**Temat: Poranna gimnastyka dla uczniów. Zestaw ćwiczeń angażujących wszystkie duże grupy mięśniowe oraz stawy.**

<https://ewf.h1.pl/student/?token=c4hhKd1EkyJpr859L2KsdqJPEHh8SybuVXSZw8aGOzDiqLBKbd>

**Temat : Ćwiczenia koordynacyjne o wysokiej intensywności, przygotowujące do gry w tenisa z wykorzystaniem piłek tenisowych.**

<https://ewf.h1.pl/student/?token=5vWqRAZinA90vwpAzgNLvkcVzjycslvu6TgSNg16X46Mj5B7sO>

**Temat: Ćwiczenia korekcyjne i profilaktyczne dla uczniów ambitnych, gotowych poznać swoje ciało. Rozciąganie i wzmacnianie mięśni szyi.**

<https://ewf.h1.pl/student/?token=MQgGWjoQauXJoL9KIIWNlxzGgKThvYm5EL01SLnqJJ234FKfm4>

**Praca na ocenę!!!**

Proszę o sporządzenie sprawozdania tygodniowego, waszej aktywności fizycznej.

Może być to jazda na rowerze, bieganie, ćwiczenia w domu, filmiki podesłane w tematach lekcji itd. Jako załącznik, możesz dołączyć zdjęcie, screen z endomondo (aplikacja treningowa) itd.

Na ocenę będzie składać się wasza aktywność, jak również pomysł wykonania pracy.

Prace proszę wysłać do 18.05 na maila : [iwona.chmielewska9@gmail.com](mailto:iwona.chmielewska9@gmail.com)

Pozdrawiam

Iwona Pajewska