

WF W DOMU

1. ĆWICZENIA KORDYNACYJNE

<https://www.youtube.com/watch?v=jqVsNyKccUw&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2zhUwQggguLJIONJkAFXxZ-sHz6a5-1Z5LImcgDWaTLV3D9URPLQqH8Rc>

2. ĆWICZENIA SKOCZNOŚCIOWE

<https://youtu.be/5GJhgubbgNs>

3. ĆWICZENIA KOORDYNACYJNO -SKOCZNOŚCIOWE

<https://www.youtube.com/watch?v=x1Jql6kruS8>

4. TRENING CARDIO

<https://www.youtube.com/watch?v=jluetz8gW5s>

5. ĆWICZENIA PIŁKA SIATKOWA

<https://www.youtube.com/watch?v=evRc16kX-f8>

6. PIŁKA SIATKOWA I ĆWICZENIA STABILIZUJĄCE CIAŁO

<https://www.youtube.com/watch?v=cl2jwizi02k>

7. PIŁKA SIATKOWA

<https://www.youtube.com/watch?v=AN-K9glW3hA>

<https://www.youtube.com/watch?v=f-kgTLaABmA>

8. SZYBKIE TRENING NÓG

<https://www.youtube.com/watch?v=hNlj6zelsuk>

9. SUPERMAN- wyzwanie 7 dni - mega mocne plecy

<https://www.youtube.com/watch?v=0JrWsv8E0Wo>

10. ĆWICZENIA DLA WSZYSTKICH

<https://www.youtube.com/watch?v=Zt4V9pyj8-l>

11. ĆWICZENIA DLA WSZYSTKICH - ćwicz z laską gimnastyczną lub kijem

<https://www.youtube.com/watch?v=MK1njjXR7w0>

12. MOCNY BRZUCH- wyzwanie 7 dni - mega praca brzucha.

<https://www.youtube.com/watch?v=AMrO50VGf1c>

13. Cyber wf 2020

<https://rzeszotek.pl/index.php/2020/10/25/cyberwf-2020/>

14. QUIZ 9 ciekawostek o SIATKÓWCE!

<https://rzeszotek.pl/index.php/2020/11/02/quiz-1/>

15. Bajki koordynacyjne

<https://rzeszotek.pl/index.php/2020/11/09/bajki-koordynacyjne-jako-pomysl-na-zdalne-wychowanie-fizyczne-w-mlodszych-klasach/>

16. **WF DLA KAŻDEGO** to platforma dla nauczycieli WF i edukacji wczesnoszkolnej

https://padlet.com/jaroslavrybszleger75/5k4x7h478iozhzzq?fbclid=IwAR0CtJecY1oCd5UpHCjEDamOmCAhmeW_il3gbkZ-WATJnknlhpuES9JKYwY