

## Wychowanie fizyczne część 2

Proszę o uzupełnienie prac przez osoby które jeszcze ich nie nadesłały.

Poniżej zamieszczam linki do filmów dla wszystkich klas. Proszę wykonywać ćwiczenia w nich zawarte dostosowując je do swoich możliwości lokalowych. Wykorzystujemy to co mamy czyli jakkolwiek piłkę bądź inny przedmiot mogący ją zastąpić. Jeżeli nie mamy osoby współćwiczącej (rodzeństwo, rodzice) wykonujemy te elementy ćwiczenia które jesteśmy w stanie wykonać sami. Ćwiczenia proszę wykonywać jedynie na prywatnym terenie pod żadnym pozorem nie korzystając z przestrzeni publicznej. Zachęcam do kontaktu na adres email: [stafisz.krzysztof@gmail.com](mailto:stafisz.krzysztof@gmail.com) możemy skonsultować każdy problem oraz pomysł.

Wraz z drabinkami gimnastycznymi na naszej sali gimnastycznej nie możemy doczekać się waszego powrotu do szkoły. 😊 Pozdrawiam i życzę dużo zdrowia.

- <https://www.youtube.com/watch?v=oBm5En379vc&t=121s>

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

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

[https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo\\_U](https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo_U) a następnie

<https://www.youtube.com/watch?v=-gucF0NzzkM>

<https://www.youtube.com/watch?v=PAUmNKJNPsA> a następnie

<https://www.youtube.com/watch?v=1L4kswkwe-g&t=55s>

- [https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo\\_U](https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo_U) a następnie

[https://www.youtube.com/watch?v=q\\_FoJOcCZP0](https://www.youtube.com/watch?v=q_FoJOcCZP0)