**Doskonalenie poznanych umiejętności w grach zespołowych", kl.6**

Temat 1

Ćwiczenia z piłką koszykową i nie tylko. Spróbujcie wykonać ćwiczenia w domu lub na podwórku. Jeśli nie masz piłki do kosza wykorzystaj inną.

<https://www.youtube.com/watch?v=0fkwbmYSWOs>

Temat 2

Ćwiczenia stabilizacyjne. Wzmacnianie siły mięśni głębokich.

<https://www.youtube.com/watch?v=PP2c5F4uVyI&t=256s>

Temat 3

Obejrzyj film na temat zdrowego odżywiania w okresie dorastania.

<https://www.youtube.com/watch?v=i1gS-QCEafU&t=145s>

Temat 4

Czy fast food szkodzi? Obejrzyj film i przekonaj się sam.

<https://www.youtube.com/watch?v=sTsKPN2ZSDY&t=1128s>

Temat 5

Ćwiczenia na mięśnie brzuch i grzbietu.

<https://www.youtube.com/watch?v=LvHWUGVfBHo&t=127s>

Temat 6

Ćwiczenia z ręcznikiem dla odważnych. Spróbuj wykonać ich jak najwięcej.

<https://www.youtube.com/watch?v=HriJ5zXHDJ4>