KLASA 7 08.06.-21.06.2020 r.

**Temat 38: Jak bezpiecznie wędrować po górach.**

Wielu z Was w okresie wakacyjnym wybiera się na wędrówki górskie z rodziną. To świetny sposób by aktywnie w otoczeniu przyrody spędzić czas z najbliższymi. Warto pamiętać o kilku zasadach oraz wiedzieć jak postępować w trudnych sytuacjach by szybko i prawidłowo zareagować.

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

<https://www.youtube.com/watch?v=Fw5yK5pkF0U>

<https://www.youtube.com/watch?v=1g5T6x8W0ac>

<https://www.youtube.com/results?search_query=jak+bezpieczne+po+g%C3%B3rach>

**Temat 39: Ćwiczenia ze skakanką.**

Skakanka to świetny przybór by pracować nad swoją skocznością i koordynacją. To nie tylko zabawa dla dziewczyn! Zobaczcie, że w filmikach triki wykonują panowie! Każdy sportowiec trenujący sporty walki np. boks ćwiczy wiele godzin na skakance. Może ktoś oglądał film Rocky?

Pierwszy filmik na temat jak zacząć:

<https://www.youtube.com/watch?v=nS8gGrKXgBQ>

Teraz rozgrzewka:

<https://www.youtube.com/watch?v=HYg36__ZKQY>

Triki (!!!!):

<https://www.youtube.com/watch?v=HcR-oabwA5U>

<https://www.youtube.com/watch?v=o5wr92_s7T4>

(pan instruktor reklamuje tam swój kanał, ale pod żadnym pozorem proszę nie kupować poradnika!!!)

**Temat 40: Doskonalenie skoków na skakance.**

Mam nadzieję, że złapaliście po ostatniej lekcji bakcyla do ćwiczeń na skakance. Dziś kolejna porcja informacji by was do niej przekonać i kolejne ćwiczenia. Zróbmy sobie taki „jump challenge”!!! Poćwiczcie skoki i skomponujcie swoją własną wiązankę skoków. Zaprezentujecie nam swoje skoki we wrześniu. Zapraszam do zabawy!

Powody dla których warto skakać na skakance:

<https://www.youtube.com/watch?v=h0SOsyE_WRA>

Rozgrzewka:

<https://www.youtube.com/watch?v=uGcJE6fj9fQ>

I ćwiczenia:

<https://www.youtube.com/watch?v=I--9eLnz31g>

**Temat 41: Aktywne spędzanie wolnego czasu.**

Dziś proste zadanie. To wy decydujecie jak aktywnie spędzicie dziś czas na świeżym powietrzu. Rower, gry zespołowe, a może spacer lub… triki na skakance☺ Zróbcie to co lubicie, tylko bezpiecznie. Zaproście rodziców i rodzeństwo do zabawy.