

Lekcje z wychowania fizycznego w domu na wesoło dla klasy II

Na początek zachęcam do oglądnięcia filmiku o zdrowym odżywianiu Woda i napoje to tylko 2 min

<https://www.youtube.com/watch?v=6IFZKkybDOY>

A teraz szklanka wody i zapraszam na rozgrzewkę

Codzienna rozgrzewka

<https://www.youtube.com/watch?v=j4EiXelSTkl> (uważaj aby poduszki się nie ślizgały możesz położyć je np. na dywanie)

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

W tym tygodniu stawiamy na dobrą zabawę, ale zachęcam do zdjęć i filmików. Kolejny test będzie po świętach.

Propozycje do przeprowadzenia gier i zabaw w warunkach domowych

Lisek chytrusek

Wszyscy uczestnicy w pozycji przysiadu podpartego w luźnej rozsypce. Jeden z uczestników zabawy (lisek chytrusek) poszukuje „jajka” (woreczka lub piłeczki) ukrytego przez resztę grupy wśród innych przyborów. O miejscu jego znajdowania się decyduje siła gdańcia uczestników. Im głośniejsze tym bliżej jajka znajduje się „lisek”. W momencie kiedy znajduje swój skarb biegnie jak najszybciej do miejsca wyznaczonego szarfą „lisiej nory”, natomiast kury starają się go złapać. Lis wygrywa jeżeli zdąży uciec przed kurami, jeżeli nie kura, która pierwsza złapała lisa zajmuje jego miejsce.

Mówiąca piłka

Do zabawy potrzebna będzie piłka, taśma samoprzylepna, marker. Na piłkę naklej paski taśmy. Na każdym pasku napisz markerem inną zasadę rzucania i łapania piłki: „Rzuć kucając”, „Rzuć siedząc”, „Rzuć po uprzednim podskoku w górę” – możesz wymyśleć różne kombinacje.

Dzieci stają w kole. Gdy pierwszy gracz łapie piłkę musi patrzeć na słowa pod lub najbliższej prawej dłoni. Musi rzucić piłkę tak, jaki to zostało opisane na taśmie – drugi gracz ma zaś spróbować złapać ją w ten sam sposób. Następnie patrzy na słowa pod swoją prawą ręką... i gra się toczy.

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=8oGR5xucltI>

Życzę miłej zabawy, a z okazji zbliżających się świąt- Wesółego ALLELUJA!

Pozdrawiam

Małgorzata Liro - Prusak