Dzień dobry, oto kolejne propozycje ćwiczeń dla całej rodziny. Mamy nadzieję, że będziecie się dobrze bawić poprawiając swoją sprawność fizyczną! :)

**Rzut do celu** Przygotuj: - niepotrzebne tekturowe pudełko (im większe, tym lepiej) - stare gazety Wytnij w pudełku otwór wielkości około 10 cm – 15 cm. Zgniataj kolejne strony gazety i stworzone w ten sposób kule wrzucaj do otworu, stojąc w pewnej odległości od pudełka. Otwór w pudełku oraz odległość, z jakiej rzucasz kulę, mogą być większe lub mniejsze. Po wykonaniu określonej liczby rzutów możesz przeliczyć, ile rzutów było celnych. Spróbuj zorganizować rodzinne zawody w rzucie do celu.

*Zabawa kształtuje celność, a zgniatanie gazet rozwija mięśnie rąk.*

**Szalona piłka**  Przygotuj niewielką piłkę i wykonaj z nią kilka ćwiczeń. 1. Trzymając piłkę wyprostowanymi rękami zrób kilka skłonów w przód, następnie po kilka skłonów na boki. 2. Usiądź z nogami wyprostowanymi w kolanach (w siadzie prostym). Ułóż piłkę przed sobą i kilka razy przenieś wyprostowane i złączone nogi nad piłką – raz w jedną, raz w drugą stronę. 3. Połóż się na brzuchu, głową w kierunku ściany, około pół metra (lub dalej) od niej. Unoś głowę i turlaj piłkę do ściany tak, aby odbijała się od ściany i wracała do Ciebie.

*Zabawa poprawia gibkość, rozciąga mięśnie, wzmacnia mięśnie brzucha oraz grzbietu.*

**Tor przeszkód**  Wspólnie z domownikami zbuduj tor przeszkód. Możecie wykorzystać krzesła, stołki, materace, koce, poduszki itp. Ustalcie, w jaki sposób pokonacie ten tor - np. przeczołgując się   
pod krzesłem, wchodząc na stołek obunóż, układając się na brzuchu na kocu i odpychając rękami od podłogi przesuwać się do przodu   
lub skacząc z poduszki na poduszkę. Zorganizujcie wyścigi – kto pokona tor najszybciej?!

*Zabawa rozwija sprawność całego ciała - siłę, zwinność, koordynację ruchową.*