

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

Na początek zachęcam do oglądnięcia filmiku o zdrowym odżywianiu w tygodniu [Zbilansowana dieta dziecka](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=ltr6xhuHvO4>

A teraz szklanka wody i zapraszam na rozgrzewkę

Codzienna rozgrzewka

<https://www.youtube.com/watch?v=vkwzFVN2Bds>

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

Zachęcam do codziennego przeprowadzenia testu sprawności fizycznej, **w piątek** proszę o przesłanie przez rodziców **najlepszego wyniku** dziecka

TEST 1 – test szybkości. Ustawiamy dwa znaczniki „pachołki” w odległości 5 m od siebie. Naszym zadaniem jest przeniesienie (jeden po drugim) 3 przedmiotów (klocków, miśków) od jednego pachołka do drugiego w jak najkrótszym czasie. Przy linii startu mamy przygotowane 3 klocków na sygnał zabieramy jeden z nich, biegniemy do pachołka zostawiamy klocek i wracamy na linię startu. Zabieramy kolejny klocek biegniemy do pachołka, zostawiamy itd. Zadanie kończymy po zostawieniu 3 klocka i powrocie na linię startu. Łącznie robimy 6 długości czyli 30 m.

Propozycje do przeprowadzenia gier i zabaw w warunkach domowych

Łapki-Stopki

<https://www.youtube.com/watch?v=LgWww5B5NAo>

Spinacze

Ta gra jest prosta i nadaje się dla każdego. Rozdajemy uczestnikom po 6 spinaczy do bielizny. Na sygnał każdy próbuje przyczepić spinacze do ubrań innych uczestników. Należy poruszać się tak szybko, aby uniknąć przyczepienia spinacza do własnego ubrania. Po ustalonym wcześniej czasie przerywamy grę i liczymy spinacze na każdym zawodniku. Zwycięża ten, kto ma ich najmniej.

Latające piórko

Rozłóż na podłodze dużą kartkę. Dwie drużyny klękają po przeciwnych stronach. Na kartce połóż piórko. Następnie podnieś ją do góry i szybko opuść w dół. Piórko pozostanie w powietrzu. Każda drużyna ma za zadanie tak dmuchnąć w piórko, żeby poleciało do przeciwnika. Jeśli pióro dotknie któregoś z członków zespołu otrzymuje on punkt karny. Zwycięża drużyna z najmniejszą liczbą punktów karnych.

Trochę yogi na koniec. PAMIĘTAJ że ćwiczenia oddechowe redukują stres i wyciszają !!!

https://www.youtube.com/watch?v=nZ3Lmi5E_bE

Pozdrawiam

Małgorzata Liro - Prusak