

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

Na początek zachęcam do oglądnięcia filmiku o zdrowym odżywianiu [Cukier, sól i inne przyprawy](#) to tylko 2 min

<https://www.youtube.com/watch?v=IP6N9yRnWI8>

A teraz szklanka wody i zapraszam na rozgrzewkę

### Codzienna rozgrzewka

<https://www.youtube.com/watch?v=oc4QS2USKmk>

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

Propozycje do przeprowadzenia gier i zabaw w warunkach domowych

### **Kolanko**

Zabawa znana współczesnym rodzicom z dzieciństwa, możliwa nawet w domu. Ćwiczy u dzieci refleks, umiejętność chwytania piłki i rzutów (drogocenne wazy proponujemy na ten czas ewakuować z pokoju). Zasady są proste i polegają na rzucaniu do siebie piłki. W chwili gdy komuś nie uda się złapać, klęka na kolano, przy drugim upuszczeniu piłki – na drugie, potem opiera łokieć na podłodze itp. Zabawę można dowolnie modyfikować (np. zamiast opierania łokciem może być siad skrzyżny) i dostosowywać trudnością do umiejętności dzieci. Każde złapanie piłki cofa jedno utrudnienie (czyli łapiąc piłkę, wstajemy z kolanka). A po zabawie puchar... lodów lub sałatki owocowej dla zwycięzcy!

### **Zabawa w auta**

Ćwiczy umiejętność poruszania się z piłką oraz rozpoznawania sygnalizacji świetlnej. Na wyznaczonym terenie (np. w obrębie kilku drzew czy na połowie boiska) dziecko prowadzi piłkę i stara się na sygnał rodzica wykonywać następujące czynności:

- "HAMULEC" – zatrzymać się z piłką
- "LUZ" – swobodne prowadzenie piłki
- "GAZ" – prowadzenie piłki w szybkim tempie
- "ŚWIATŁO CZERWONE" – zatrzymać się z piłką

- "ŚWIATŁO ŻÓŁTE" – przygotowanie do prowadzenie piłki (bieg w miejscu przy piłce)
- "ŚWIATŁO ZIELONE" – prowadzenie piłki.

Trochę yogi na koniec ( ĆWICZENIA W JĘZYKU ANGIELSKIM ALE WYSTARCZY POWTARZAĆ POZYCJE ZA PROWADZĄCYM)1. PAMIĘTAJ że ćwiczenia oddechowe redukują stres i wyciszają !!!

<https://www.youtube.com/watch?v=8oGR5xuctl>

Pozdrawiam

Małgorzata Liro - Prusak