KLASA 7 01.06.- 07.06.2020r.

**Temat 34: Domowy tor przeszkód.**

Chcielibyśmy was ponownie zachęcić do wykonania domowego toru przeszkód, nagrania go i wysłania na konkurs. Termin upływa w tym tygodniu! Link poniżej:

[https://facebook.com/events/s/konkurs-przeskocztorprzeszkod/895570314200107/](https://facebook.com/events/s/konkurs-przeskocztorprzeszkod/895570314200107/?__mref=mb)

 Pochwal się również nam przygotowanym filmikiem! Wyślij go swojemu nauczycielowi wf na Messenger;)

Dziś zachęcam Was do zbudowania własnego toru przeszkód w domu lub w ogrodzie. Myślę, że macie w głowie mnóstwo pomysłów i sprawi Wam to ogromną frajdę. Po zbudowaniu toru koniecznie na nim poćwiczcie. Zmierzcie czas sobie, rodzicom, rodzeństwu. Spróbujcie kilka razy pokonać tor by pobijać swoje kolejne rekordy. Oczywiście, zapytajcie rodziców, z czego możecie korzystać i skonsultujcie tor przed wykonaniem z rodzicami, czy aby jest bezpieczny. Oto kilka inspiracji:

<https://www.youtube.com/watch?v=44UuptkGX4E>

<https://www.youtube.com/watch?v=Dy5Z2FM4qXU>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=CM5_eBngVXs>

Jeśli jesteście zadowoleni ze swojego pomysłu zachęcam do wzięcia udziału w konkursie. Nagrajcie filmik i wyślijcie. Czekają nagrody!

**Temat 35: Ćwiczenia ogólnorozwojowe.**

Propozycja na dziś to ćwiczenia ogólnorozwojowe z …ręcznikiem☺. Ubierzcie wygodny strój, przygotujcie ręcznik i do dzieła!

<https://www.youtube.com/watch?v=IyOFdiD2x9A>

**Temat 36: Ćwiczenia z piłką.**

Przedstawiam Wam zestaw ćwiczeń z piłką do wykonania w domu lub na podwórku.

<https://www.youtube.com/watch?v=vPchQOfveS8>

Po takiej rozgrzewce zachęcam do zagrania w piłkę nożną, piłkę ręczną, koszykówkę, siatkówkę lub zbijaka z rodziną. A jeśli nie jesteście ich w stanie w tym momencie do tego zmotywować – spróbuj powtórzyć różne elementy techniczne z wszystkich tych gier: kozłowanie, rzuty, odbicia, prowadzenie piłki, strzały, chwyty, przyjęcia.

**Temat 37: Zabawy ze sznurem w ogrodzie.**

W ogrodzie można super się bawić! Wiem że macie mnóstwo świetnych pomysłów na zabawę. Podrzucam garść inspiracji łatwych do zorganizowania i dla całej rodziny na nie jedno grillowe popołudnie☺ Wypróbujcie już dziś ! Zabawy te uczą zwinności, doskonalą koordynację wzrokowo-ruchową oraz czas rekcji, poprawiają skoczność i szybkość. Użyjcie pustej butelki;)

<https://www.youtube.com/watch?v=nbAvkmfp8ig>