**18 maja 2020 r. poniedziałek**

Dzień dobry!

Drodzy Uczniowie jak zawsze w poniedziałek zachęcamy Was do aktywności ruchowej. Oto nasze dzisiejsze propozycje:

**Zabawy ze sznurkiem:**

Połóż na podłodze sznurek. Wymyśl różne sposoby wykorzystania go do ćwiczeń np.:

* chodzenie po sznurku przodem, tyłem, bokiem,
* przeskakiwanie przez sznurek przodem, tyłem lub bokiem,
* przeskakiwanie przez sznurek obunóż lub z nogi na nogę.

**Zabawy z piłkami:**

Jest ich mnóstwo. Oto przykładowe- propozycje:

* trafianie piłką do celu np. do kosza na pranie lub innego pojemnika. Rzucać można prawą, lewą lub obiema rękami, (dodatkowo można zliczać punkty),
* dmuchanie w piłeczkę pingpongową i przesuwanie jej w wyznaczonym kierunku (można poruszać się przy tym np. na czworakach). Przykładowym celem może być kartka papieru.

**Idziemy w tany:**

Zatańcz przy swojej ulubionej muzyce. Możesz za każdym razem wymyślać inny układ.

**Przy wszystkich zabawach ruchowych i ćwiczeniach pamiętaj o zasadach bezpieczeństwa!!!**

****

Życzymy udanej zabawy i wspaniałego tygodnia!!!

😊😊😊

Zespół wychowawców świetlicy szkolnej