICH <https://www.youtube.com/watch?v=DgZCGbdxRuE>
2. HISTORIA TENISA STOŁOWEGO <https://www.youtube.com/watch?v=KLzNP-XS-C4>

BLOK 3

WIEDZA

1. SKIPY LEKKOATLETYCZNE
<https://www.youtube.com/watch?v=crh1ZBUgaAI>
2. PORUSZANIE SIĘ PO BOISKU – PIŁKA SIATKOWA
<https://www.youtube.com/watch?v=BgYzpTOSKHM>
3. ODBICIA SIATKARSKIE – PIŁKA SIATKOWA
<https://www.youtube.com/watch?v=kfkZYQCDO84>