

Ćwiczenia całego ciała dla klas starszych <https://www.youtube.com/watch?v=BKpwlExH43o>

<https://www.youtube.com/watch?v=qREgqFYxl-Q> ,

<https://www.youtube.com/watch?v=spPWlYR0bE> -pompka technika poprawnego wykonania ćwiczenia, a tu przysiadu <https://www.youtube.com/watch?v=gC2JDbEuwOI>

<https://www.youtube.com/watch?v=DP5Gib9SXo8> ćwiczenia z wykorzystaniem krzesła

<https://www.youtube.com/watch?v=q8YgZR3GGU4> ćwiczenia z piłeczkami do tenisa ziemnego

https://www.youtube.com/watch?v=Rh6_JNVmACw propozycja ćwiczeń w domu na 5 dni tygodnia

Ćwiczenia siatkarskie do wykonania w domu https://www.youtube.com/watch?v=E_L0JcYJE2g

<https://www.youtube.com/watch?v=bujG6YmPiVY>

<https://www.youtube.com/watch?v=D8MipUt8Miw> , a tu koszykarskie

<https://www.youtube.com/watch?v=7RQc5g3cXIY> , <https://www.youtube.com/watch?v=-DhQ23yVDrE>

pamiętajcie, by ćwiczenia z piłkami wykonywać ostrożnie, najlepiej w pomieszczeniach bez urządzeń i dekoracji, które łatwo mogą ulec zniszczeniu ☺.

zdalna lekcja wf w czterech częściach: 1. <https://www.youtube.com/watch?v=-fQdryCEoQU>

2. <https://www.youtube.com/watch?v=9JmCztLxZYM>

3. https://www.youtube.com/watch?v=7znb_W0GWUE

4. <https://www.youtube.com/watch?v=G1d4rcrVMXk>

Dla kl. I-II <https://www.youtube.com/watch?v=oBm5En379vc>

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

przykładowa lekcja gimnastyki korekcyjnej dla kl.I i II

<https://www.youtube.com/watch?v=4COmxaiszd0>

i dla klas starszych <https://www.youtube.com/watch?v=eiHGj8Tuo-I>

A tutaj coś dla dziewcząt...ale nie tylko ☺ <https://www.youtube.com/watch?v=BAAdAoRjTifg>

<https://www.youtube.com/watch?v=1kfvP8Ns0R8>

<https://www.youtube.com/watch?v=gJyFUwjXAe8>