

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

Na początek zachęcam do oglądnięcia filmiku o zdrowym odżywianiu w tygodniu Orzechy, pestki, nasiona

<https://www.youtube.com/watch?v=J2fK5J27Lc8>

A teraz szklanka wody i zapraszam na rozgrzewkę

**Codzienna rozgrzewka** – w tym tygodniu w języku angielskim ( tych bohaterów powinniście już znać)

[https://www.youtube.com/watch?v=o8uTdn\\_zkok](https://www.youtube.com/watch?v=o8uTdn_zkok)

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

TEST SPRAWNOŚCI POZOSTAWIAM TEN SAM CO W ZESZŁYM TYGODNIU KOMU UNIEMOŻLIWIŁA WYKONANIE POGODA MOŻE SPRÓBUJE W TYM TYGODNIU ( na najlepszy wynik czekam do **piątku**). Ten test będzie na ocenę.

**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

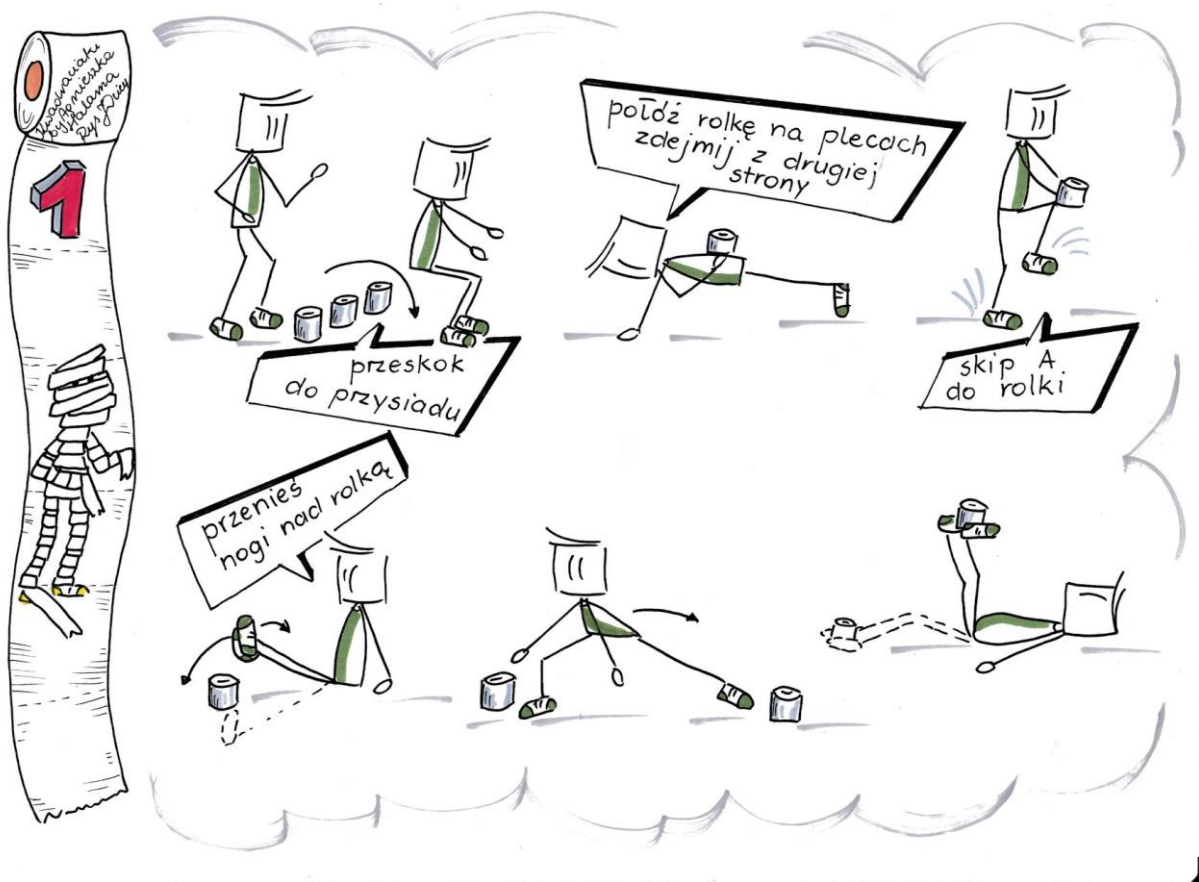
### Stogi siana

Uczestnicy siedzą na krzesłkach na obwodzie koła. Przygotowujemy listę cech charakterystycznych, np.:

1. Jeśli zapomniałeś umyć dzisiaj twarz,...
2. Jeśli uśmiechnąłeś się dzisiaj do kogoś,...
3. Jeśli masz dziurę w skarpetce,...
4. Jeśli boisz się ciemności,...

Następnie odczytuj je wszystkie po kolei, dodając po każdej z odczytanych cech: „posuń się o trzy krzesła w przód”, „posuń się o jedno krzesło w lewo” itd. Dla przykładu brzmi to w całości tak: „Jeśli zapomniałeś dzisiaj umyć twarz, posuń się o trzy krzesła w prawo”. Wtedy wszyscy przesiadają się zgodnie z instrukcją na wskazane krzesło bez względu na to czy jest ono zajęte.

A teraz pobawimy się patrząc na rysunek



PRZYPOMNIJ SOBIE POZNANE NA LEKCJACH POZYCJE WYJŚCIOWE DO ĆWICZEŃ

## POZYCJE DO ĆWICZEŃ

leżenie tyłem



kłęk podparty



siad skrzyżny



leżenie przodem



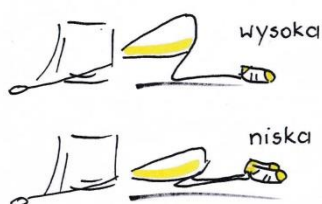
kłęk prosty



siad prosty



pozycja Klappa



siad ugięty



postawa stojąc



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

<https://www.youtube.com/watch?v=CBko9JPMtHs>

Pozdrawiam

Małgorzata Liro - Prusak