

TYGODNIOWY HARMONOGRAM ZJĘĆ TRENINGOWYCH

DLA KLASY I – III

PONIEDZIAŁEK - Technika piłki nożnej – filmy umieszczone poniżej przedstawiają ćwiczenia działań indywidualnych z piłką.

Czucie Piłki <https://www.youtube.com/watch?v=AO1MwG71DwQ>

Czucie piłki <https://www.youtube.com/watch?v=hXMNYgTeBAE>

Żonglerka https://www.youtube.com/watch?v=uE5LHX_uaQg

ŚRODA - Sprawność ogólna oraz zdolności motoryczne.

Ćwiczenia sprawności ogólnej:

<https://www.youtube.com/watch?v=sk9exMxuDdg>

<https://www.youtube.com/watch?v=AWOj8t1w2KE>

<https://www.youtube.com/watch?v=4xlvcS2uDn8>

<https://www.youtube.com/watch?v=x9FGhnb5H70>

Ćwiczenia siły tułowia oraz kończyn dolnych oraz górnych.

<https://www.youtube.com/watch?v=HxVen6HncJg>

<https://www.youtube.com/watch?v=ue5gWGp-9R8>

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

PIĄTEK- Technika piłki nożnej.

<https://www.youtube.com/watch?v=VNzaLvyxGMA&feature=share&fbclid=IwAR2mN39i16UTL9dl-tXdSdUXvzIT8K5GgSXuBgshlB4SWaAXigj3JJEqvRA>

https://www.youtube.com/watch?v=mg4LRK_x7yl&feature=share&fbclid=IwAR29uXx8EADkR5zEn7HJbaEI9ApooYA9aD2rg_NepBfe3INM2nxmZM5hJwQ