

Lekcje z wychowania fizycznego dla klasy I

Na początek zachęcam do oglądnięcia filmiku o zdrowym odżywianiu w tygodniu Jajka

<https://www.youtube.com/watch?v=tG7YwAnrDPg>

Codzienna rozgrzewka z naszymi ulubionymi bohaterami

<https://www.youtube.com/watch?v=skSbg1IGup8>

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

ŻYCZĘ MIŁEJ ZABAWY PODCZAS ĆWICZEŃ I ZBAW

Propozycje do przeprowadzenia gier i zabaw w warunkach domowych

A teraz przygotuj balony i do zabawy -ćwiczenia z balonami

<https://www.youtube.com/watch?v=N-6OFCuqXyo>

Balonowy walc

Każda para dzieci ma do dyspozycji balon (umiarkowanej wielkości). Bez pomocy rąk dzieci muszą prowadzić balon we wszystkich kierunkach w obrębie wyznaczonego pola, stosując się do określonych zasad. Na początku zalecam dzieciom prowadzenie ramię/ramię, biodro/biodro, czoło/czoło, następnie grzbiet/grzbiet. Po chwili zwiększam tempo prowadzenia: powoli, szybkim krokiem, truchtem. Para, która upuści balon jest wyeliminowana.

Zestaw ćwiczeń

1. Podskoki obunóż jak małe piłeczki. Tempo: wolno wolno wolno, szybko szybko szybko, wolno wolno wolno, szybko szybko szybko, wolno wolno wolno, szybko szybko szybko
2. W klęku podparty wykonujemy na przemian „koci grzbiet”, następnie „plecy zapadnięte (wklęsłe)”. (około 8 powtórzeń)

3. Zabawa w pchanie tacek. Trzymamy za kostki nasze dziecko, a ono próbuje chodzić na rękach do przodu, do tyłu, zmieniać kierunek. (+/- do przejścia 15 metrów)
4. Marsz na czworaka w podporze przodem. (+/- do przejścia 20 metrów w różnych kierunkach)
5. Szybki sprint w miejscu.

Ćwiczenie uspokajające

Marsz w wolnym tempie (możemy podać tempo na instrumencie: bębenku, tamburynie, cymbałkach, garnku, łyżkach, marakasach itd.).

Pozdrawiam

Małgorzata Liro-Prusak