**Środa 20.01.2021r.**

**Temat:** Tor przeszkód z wykorzystaniem sprzętów domowych.

 **Proponowane przybory**: butelki plastikowe, łyżka, piłeczka pingpongowa, garnek, związany pasek od szlafroka, mała poduszka, rolka po papierze toaletowym, rolki papieru toaletowego, gazety, kij.

**1.Rozgrzewka Zumba:**

[**https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8**](https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8)

**2. Tor przeszkód – rozwijanie zwinności.**

Możecie wykorzystać różne sprzęty i przedmioty domowe.

Propozycje:

- slalom między plastikowymi butelkami z łyżką, na której jest piłeczka pingpongowa zakończony rzutem piłeczki do garnka: ćwiczenie wykonaj dwukrotnie trzymając łyżkę w prawej ręce, potem w lewej

- slalom między butelkami z poduszką na głowie, dojście do szarfy (związany pasek szlafroka), przewleczenie się przez szarfę, powrót truchtem z poduszką między kolanami.

- marsz na czworakach z dmuchaniem rolki po papierze toaletowym do wyznaczonego celu, powrót skokami zajęczymi

- czołganie się pod trzymanym przez rodziców na wysokości kolan szalikiem, przejście po kamieniach (złożone gazety), nawleczenie rolek papieru toaletowego na kij, podrzut i chwyt poduszki, powrót na czworakach z poduszką na plecach.