

Lekcje z wychowania fizycznego w domu na wesoło dla klasy I

Na początek zachęcam do oglądnięcia filmiku o zdrowym odżywianiu w tygodniu Produkty mleczne

<https://www.youtube.com/watch?v=Veacl9J-yrQ>

A teraz szklanka wody i zapraszam na rozgrzewkę

Codzienna rozgrzewka w formie opowieści ruchowej

[file:///C:/Users/pit/AppData/Local/Temp/Temp1_WF%20ONLINE%20MATERIAŁY%20\(2\).zip/Bostry%20budują%20dom%20-%20Bajka%20sportowa.pdf](file:///C:/Users/pit/AppData/Local/Temp/Temp1_WF%20ONLINE%20MATERIAŁY%20(2).zip/Bostry%20budują%20dom%20-%20Bajka%20sportowa.pdf)

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

ŻYCZĘ MIŁEJ ZABAWY PODCZAS ĆWICZEŃ I ZBAW 😊

Propozycje do przeprowadzenia gier i zabaw w warunkach domowych

Zabawy i ćwiczenia biegowe

https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fplaylist%3Flist%3DPL0S8deEwV60sHmPpWXuxVW5mMxgAGHrOa%26fbclid%3DIwAR140XOI1_FafI9Vlj2JJnMFY3pYHtUjxamSe0bPpu0o29JXxafAC5t60GE&h=AT164P_RaRoDsPi8Mo4F3lulAvnjdhnpym7FIP_xKnSFdYMclRKXzBzy7W17JsRYf7BkWW50Xlhj7MDtYHmAlGK-KUm6igrsol-4OqtC12PVeYzE7PbkzH0NH7CAq_rsKhb2awy

Raz, dwa, trzy – Baba Jaga patrzy

Jedna osoba to Baba Jaga. Stoi tyłem do pozostałych i woła: „Raz, dwa trzy, Baba Jaga patrzy”. W tym czasie dzieci szybko biegną w jej stronę. Na słowo „patrzy” Baba Jaga odwraca się. Kto nie zdołał się zatrzymać w bezruchu, wraca na start, kto dotknie Baby Jagi, ten zajmuje jej miejsce.

Kwasdrażka: by spustowa Hasama
Raz: 25x
Cw: 10

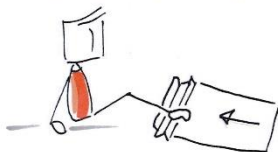
STOPY PŁASKO - KOŚLAWE I KOLANA KOŚLAWE (każde ćwiczenie powtarzamy 10x lub robimy 10 sekund)



1. **postawa stojąca:** RR w skrzydełka
Marsz na palcach - pięty na zewnątrz



2. **siad ugięty na podłodze:**
zwijanie ręczniczka palcami stóp



3. **siad rozkroczny na podłodze:** toczenie piłki
między podszwami stóp



4. **leżenie tyłem:** RR w pozycji skrzydełek
unosimy NN i jedziemy rowerkiem



5. **leżenie tyłem RR w skrzydełka:** NN
zgięte w kolanach oparte o ścianę toczenie
piłki po ścianie palcami stóp



6. **siad ugięty:** chwytanie małych przedmiotów
palcami stóp np. fasola, kulki, kamyczki



7. **postawa stojąca:** chwytanie palcami stopy
woreczka i rzucanie na odległość lub do
pudełka, na zmianę LN i PN



8. **Postawa stojąca:** RR w skrzydełka, marsz na
zewewnętrznych krawędziach stóp z mocno
przykurczonymi palcami



9. **przysiad:** z kolanami skierowanymi
na zewnątrz, skoki żabki



Pozdrawiam

Małgorzata Liro - Prusak