Wychowanie fizyczne Kl. VII 28.04.2020r

Lekcja 15: Ćwiczenia koordynacyjne z własną drabinką.

Uczeń: Demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne. Koordynacja ruchowa– „określa zdolność do wykonywania złożonych przestrzennie i czasowo ruchów, przestawiania się z jednych zadań ruchowych na inne, jak również rozwiązywania nowych, nieoczekiwanie pojawiających się sytuacji ruchowych”.

Uwagi: przed zabawą przewietrz pokój lub ćwicz przy otwartym oknie

• ćwicz w stroju sportowym

• ćwiczenia wykonuj starannie

• zaproś do ćwiczeń rodziców, rodzeństwo.

• Drabinkę koordynacyjną możesz zrobić z 6 butów lub 6 butelek plastikowych, w ostateczności jak się rodzice zgodzą to z 6 ręczników lub koszulek jak jest podane na filmie. Jesteście kreatywni przybory możecie wymyślić sami z różnych materiałów (bezpiecznych) dostępnych w domu. Podaje link do ćwiczeń. <https://www.youtube.com/watch?v=nqPxPEXPy70>