WF

24.06.20

**Temat: Ćwiczenia z wykorzystaniem balonów.**

**Rozgrzewka:**

Pamiętaj o bezpieczeństwie**.** Każde ćwiczenie wykonaj po 10 powtórzeń

1. Krążenia ramion w przód i w tył
2. Krążenia głowy
3. Skony głowy na boki oraz do przodu i do tyłu
4. Krążenia biodrami
5. Krążenia tułowiem
6. Przysiady
7. Pajacyki

**Część główna:**

Do wykonania zadania potrzebujemy nadmuchany balon ( możesz nadmuchać rękawiczkę jednorazowego, spełnia ona wtedy funkcję balonu).

Każde ćwiczenie proszę wykonaj około 20 sekund.

1. Marsz z równoczesnym dmuchaniem w balon aby nie spadł na ziemię
2. Marsz z równoczesnym odbijaniem balona prawą ręką
3. Marsz z równoczesnym odbijaniem balona lewą ręką
4. Marsz z równoczesnym odbijaniem balona obiema rękami
5. Podskoki obunóż, balon trzymany między kolanami
6. Marsz na czworaka, toczenie balona głową
7. Marsz w pozycji „pająka” (pozycja siedząca, ręce i stopy oparte o podłoże, pośladki uniesione do góry), balon utrzymywany na brzuchu

**Część końcowa:**

<https://www.youtube.com/watch?v=SCjAEV2v6JU>

Poproś rodziców aby otworzyli powyższy kanał YouTube

Połóż się na plecach, zamknij oczy i wsłuchaj się w muzykę, pozostań tak 5 mniut