

## Witam Was!!!

Na czternasty tydzień proponuję Wam następujące zestawy ćwiczeń.

### Zestaw I – klasa IV

#### 1. Kształtujemy wydolność i wytrzymałość w biegu na orientację.

Proszę się zapoznać z filmikiem na temat biegu na orientację. Po oglądnięciu możecie zaplanować sobie trasę takiego biegu. Wykorzystać możecie do tego również aplikacje na telefonie.

Link do zasad biegu poniżej:

<https://sportowefakty.wp.pl/baza-wiedzy/691976/bieg-na-orientacje-zasady-treningi-zawody>

#### 2. Poznajemy grę w badmintona.

Jeżeli macie rodzeństwo i rakiетки do badmintona to zaproście do wspólnej zabawy na powietrzu. Wiele osób zna tę dyscyplinę z zajęć lekcyjnych i SKS myślę, że nikt z tym nie będzie miał problemu. Miłej zabawy.

Link poniżej:

<https://2godzinydlarodziny.pl/kometka-badminton/>

### Zestaw II – kl.VI a

#### 1. Doskonalimy grę w „Ringo”.

Po przypomnieniu zasad spróbujcie zagrać z rodzeństwem.

Link z instrukcją poniżej:

<http://rozwinskirzydla.info/ringo/>

#### 2. Zabawa kształtująca koordynację oraz orientację ruchowo-przestrzenną.

Po zapoznaniu z filmem instruktażowym wykonajcie ćwiczenia. Link poniżej:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=bsb3IPXpcN8AhKMRBXhBDaQhpF3dvozWFHObZT4WY2TB11emVm>

### **Zestaw III – kl. VIII – dziewczęta**

#### **1. Utrwalamy zasady bezpiecznej aktywności fizycznej w górach i nad wodą.**

Powoli zbliżamy się do wakacji dlatego zapoznajcie się z zasadami bezpiecznej aktywności w górach i nad wodą.

Link poniżej:

<https://bezpieczna-podroz.pl/bezpieczny-wypoczynek-nad-woda-i-w-gorach/>

#### **2. Nauka i doskonalenie skoku w dal z miejsca.**

Zapoznaj się z filmikiem poniżej:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=HE7w1Qa4WDwJ5C82TtjgSKFstkYL8Ar0R4sjH40Q1VBrB1MlqV>

Kart aktywności nie musicie już uzupełniać, ćwiczenia wykonujcie dla własnej przyjemności.

Pozdrawiam – K. Sołtys