

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

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

<https://www.youtube.com/watch?v=HSN9mM6lyzU>

A teraz szklanka wody i zapraszam na rozgrzewkę

Codzienna rozgrzewka

www.youtube.com/watch?v=7W2N-Xcw17U

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

ZAKOŃCZYLIŚMY TESTY SPRAWNOŚCI. W TRAKCIE NAUCZANIA ZDALNEGO JUŻ NIE BĘDZIE TESTÓW. CZEKAM TYLKO NA UZUPEŁNIENIE ZALEGŁOŚCI I W DALSZYM CIĄGU ZACHĘCAM DO PRZESYŁANIA FILMÓW I ZDJĘĆ Z AKTYWNOŚCI DZIECI.

ŻYCZĘ MIŁEJ ZABAWY PODCZAS ĆWICZEŃ I ZBAW 😊

Propozycje do przeprowadzenia gier i zabaw w warunkach domowych

Domowa piłka nożna

Zorganizuj jakąś wolną przestrzeń na podłodze i każ wszystkim ustawić się na czworakach. W grze może brać udział nawet 2 osoby. Zaznacz bramki na obu końcach pomieszczenia. Następnie pomiędzy dwiema drużynami połóż piłeczkę pingpongową lub piórko. Gracze muszą zdmuchnąć piłeczkę lub piórko poza linię do bramki przeciwnika. Nie wolno używać rąk.

Teraz trochę poćwiczmy

<https://www.youtube.com/watch?v=97QFX3w1E4>

i na koniec nietypowe wyścigi

https://www.youtube.com/watch?v=6LY_IGiK7G8

Pozdrawiam

Małgorzata Liro - Prusak