

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

Na początek zachęcam do oglądnięcia filmiku o zdrowym odżywianiu w tygodniu ZDROWE ŻYWIENIE z Pascalem Brodnickim

<https://www.youtube.com/watch?v=e0BI1CSdIDg>

**Codzienna rozgrzewka** tym razem z Gumi Misiem ☺

<https://www.youtube.com/watch?v=oGJg1RSOof4>

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

W tym tygodniu nie daję testu, ale chętnie zobaczę filmiki z ćwiczeń lub rozgrzewki

Propozycje do przeprowadzenia gier i zabaw w warunkach domowych

Zabawa - **Zrób tak jak ja**

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

<https://www.youtube.com/watch?v=YwFY1K2vsZY>

**Poszukiwacze skarbu**

Nic tak nie motywuje, jak rozwiązywanie zadań i zagadek, by dotrzeć do okrytego tajemnicą skarbu. Możecie narysować normalnie lub eksperymentalnie (tu podpowiedź jak) mapę, dodać kilka zadań specjalnych, typu: zrób 10 przysiadów, zakręć się 3 razy, podskocz 7 razy do góry itp. lub pochować kilka kartek z podpowiedziami takimi jak „sprawdź pod łóżkiem”, „szukaj za kanapą”, „zajrzyj do lodówki” itp. by dziecko nareszcie odnalazło skarb! A co będzie poszukiwaną nagrodą zależy już tylko od Was!

Trochę yogi na koniec...

<https://www.youtube.com/watch?v=CBko9JPMtHs>

**Pozdrawiam i miłego weekendu majowego**

Małgorzata Liro - Prusak