

OPP tenis stołowy zabawy domowe.

1. Coś z humorem obejrzyj film

<https://www.youtube.com/watch?v=8Se8iNbn644>

Wykonaj I lub II ćwiczenie, jak dasz radę zrób oba. Zaprosz do ćwiczeń i zabawy brata, siostrę, mamę ,

2. Następnie poćwicz

I Ćwiczenia

➤ **Jeśli posiadasz raketkę tenisową i piłeczkę**

- a) Wykonaj przez 3minuty podbicia piłki na stronie czerwonej raketki
- b) Wykonaj przez 3 minuty podbicia piłki na stronie czarnej raketki
- c) Wykonaj przez 3 minuty podbicia piłeczki naprzemiennie czerwoną i czarną stroną raketki
- d) Ustaw w odległości 1m-1,5 duży pojemnik (np. kosz, garnek, miskę, kosz na śmieci,)

Postaraj odbijając piłeczkę trafi do pojemnika 10 razy .

Zaprosz do zabawy siostrę, brata lub kogoś z rodziny. Zróbcie zawody kto więcej razy trafi, lub kto dłużej będzie podbijał piłeczkę

3. Następnie poćwicz

II Ćwiczenie

➤ **Jeśli nie posiadasz raketki i piłeczki II**

Weź kilka 10 kartek papierów (mogą być stare kartki gazety), pognieć je i wykonaj z nich kuleczki aby wyglądały jak piłeczki. Jeżeli nie możesz sobie poradzić poproś jednego z rodziców.

- a) Postaraj się podbijać kuleczkę otwartą dłonią przez 5 minut.
- b) Ustaw w odległości 1,5m pojemnik, następnie odbijając dłonią kuleczkę z papieru postaraj się trafić kulką do pojemnika.

Zaprosz do zabawy siostrę, brata lub kogoś z rodziny. Zróbcie zawody kto więcej razy trafi.

Miłej zabawy !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!