

Zajęcia rozwijające koordynację ruchową. Niezwykle ważna cecha u pływaków, którzy wykonują skomplikowane ruchy wszystkimi kończynami w tym samym czasie i naprzemiennie.

Proponuję ćwiczenia koordynacji poprzez naśladowanie ruchów tanecznych. Poniżej kilka propozycji układów tanecznych, choć mogą Państwo włączyć dzieciom ich ulubioną piosenkę. Wyszukujemy w Google po hasła: „tytuł piosenki” oraz dodajemy „Just dance” lub „zumba dla dzieci”

1. <https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=9fgA6TJ5VHY&list=RDoxRyUjCu9Gs&index=3>
3. https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc_RelBA
4. <https://www.youtube.com/watch?v=QDvVvfS85B8>
5. <https://www.youtube.com/watch?v=5J4OdXW3WQ4>
6. <https://www.youtube.com/watch?v=f3XyYOLfTU4>
7. <https://www.youtube.com/watch?v=66wCy2KwICk>
8. <https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8>

Prześlijcie film jak tańczycie :) A może znaleźliście inne fajne układy taneczne? Podzielcie się ...