

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

Na początek zachęcam do oglądnięcia filmiku o zdrowym odżywianiu w tygodniu Ryby to tylko 2 min

[www.youtube.com/watch?v=yI0owB2ZJuw](http://www.youtube.com/watch?v=yI0owB2ZJuw)

A teraz szklanka wody i zapraszam na rozgrzewkę

### Codzienna rozgrzewka

<https://www.youtube.com/watch?v=Ip4tmGx6FSg>

### PAMIĘTAJ ! – w trakcie ćwiczeń zadbaj o to, aby pomieszczenie było WYWIETRZONE

Zachęcam do codziennego przeprowadzenia testu sprawności fizycznej, **w piątek** proszę o przesłanie przez rodziców **najlepszego wyniku** dziecka

TEST 1 – Siła mięśni brzucha - Leżenie tyłem, uniesienie nóg tuż nad podłożem.

Wykonywanie jak najdłużej ćwiczenia - "nożyce pionowe". Staramy się wykonać "nożyce" jak najdłużej poprawnie, zapisujemy czas. POWODZENIA

Filmik instruktażowy

[https://www.youtube.com/watch?v=ZLg\\_4bYCLO4](https://www.youtube.com/watch?v=ZLg_4bYCLO4)

### Propozycje do przeprowadzenia gier i zabaw w warunkach domowych

Zabawy z „basenowymi makaronami” jeśli nie masz makaronu wystarczy gazeta zwinięta w rulon i obklejona taśmą

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

### **Berek banan**

Złapana osoba staje na baczność i podnosi ręce w górę łącząc je nad głową. Złapana osoba może wrócić do zabawy, jeśli inny uczestnik zabawy podbiegnie do niej i opuści jej ręce w dół (obieranie banana).

### **Stonoga**

Dzieci rozpoczynają marsz stawiając prawą, potem lewą nogę i równocześnie powtarzają tekst: „Idzie sobie stonoga, stonoga, stonoga, aż się trzęsie podłoga, podłoga, hej!”. Na słowo „hej” wykonują naskok na dwie nogi, odrywając ręce od partnerów. Następnie robią podskokiem w tył zwrot i zabawa zaczyna się od początku.

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

[https://www.youtube.com/watch?v=nZ3Lmi5E\\_bE](https://www.youtube.com/watch?v=nZ3Lmi5E_bE)

Pozdrawiam

Małgorzata Liro - Prusak