KLASA 7 18.05.-24.05.2020 r.

**TEMAT 26: Gry zręcznościowe dla całej rodziny.**

Na dzisiejszą lekcję przygotujcie piłeczki pingpongowe – czeka Was super zabawa, w której uczestniczyć może cała rodzina! Pomysły te mogą urozmaicić nie jeden wieczór;) Oglądnijcie filmik, przygotujcie kubki, patelnie, taśmę klejącą, zorganizujcie pin pongi lub inne piłeczki, zróbcie tablice wyników, w której uwzględnicie wszystkich członków rodziny i do dzieła! Nie dajcie się rodzicom;)

<https://www.youtube.com/watch?v=zoErLx2yAkc>

**TEMAT 27: Jak prawidłowo udzielać pierwszej pomocy.**

Każdy z nas może znaleźć się w sytuacji, w której inna osoba zostaje poszkodowana. Dzięki znajomości postępowania w różnych przypadkach, możemy szybko wezwać pomoc, uratować zdrowie a nawet życie poszkodowanego. Warto pomagać, ale pamiętajcie, że przede wszystkim należy zadbać w takich sytuacjach w pierwszej kolejności o swoje bezpieczeństwo. Kilka razy już uczestniczyliście w warsztatach, czy realizowaliście taką tematykę na różnych przedmiotach. Oglądnijcie oba filmy i powtórzcie informacje, które już macie.

<https://www.youtube.com/watch?v=17DXQSW3wmU>

<https://www.youtube.com/watch?v=xvIO9t0MxIM>

**TEMAT 28: Ćwiczenia wzmacniające. Dbamy o kondycję fizyczną.**

Dziś proponujemy trening piramidalny. Choć skomplikowanie to brzmi, forma nie jest trudna ! Ćwiczenia wykonujemy od pierwszego do szóstego a potem od szóstego do pierwszego. Tempo dostosujcie do własnych możliwości. Ubierzcie strój sportowy, buty sportowe, przygotujcie butelkę wody lub książkę (do podnoszenia). Zróbcie rozgrzewkę, taką jaką znacie z lekcji WF. Wykonajcie ćwiczenia w tempie dostosowanym do swoich możliwości.

<https://www.youtube.com/watch?v=sIJ5A_Z67zc>

**TEMAT 29: Bezpiecznie w lesie, nad wodą i na drodze.**

Wkrótce wakacje, podczas których na pewno będziecie aktywnie spędzać czas. Oglądnijcie oba filmy podane pod lekcją i pamiętajcie, aby zawsze podczas zabawy zachować rozwagę i zadbać o swoje i innych bezpieczeństwo.

<https://www.youtube.com/watch?v=LMzpLqk2f7c>

<https://www.youtube.com/watch?v=6r-fdr_CcPM>