

wychowanie fizyczne klasa 1a 4 tydz. kwietnia

Zapraszam do zabawy

1. Ćwiczenia wieloznaczne „Pranie”;

mały rozkrok, pranie na tarce - skłony w dół z przysiadami i sięganiem rękami do podłogi;
„płukanie bielizny” - zamachy rękami w prawo i w lewo,
„wyciąganie z wody” - wysokie wspięcie na palcach z wyrzuceniem ramion w górę (ćwiczenia korekcyjne z zakresu płaskie stopy)
„wieszanie” - podskoki obunóż z wyrzutem ramion w górę,
(ćwiczenia korekcyjne j.w.). Powtórzyć x 3.

nogi.

2. Zabawa bieżna „Koniki”; dzieci kładą woreczki na podłodze. Bieg swobodny koników między woreczkami ze zmianą tempa i rytmu na hasło: klusem, stępa, cicho po piasku. Na dźwięk „prrr” dzieci zatrzymują się, wracają do stajni, grzebią nogą (podnoszą palcami nóg woreczki - ćwiczenia korekcyjne płaskich stóp).

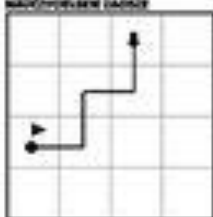
3. Jazda na saneczkach lub samochodem- dziecko siedzi na kocu, nogi i ręce są poza kocem, dziecko odpycha się rękoma i nogami-

Postępuj piosenki i pobaw się przy niej.

<https://youtu.be/OZTYeTEZ2wA>

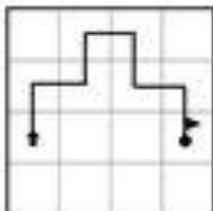
Rozrywki umysłowe

MAŁYCH WIELKI ŁADZIE

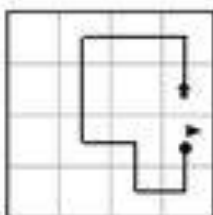


ROZKODUJ TO! 2

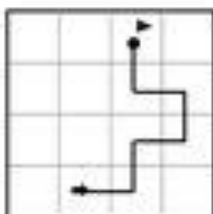
P	A	F	O
I	A	L	S
A	G	S	T
A	R	E	D



T	S	Z	I
A	R	A	W
W	L	P	A
C	O	S	Z



U	E	Z	R
D	Ł	R	O
S	B	I	Y
I	M	A	Ł



W	E	O	I
U	C	N	Z
T	D	I	E
R	G	N	O

www.nauczytelkibezstresu.pl
Instagram: @nauczycielkibezstresu
Allegro: uzytkownik_ZaczajKG