

## WYCHOWANIE FIZYCZNE – KLASA IV i V (02.11. – 06.11.2020 r.)

**Ruch przy muzyce** jest gimnastyką ciała poprawiającą naszą kondycję i samopoczucie.

Ćwiczenia przy muzyce rozwijają nie tylko refleks, spostrzegawczość, pamięć, ale poprzez odpowiednie działania kształtują osobowość.

*„Są trzy elementy w muzyce: dźwięk, rytm i dynamika. Z tych trzech – dwa ostatnie zależą całkowicie od ruchu i znajdują w naszym systemie mięśniowym najdoskonalszy odpowiednik”. Emil Jaques - Dalcrose*

1. Zachęcam do nauki tańca z filmem:

<https://www.youtube.com/watch?v= niF6s8tbZE>

Powtórzcie ten taniec dwa razy w tym tygodniu.

2. W kolejne dwa dni w tym tygodniu poćwiczcie z pomocą poniższego filmu:

<https://www.youtube.com/watch?v=lehG5JKKLkU>

Pamiętajcie o dokładnym i poprawnym wykonywaniu wszystkich ćwiczeń.