

## Lekcje z wychowania fizycznego w domu na wesoło dla klasy IV

Codzienna rozgrzewka

<https://www.youtube.com/watch?v=LACU9FqY3-8>

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

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

BARDZO DZIĘKUJĘ TYM RODZICOM KTÓRZY BYLI CHĘTNI PODZIELIĆ SIĘ FILMIKAMI I ZDJĘCIAMI Z CODZIENNYCH AKTYWNOŚCI DZIECI I ZACHĘCAM TYCH KTÓRZY JESZCZE NIE SPRÓBOWALI

**TEST 1 – test szybkości.** Ustawiamy dwa znaczniki „pachołki” w odległości 5 m od siebie. Naszym zadaniem jest przeniesienie (jeden po drugim) 5 przedmiotów (klocków, miśków) od jednego pachołka do drugiego w jak najkrótszym czasie. Przy linii startu mamy przygotowane 5 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 5 klocka przy pachołku i powrocie na linię startu. Łącznie robimy 10 długości czyli 50 m.

Propozycje do przeprowadzenia gier i zabaw w warunkach domowych

### 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.

### Skocz do mety!

W gry planszowe można grać nie tylko przy planszy! Wystarczy kostka do gry, dwa sznurki na podłodze oznaczające start, metę i możemy zaczynać. Ustawiamy zawodników przy pierwszej linii. Każdy z nich rzuca kostką i skacze tyle razy ile oczek wyrzucił. Powtarzamy to aż ktoś przekroczy linię mety! Prawda, że proste? A jakie zajmujące!

**Ćwiczenia koordynacyjne z własnoręcznie wykonaną drabinką**

[https://www.youtube.com/watch?v=zxdHhz\\_cxTY](https://www.youtube.com/watch?v=zxdHhz_cxTY)

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

[https://www.youtube.com/watch?v=nZ3Lmi5E\\_bE](https://www.youtube.com/watch?v=nZ3Lmi5E_bE)

Życzę miłej zabawy !!!

Pozdrawiam Małgorzata Liro - Prusak