

# Dodatkowe zajęcia z wychowania fizycznego

(uczniowie zapisani do p. Graczyka na zajęcia)

(gry i zabawy zręcznościowe)

**KLASA IIb (25.06.2020r.)**

**Temat: Kształtowanie skoczności poprzez zabawę "Kolorowy Skoczek".**

Przygotowałem dla Was świetną, skoczną zabawę. Poznaj Kolorowego Skoczka!

- Przygotuj 4 kolorowe kwadraty (czerwony, niebieski, żółty, zielony) i przymocuj je do podłogi.

- Włącz przygotowaną animację i rozpocznij zabawę!

Zabawa jest fajna, dasz radę !

1) wprowadzenie do zabawy

<https://www.youtube.com/watch?v=5Relr2MNfiU>

2) wersja łatwiejsza( wolniejsze tempo)

<https://www.youtube.com/watch?v=DD6SepVvjJc&feature=youtu.be>

3) wersja trudniejsza

<https://www.youtube.com/watch?v=1-e7z5rtwnc&feature=youtu.be>

Jeśli bez problemu przeskoczyłeś do 5 rundy - utrudnij zadanie.

Zwiększ odległość między kwadratami, skacz na jednej nodze (pierwsze rundy), skacz i wypowiadaj kolory jednocześnie!

Miłej zabawy!

**WAŻNE – zawsze ćwicz gdy w domu są rodzice – zakaz wykonywania  
ćwiczeń pod nieobecność rodziców.**

*Pozdrawiam Tomasz Graczyk*