

Lekcje z wychowania fizycznego w domu na wesoło dla klasy IV

Codzienna rozgrzewka

<https://www.youtube.com/watch?v=6zL8zd1fDZU>

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 .

BARDZO DZIĘKUJĘ TYM RODZICOM KTÓRZY BYLI CHĘTNI PODZIELIĆ SIĘ FILMIKAMI I ZDJĘCIAMI Z CODZIENNYCH AKTYWNOŚCI DZIECI I ZACHĘCAM TYCH KTÓRZY JESZCZE NIE SPRÓBOWALI

TEST 1 - wykonuj pajacyki przez 30 s. Ile udało Ci się zrobić? Zapisz codziennie swój wynik.

TEST 2 - skip A w miejscu z klaskaniem pod nogami, próbę wykonujemy 30sek-liczymy ilość klaśnień

Ruletka – ciekawy zestaw ćwiczeń

<https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-ćwiczenia>

Teraz poćwicz kozłowanie i elementy z koszykówki

<https://www.youtube.com/watch?v=-e4DqR8-GQg>

Propozycje do przeprowadzenia gier i zabaw w warunkach domowych

Kręcąca skakanka

Do tej gry niezbędna będzie skakanka lub około 6 metrowy sznur. Dwoje graczy stojących twarzą do siebie po przeciwległych końcach liny kręca nią, w czasie gdy trzeci wskakuje do środka i skacze. Uwaga, aby się nie skud!! Zwycięża ta osoba, która wykona największą ilość podskoków bez zawadzenia o wirującą skakankę. Sposoby na uatrakcyjnienie zabawy: skakanie do rymowanki (np. 1 podskok na 1 słowo lub 1 podskok na 1 sylabę).

Balonowy wyścig

Na samym początku wszystko wygląda jak zwyczajny wyścig rzędów. Dzielimy uczestników na równe zespoły siadają one w rzędzie, tak by każdemu uczestnikowi było wygodnie i miał trochę miejsca. Do wcześniej przygotowanych balonów nalewamy wody. Na tyle dużo by można je było przenosić, ale nie aż tyle, żeby zaraz nie pękły. Każda grupa dostaje swój balon. Zadaniem całej grupy jest przenieść balon na sam koniec rzędu. Natomiast są trzy zasady:

1. Balon nie może dotknąć ziemi.
2. Balon nie może pęknąć.
3. Balon można podawać tylko nogami.

Jeśli coś pójdzie nie tak, grupa musi zacząć od początku. Wygrywa oczywiście zespół, który jako pierwszy dostarczy balon do samego końca swojego rzędu.

UWAGA-jeśli wykonujemy to w domu nie w ogrodzie to tylko dmuchamy balon bez wody.

Przerzucanie piłki na ręczniku (siatkówka)

Zabawa ta może być zarówno krótkim przerywnikiem, jak i dłuższą grą. Grę można przeprowadzić w domu ograniczyć pole zabawy na środku ustawić krzesła, które można otoczyć np. taśmą malarską.

Tworzymy drużyny może być 2 na 2 tak aby powstała para. Każda para otrzymuje ręcznik (lub coś innego, co spełni swoją funkcję). No i gramy w „siatkówkę”. Z tym, że piłkę można łapać i przerzucać jedynie za pomocą ręczników – musi więc ona zostać „złapana” w ręcznik i tak samo odrzucona. Najlepiej aby piłka była miękka żeby nie zrobić szkód w postaci na rozbitego wazonu.

Trochę yogi i ćwiczeń oddechowych na koniec. PAMIĘTAJ że ćwiczenia oddechowe redukują stres i wyciszają !!!

<https://www.youtube.com/watch?v=X655B4ISakg>

Życzę miłej zabawy !!!

Pozdrawiam Małgorzata Liro - Prusak