Lekcje z wychowania fizycznego w domu na wesoło dla klasy V

Codzienna rozgrzewka

tym razem z piłką…

https://www.youtube.com/watch?v=CEyba0BvBUE

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

Propozycje do przeprowadzenia gier i zabaw w warunkach domowych

Może coś z wykorzystaniem butelek…

https://www.youtube.com/watch?v=OhhjWolQkj4

ZABAWA **-BIEG ŚLEPCA**

Naszych uczestników możemy podzielić na dowolnie liczne grupy, wszystko zależy od tego ile czasu chcemy poświęcić na grę. Grupy wybierają po jednej osobie ze swojego zespołu i zakrywają jej oczy. Prowadzący na terenie gry umieszcza niewielki przedmiot, ale tak by był on widoczny, bądź by było wiadomo gdzie się znajduje.

Zadaniem grup jest, po sygnale start, doprowadzić osobę z zasłoniętymi oczami do przedmiotu, tak by jako pierwszy go znalazł i wrócił. W następnej rundzie inne osoby mają zakryte oczy, a przedmiot oczywiście zostanie schowany w innym miejscu.

Modyfikacje:

-można przygotować więcej monet – jedna na każdą grupę

-możesz również od razu umieścić więcej monet i w każdej grupie wyznaczyć dwie bądź więcej osób, które będą miały zasłonięte oczy.

ZABAWA USPOKAJAJĄCA – **CZAS LECI**

Uczestnicy siadają w kręgu, bądź w inny wygodny sposób. Zadanie jest bardzo proste. Bez użycia zegarków muszą policzyć dobrze czas – np. jedną minutę. Ważne jest aby schować bądź wyłączyć wszelkie ścienne zegarki i poprosić uczestników, aby nie korzystali ze swoich.

Prowadzący najpierw określa czas jaki należy policzyć i ogłasza „start”. Każdy kto sądzi, że właśnie minął wyznaczony czas podnosi rękę. Prowadzący zapisuje kto był najbliżej prawidłowego wyniku.

i trochę JOGI…

https://www.youtube.com/watch?v=2DGVtQrGtV0

Pozdrawiam

Małgorzata Liro - Prusak