

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. DZOWNICA <https://www.youtube.com/watch?v=5VKGLgiteVE>
2. DYNAMICZNE PRZESKOKI <https://www.youtube.com/watch?v=AWOj8t1w2KE>
3. POMPKA + CORE <https://www.youtube.com/watch?v=IJ9hmnUB6os>
4. WYKROK W MIEJSCU <https://www.youtube.com/watch?v=tjNoyDG9lQ>
5. PODPÓR PRZÓD-ANTYROTACJA <https://www.youtube.com/watch?v=Tzeg7Ypn0dQ>

## **BLOK 2**

### **TEORIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

1. HISTORIA PIŁKI REZNEJ <https://www.youtube.com/watch?v=rbPFYZm39Nc>
2. HISTORIA HOKEJA NA LODZIE <https://idziemydalej.pl/hokej-w-kanadzie/>

## **BLOK 3**

### **WIEDZA**

1. LEGENDY SPORTU-MICHAEL JORDAN  
<https://www.youtube.com/watch?v=OrlPm41gWA0&t=256s>
2. LEGENDY SPORTU-PELE  
<https://www.youtube.com/watch?v=H3c1UjLHTPE>