

Lekcje z wychowania fizycznego dla klasy II

Zachęcam do oglądnięcia filmiku o zdrowym żywieniu to tylko 2 min

<https://www.youtube.com/watch?v=y8bl64orGZ8>

Codzienna rozgrzewka

<https://www.youtube.com/watch?v=T8jl4RnHHf0>

Kilka propozycji do przeprowadzenia gier i zabaw w warunkach domowych

Odwróć Koc

Rozkładamy na ziemi koc, na którym ustawiamy naszych uczestników. Można zrobić więcej grup, bądź liczyć czas stoperem – wszystko zależy od tego czego akurat potrzebujemy. Nasi uczestnicy muszą odwrócić koc na drugą stronę. Nie mogą jednak dotknąć ziemi. Cały czas każdy uczestnik zadania musi znajdować się na kocu.

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.

Mały Ninja

Mały ninja, człowiek pająk, nazywajcie to jak chcecie. Jedno wiem na pewno – dzieciaki będą tą zabawą zachwycone! Wystarczy zaplątać sznurek czy włóczkę lub taśmę malarską o stół i krzesła by stworzyć niełatwy do przejścia tor. Ćwiczenie wymaga skupienia, precyzji i trochę gimnastyki. A układ można za każdym razem zmieniać, zaczepiając w inny sposób włóczkę.

Drodzy Rodzice, kochane dzieciaki!!

I tak dobiega kolejny rok nauki w nietypowych okolicznościach. Życzę Wam wspaniałych, bezpiecznych wakacji. Moc niezapomnianych chwil i wielu nowych doświadczeń. Do zobaczenia we wrześniu 😊

Pozdrawiam

Małgorzata Liro - Prusak