

Lekcja 14: 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, nieoczekiwanych pojawiających się sytuacji ruchowych”.

Uwagi:

- przed zabawą przewietrz pokój lub ćwicz przy otwartym oknie
- ćwicz w stroju sportowym
- ćwiczenia wykonuj starannie
- zaprosz 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 linki do ćwiczeń.

<https://www.youtube.com/watch?v=nqPxPEXP70>