KLASA 7 25.05. - 31.05.2020 r.

**Temat 30: Domowy tor przeszkód.**

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!

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

**Temat 31: Gry i zabawy z nietypowym przyborem .**

Tym razem na lekcji wykorzystamy do ćwiczeń i zabaw balon! Jeśli nie masz go akurat w domu proponuję nie rezygnować z ćwiczeń, tylko wykorzystać małą poduszkę. Ubierzcie wygodny strój i ćwicz.

<https://www.youtube.com/watch?v=O9FIhGaJFdk>

**Temat 32: Sukcesy polskich sportowców.**

Polski sport ma w swojej historii wiele wzruszających momentów. Polscy sportowcy wielokrotnie stawali na najwyższym podium Igrzysk Olimpijskich czy Mistrzostw Świata. Dziś zapraszam Was do oglądnięcia tych najbardziej wzruszających chwil.

<https://www.youtube.com/watch?v=0t_si2fNXi0>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=5xGz9Dq7Acc>

<https://www.youtube.com/watch?v=Mm9HtA7vRLI>

<https://www.youtube.com/watch?v=zIcupvGdj4I>

<https://www.youtube.com/watch?v=EyAf_Ylk2aM>

**Temat 33: Aktywność fizyczna na świeżym powietrzu.**

Dziś na zadanie 60 minut aktywnie spędzonego czasu na świeżym powietrzu: rower, zabawy w ogródku, spacer z rodziną, skakanie na trampolinie… Dobrej zabawy!!