

## **Rytmiczne wygibasy**

LEKCJA 1: (rytmiczna rozgrzewka w podskokach)

<https://www.youtube.com/watch?v=Zg7pCZOtMXo>

LEKCJA 2: (dźwięki wysokie i niskie w podskokach)

<https://www.youtube.com/watch?v=4YFmTNqTfsU>

LEKCJA 3: (wartości rytmiczne w podskokach)

<https://www.youtube.com/watch?v=ZNYBvHTGP1U>

lekcja 4: Muzyczne stop:

[https://www.youtube.com/watch?v=dqk\\_longIzI](https://www.youtube.com/watch?v=dqk_longIzI)

Zabawa ruchowa „Maszynista Zuch”: <https://www.youtube.com/watch?v=i76ClBnx2Ik>

„Ptaszki fruwiąją” - zabawa muzyczno-ruchowa: [https://www.youtube.com/watch?v=zn2ihUfMV\\_M](https://www.youtube.com/watch?v=zn2ihUfMV_M)

GIMNASTYKA w rytm muzyki- Wygibasy z naszej klasy

1. RÓWNOWAGA - <https://www.youtube.com/watch?v=ozI7YcVASgo>
2. NAJPIERW SKŁON - [https://www.youtube.com/watch?v=FZ3pj\\_ZkldQ](https://www.youtube.com/watch?v=FZ3pj_ZkldQ)
3. SKACZEMY, BIEGNIEMY - <https://www.youtube.com/watch?v=OZTYeTEZ2wA>
4. DUŻY I MAŁY SKOK - <https://www.youtube.com/watch?v=InxomdEHL8M>