

**14-18.12.2020 r.**

**14.12.2020 r.**

**Temat: Ćwiczenia ogólnorozwojowe.**

**15.12.2020 r.**

**Temat: Kształtowanie koordynacji.**

Kształtowanie koordynacji na drabince koordynacyjnej. Zamiast drabinki można ułożyć kredki w kształcie drabinki lub wykleić drabinkę taśmą na płytkach lub panelach.

FILM - <https://youtu.be/qLBgM-2hUqU>

**16.12.2020 r.**

**Temat: Mikołajkowy Turniej Sportowy.**

**17.12.2020 r.**

**Temat: Ćwiczenia wzmacniające.**

Ćwiczenia można wykonywać również bez specjalistycznych gum Miniband.

FILM - <https://youtu.be/QsDWYkW5WZY>

**18.12.2020 r.**

**Temat: Elementy gimnastyki korekcyjnej - Zdrowy kręgosłup.**

FILM - <https://ewf.h1.pl/student/?>

token=IT36eIYkaZ40vcCE9IChbx65BCrasJLOBzw6nxMAmBugKul140