

Lekcje z wychowania fizycznego w domu na wesoło 😊 dla klasy II

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 pajak, 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