

## Lekcje z wychowania fizycznego w domu na wesoło 😊 dla klasy I

Zachęcam do oglądnięcia filmiku o aktywności fizycznej to tylko 2 min

<https://www.youtube.com/watch?v=jgJOS26G1wY>

### Codzienna rozgrzewka

<https://www.youtube.com/watch?v=T8jI4RnHHf0>

rogrzewka połączona z nauką języka angielskiego można podzielić sobie ćwiczenia na kilka dni

**PAMIĘTAJ !** – w trakcie ćwiczeń zadбай o to, aby pomieszczenie było **WYWIETRZONE** 😊

Zachęcam do codziennego przeprowadzenia testu sprawności fizycznej, w piątek proszę o przesłanie przez rodziców najlepszych wyników dzieci

TEST 1 – wykonuj siad prosty przez 60 s. Ile udało Ci się zrobić? Zapisz codziennie swój wynik, ale pamiętaj, że nogi muszą być proste podczas siadu. POWODZENIA

## Kilka propozycji do przeprowadzenia gier i zabaw w warunkach domowych

### Odwróć Koc

Rozkładamy na ziemi koc, na którym ustawiamy naszych uczestników. Można zrobić więcej grup, bądź liczyć czas stoperem – wszystko zależy od tego czego akurat potrzebujemy. Nasi uczestnicy muszą odwrócić koc na drugą stronę. Nie mogą jednak dotknąć ziemi. Cały czas każdy uczestnik zadania musi znajdować się na kocu.

### Skocz do mety!

W gry planszowe można grać nie tylko przy planszy! Wystarczy kostka do gry, dwa sznurki na podłodze oznaczające start, metę i możemy zaczynać. Ustawiamy zawodników przy pierwszej linii. Każdy z nich rzuca kostką i skacze tyle razy ile oczek wyrzucił. Powtarzamy to aż ktoś przekroczy linię mety! Prawda, że proste? A jakie zajmujące

## **Rzucamy do celu**

Prosta, ale zajmująca gra. Na podłodze stawiacie miskę lub wiaderko i wrzucacie do niego piłki, balony lub zmięte w kulki gazety. Oczywiście wygrywa ten, kto wykona najwięcej prawidłowych rzutów z linii mety.

## **Mały Ninja**

Mały ninja, człowiek pająk, nazywajcie to jak chcecie. Jedno wiem na pewno – dzieciaki będą tą zabawą zachwycone! Wystarczy zaplątać sznurek czy włóczkę lub taśmę malarską o stół i krzesła by stworzyć niełatwy do przejścia tor. Ćwiczenie wymaga skupienia, precyzji i trochę gimnastyki. A układ można za każdym razem zmieniać, zaczepiając w inny sposób włóczkę.

Życzę miłej zabawy !!!

Pozdrawiam Małgorzata Liro - Prusak