

**Zestaw ćwiczeń dla chłopców z klasy II B SP**  
**z Oddziałami Mistrzostwa Sportowego**

Witam, w poniższym linku przedstawiam zestaw ćwiczeń rozgrzewkowych do pracy indywidualnej w warunkach domowych. Ćwiczenia zawierają kształtowanie koordynacji ruchowej, gibkości i skoczności oraz ćwiczenia równoważne. Każde z ćwiczeń dzieci starają się wykonać po kilka powtórzeń. W kolejnym linku prezentowane są ćwiczenia z piłkami doskonalące technikę, czucie piłki, jak również ćwiczenia siłowe.

ROZGRZEWKA

<https://www.youtube.com/watch?v=LQ69u9kzCU8>

ĆWICZENIA Z PIŁKAMI

<https://www.youtube.com/watch?v=UqiDNzfxGpg&t=46s>

W razie jakiegokolwiek pytań proszę o kontakt.

Pozdrawiam,  
Machniewski Paweł