

Dzień dobry - poniżej propozycje na obecny tydzień.

1. Poszerzamy wiadomości - zgadywanka sportowa

<https://learningapps.org/1459729>

<https://learningapps.org/3240534>

2. Ćwiczenia poprawiające wydolność oddechową i kondycję

Ćwiczenia bieżne na moim podwórku

Każdy z nas posiada wokół domu większe lub mniejsze podwórko. W ciągu całego dnia przemieszczamy się po nim wielokrotnie. Wykonujemy różne czynności i prace.

Zabawa będzie polegała na tym, aby za każdym razem kiedy wyjdziemy z domu -pokonać podwórko w innym tempie. Proszę nie wykonywać sprintu lub szybkiego biegu (ze względów bezpieczeństwa) i pamiętać o obuwiu sportowym.

Zwracaj uwagę na podłoże po którym się poruszasz-może być nierówne. Dostosuj tempo do terenu.

3. RTM – RYTM TANIEC MUZYKA - ćwiczymy słuchając muzyki

Na początku odpowiedz sobie jaką muzykę lubisz słuchać?

Spróbuj dopasować do słuchanej muzyki proste ćwiczenia dostosowując tempo i rytm.

Wymyśl ćwiczenia do pięciu różnych utworów muzycznych i wykonaj je w każdy dzień tygodnia, za każdym razem do innego utworu. Nie wykonujemy gwałtownych ruchów zagrażających bezpieczeństwu!

4. Spacer jako bezpieczna forma aktywności

W czasie nauki zdalnej postaraj się tak rozplanować dzień, aby znaleźć czas na krótki lub dłuższy spacer. Taka aktywność jest niezbędna i bardzo korzystna dla naszego organizmu. Jest to bardzo dobry relaks przed wysiłkiem umysłowym. Jeśli to możliwe postaraj się spacerować codziennie.

ZAWSZE PAMIĘTAJ O ZACHOWANIU BEZPIECZEŃSTWA !