

Lekcje z wychowania fizycznego w domu na wesoło dla klasy IV

Codzienna rozgrzewka

<https://www.youtube.com/watch?v=LACU9FqY3-8>

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

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

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 - 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

Propozycje do przeprowadzenia gier i zabaw w warunkach domowych

ALFABET ĆWICZEŃ

<https://drive.google.com/file/d/12RTcWyA2000hY8VMJkZzVsrec740q6J1/view>

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).

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

https://www.youtube.com/watch?v=nZ3Lmi5E_bE

Życzę miłej zabawy !!!

Pozdrawiam Małgorzata Liro - Prusak