

W-f –zdalne nauczanie –tydzień 20 (29.03-31.03)

Na przedświąteczny tydzień (poniedziałek, wtorek, środa) propozycja aktywności ruchowej:

1. Ćwiczenia na kredkowym kwadracie.

Przygotuj sobie 8 kredek. Z ich wykorzystaniem będziesz mógł\mogła wykonać szereg ćwiczeń kształtujących koordynację ruchową oraz ćwiczenia skocznościowe. Myślę, że zaskoczy cię ile ćwiczeń, które możesz wykonać posiłkując się filmem instruktażowym. Link niżej.

<https://www.youtube.com/watch?v=jb1dqMVfWT8>

2. Ćwiczenia na ręcznikowej równoważni.

Przygotuj nietypowe przybory: 2 duże ręczniki kąpielowe. Zorganizuj bezpieczną przestrzeń. Bądź w skarpetach lub bosy. Zaproś do zabawy rodzeństwo. Wykorzystaj film instruktażowy:

<https://www.youtube.com/watch?v=18YgCI1U5Es>

3. Odpoczynek - dlaczego jest nam potrzebny, jak odpoczywać?

Zapraszam cię do obejrzenia filmiku, w którym pani Agata Wiśniewska-Pawelak w bardzo ciekawy sposób wyjaśni ci skąd wiemy, że organizm chce odpocząć? Na czym polega odpoczynek czynny i bierny. Link niżej:

<https://www.youtube.com/watch?v=LFo9JEyR-Q8>

Zadanie dla chętnych: (będzie pochwała słowna 😊)

-przyślij zdjęcie do swojego nauczyciela pt. „Mój czynny odpoczynek”.

Pamiętaj!!

Twoje bezpieczeństwo jest najważniejsze!!

Spędzaj czas wolny na świeżym powietrzu!!