**Trening w domu nr 2**

**Codziennie wykonaj ćwiczenia załączone w pliku**

<https://www.facebook.com/watch/?v=2966692063391310>

<https://www.facebook.com/watch/?v=2023941584555329>

<https://www.youtube.com/watch?v=bujG6YmPjVY>

[Rozgrzewka](http://wformie24.poradnikzdrowie.pl/cwiczenia/rozgrzewka-przyklady-cwiczen-rozgrzewajacych-z-fit-mom-wideo_43824.html)**na wychowaniu fizycznym** ma na celu wstępne przygotowanie mięśni do wysiłku oraz udoskonalenie umiejętności przydatnych w danej dyscyplinie (np. piłce siatkowej, koszykowej, [bieganiu](http://wformie24.poradnikzdrowie.pl/bieganie/bieganie-kompendium-wiedzy-dla-poczatkujacych-co-daje-trening-kalorie_46701.html)). Pierwsza część powinna składać się z ćwiczeń biegowych i rozgrzewających wszystkie części ciała, druga – z bardziej specyficznych ćwiczeń skupiających się na danej dyscyplinie sportowej.

Zadanie na ocenę

Wykonaj rozgrzewkę pisemnie (w edytorze tekstu – Word, Notatnik, lub zdjęcie z notatki) przygotowujących uczniów do gry:

Dziewczęta – w piłkę siatkową

Chłopcy – piłkę nożną

Prace należy przesłać do 17-04-2020r. na maila dla nauczyciela prowadzącego zajęcia.