**15.04.2020r. – środa kl.Vab dz. VIab dz. Vb cała klasa, VIIab dz.**

**Poniżej przedstawiamy dwa zestawy ćwiczeń na dzisiaj (pierwszy przeznaczony dla klas starszych, drugi dla młodszych):**

* <https://wordwall.net/pl/resource/918287>
* <https://wordwall.net/pl/resource/908096>

16.04**.2020r. – czwartek kl.VIIab dz. VIab dz. VIIIb cała klasa**

**Na dzień dzisiejszy przygotowaliśmy dla was dwa zestawy ćwiczeń. Pierwszy z nich to rozgrzewka, którą może wykonać każdy. Drugi zestaw ćwiczeń dotyczy doskonalenia umiejętności siatkarskich, wykonaj go jeśli po rozgrzewce masz jeszcze siłę i ochotę do dalszych ćwiczeń. Powodzenia.**

**Kilka ćwiczeń rozgrzewkowych:**

* <https://www.youtube.com/watch?v=tnYWPld54GE>

**Ćwiczenia doskonalące umiejętności z piłki siatkowej:**

* <https://www.youtube.com/watch?v=E_L0JcYJE2g&fbclid=IwAR3QJHhcSp8rwaAfI-ikK7R4vOpLalhaUjZnrt8RcF67k3VLY1aZ83cz7iE>

**17.04.2020r.- piątek kl.Vb cała klasa, Vab dz.**

Temat na dzisiaj: Poznajemy zestawy ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne z wykorzystaniem przyborów dostępnych w domu.

Poniżej film z zestawem ćwiczeń:

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