**20.04.2020 r. poniedziałek**

Witamy!

Drodzy Uczniowie zachęcamy Was jak zawsze do aktywności ruchowej. Dziś proponujemy Wam poćwiczyć skoki. Do wyboru są dwie propozycje. Wybierzcie tę, która będzie Wam bardziej odpowiadać.

**Skoki przez drabinkę** (wersja łatwa)

Do tego ćwiczenia potrzebujecie drabinkę, którą wykonacie np. z gazety lub innego papieru. Wystarczy gazetę pociąć na 5-centymetrowe paski i ułożyć na podłodze na wzór drabinki. Zadanie polega na sprawnym przeskakiwaniu kolejnych papierowych szczebelków.

**Skoki przez linkę** (dla bardziej zaawansowanych)

Tu musicie poprosić o pomoc kogoś dorosłego, aby pomógł Wam zamocować linkę (może też być guma pasmanteryjna) np. do krzeseł. Wysokość linki ustala się na ok. 25-30cm (w zależności od wzrostu i sprawności fizycznej ćwiczącego). Zadanie, podobnie jak
w pierwszej wersji, polega na przeskakiwaniu ustawionej przeszkody.



Aby urozmaicić swoje ćwiczenia możecie wykonywać skoki na jednej nodze lub obunóż. **Pamiętajcie o zachowaniu bezpieczeństwa!** Upewnijcie się, czy do wykonania ćwiczeń macie wystarczającą przestrzeń i odpowiednie miejsce!

Na koniec propozycja dla wszystkich tych, którzy lubią taniec - zumba przy piosence
z bajki „Madagaskar”.

<https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8>



 Życzymy udanego tygodnia! ☺ ☺ ☺

 Zespół nauczycieli świetlicy szkolnej