

Dzień dobry.

Tematy do zapoznania 22-24. 06.2020

**T:Rzut piłeczką palantową**

Oglądając film postaraj skupić się na technice by przełożyć ją potem w ćwiczeniu.

<https://www.youtube.com/watch?v=Rb1-PC1cvGI> - rzut piłeczką palantową

**T: Ćwiczenia ogólnorowojowe.**

Ćwiczymy w wolnych chwilach.

<https://www.youtube.com/watch?v=KkoI9UatWv8>

**T: Organizujemy gry i zabawy rekreacyjne na okres wakacyjnym dla całej rodziny.**

Aby nie zatracić swojej dotychczas wypracowanej sprawności fizycznej należy również w okresie wakacji, należy czynnie podejmować aktywność fizyczną. Najciekawsze będą gry i zabawy angażując dużo osób, domowników, koleżeństwo. W ruchu i na wesoło.

Propozycje zabaw, które znacie i warto je organizować to:

- gra w klasy rysowane kredą na asfalcie,
- skoki na skakance, zabawa kręcenia sznurem,
- ciuciubabka, kolory, głupi Jaś, Berek,
- dwa ognie z doskonaleniem rzutów i chwytów,
- gry podwórkowe z piłką siatkową, koszykową oraz nożną, badminton,
- jazda na rolnach, deskorolce, rowerze, hulajnodze,
- przejścia przez różnorodne tory przeszkód,
- spacer, biegi,
- wszelkie zabawy z piłką, gry podwórkowe i inne.

Organizując wszelkie zabawy zachowajcie rozwagę i bezpieczeństwo.

**T:Bezpieczne wakacje, na boisku, nad wodą, w górach, w lesie i na rowerze i w mieście.**

Pamiętajcie, że okres wakacji to czas wielu zagrożeń. Aby nie doszło do wypadku należy działać z rozwagą. Szczególnie musicie uważać podczas zabaw z piłką na boisku, czy na polanie przy drodze. Nie biec nierozważnie za piłką na drogę, uważać jeżdżąc po jezdni rowerem. Uważać na zwierzynę. Szczególna ostrożność należy zachować nad wodą i w górach.

Poniżej zamieszczone linki przedstawiające filmy o bezpieczeństwie.

Warto je przed wakacjami obejrzeć i dostosować się, bo życie i zdrowie mamy tylko jedno.

<https://www.youtube.com/watch?v=iyG8p24Lptc>

<https://www.youtube.com/watch?v=JcZXcyJr0Wg> filmy bezpiecznie nad wodą

<https://www.youtube.com/watch?v=K-6T693WQKY> film bezpieczne wakacje

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

<https://www.youtube.com/watch?v=W22ypJ665no>

<https://www.youtube.com/watch?v=JcZXcyJr0Wg> bezpiecznie w górach

<https://www.youtube.com/watch?v=iuIS7m0G880> bezpiecznie na rowerze  
<https://learningapps.org/5254590> bezpiecznie w ruchu ulicznym  
<https://learningapps.org/6088700> memory alarmowe- wzywianie I pomocy

Życzę powodzenia,

Daniel Boroń