**Wychowanie fizyczne** 7.05. 2020 **Klasa VIII**

Temat: *Domowa drabinka koordynacyjna.*

**Ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne**.

**Koordynacja ruchowa** – „określa zdolność do wykonywania złożonych przestrzennie i czasowo ruchów, przestawiania się z jednych zadań ruchowych na inne, jak również rozwiązywania nowych, nieoczekiwanie pojawiających się sytuacji ruchowych”.

Uwagi:

 przed zabawą przewietrz pokój lub ćwicz przy otwartym oknie

 ćwicz w stroju sportowym

 ćwiczenia wykonuj starannie

 zaproś do ćwiczeń rodzeństwo.

Drabinkę koordynacyjną możesz zrobić z 6 butów lub 6 butelek plastikowych, w ostateczności jak się rodzice zgodzą to z 6 ręczników lub koszulek jak jest podane na filmie. Jesteście kreatywni przybory możecie wymyślić sami z różnych materiałów (bezpiecznych) dostępnych w domu.

Podaje link do ćwiczeń.

<https://www.youtube.com/watch?v=nqPxPEXPy70>