

Klasy trzecie

Ćwiczenia ogólnorozwojowe:

Tabata 1 <https://www.youtube.com/watch?v=L1kS5I99dIM>

Tabata 2 <https://www.youtube.com/watch?v=KEen-6kkC1oU>

Tabata 3 <https://www.youtube.com/watch?v=1ZnM58MeJkU>

Tabata 4 <https://www.youtube.com/watch?v=VVSzp4woA0k>

Trening obwodowy z obciążeniem własnego ciała

<https://ewf.h1.pl/user/?movieId=138>

Trening siłowy oparty na skurczu izometrycznym

<https://ewf.h1.pl/user/?movieId=134>

Trening górnych partii ciała z akcentem na wzmocnienie mięśni obręczy barkowej

<https://ewf.h1.pl/user/?movieId=151>

Mobilizacja kręgosłupa

<https://ewf.h1.pl/user/?movieId=146>

Trening ABS

<https://ewf.h1.pl/user/?movieId=119>

<https://centrumsportowca.pl/centrum-treningu/total-abs/>

Gimnastyka

Zdrowy kręgosłup □ wzmocnienie

<https://ewf.h1.pl/user/?movieId=100>

Ćwiczenia przygotowujące do wykonania ćwiczenia - cz. 1

<https://ewf.h1.pl/user/?movieId=5>

Ćwiczenia przygotowujące do wykonania ćwiczenia - cz. 2

<https://ewf.h1.pl/user/?movieId=6>

Piłka nożna

Ćwiczenia piłkarskie doskonalące prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy ze zmianą tempa i kierunku biegu.

<https://ewf.h1.pl/user/?movieId=14>

Ćwiczenia piłkarskie doskonalące prowadzenie piłki zewnętrzną częścią stopy ze zmianą tempa i kierunku biegu.

<https://ewf.h1.pl/user/?movieId=16>

Siatkówka

Omówienie techniki ataku oraz metodyczne ćwiczenia doskonalące zbiórkę piłki.

<https://ewf.h1.pl/user/?movieId=35>

Omówienie teorii prawidłowego ustawienia w ataku oraz ćwiczenia taktyczne doskonalące ten element.

<https://ewf.h1.pl/user/?movieId=36>

Piłka ręczna

Zwody ciałem

<https://ewf.h1.pl/user/?movieId=110>

Rzut z przeskokiem

<https://ewf.h1.pl/user/?movieId=108>

Profilaktyka i elementy gimnastyki korekcyjnej

Ćwiczenia mobilizujące i pobudzające całe ciało podczas przerw w nauce

<https://ewf.h1.pl/user/?movieId=49>

Omówienie i demonstracja prawidłowej pozycji podczas siedzenia, nauka właściwej techniki oddechu oraz pomocnicze ćwiczenia rozciągające

<https://ewf.h1.pl/user/?movieId=27>

Edukacja zdrowotna

Odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi

<https://prezi.com/9g1ztpzcrtb8/odpowiedzialnosc-za-zdrowie-wasne-i-innych-ludzi/>

Choroby cywilizacyjne

<https://portal.abczdrowie.pl/choroby-cywilizacyjne>