

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

### Codzienna rozgrzewka

<https://www.youtube.com/watch?v=0YWAXPjnpL0&t=15s>

**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

#### **Wyścig numerów**

Liczba uczestników: dowolna

Przybory: kolorowe szarfy

Ustawienie: jeden z grających staje na linii mety, naprzeciw ustawia się reszta, para za parą na linii startu.

Przebieg gry:

Uczestnicy ustawieni w rzędach odliczają kolejno, uzyskując w ten sposób odpowiednie numery. Stojący na mecie wywołuje jeden z numerów. Na ten znak wybiega dana para, w której każdy z uczestników obiega swój rząd ku przodowi od strony zewnętrznej i z powrotem do wewnątrz w tył i znów na zewnątrz w przód, aż wróci na opuszczone przez siebie miejsce. Ten, kto pierwszy wróci na miejsce, zdobywa dla swego zespołu jeden punkt. Następnie wywołane numery w podobny sposób zdobywają punkty, których suma decyduje o zwycięstwie rzędu.

#### **Uciekający i goniący**

Uczniowie stoją przodem do kierunku biegu w odległości 2 m od siebie. Na sygnał pierwszy szereg ucieka, drugi

W tym tygodniu TABATA

<https://www.youtube.com/watch?v=MKVe4Zs6KRk>

Ćwiczenia rozciągające na koniec!!!

<https://www.youtube.com/watch?v=wDih5YWGxC8>

Pozdrawiam

Małgorzata Liro - Prusak