

W - f klasa 3a- zdalne nauczanie- tydzień: 30.10-04.11.2020]

Witam trzecioklasistów 😊 😊

Przypominam, że w poniedziałek 30.10 spotykamy się na w f na Skypie o godz.11.50. Zapraszam.

30.10 Temat: Bajka koordynacyjna pt. „Poranek u żaby”.

Poniedziałkowe zajęcia zamienimy w bajkę. Ty , słuchając czytanej przeze mnie bajki będziesz naśladował ruchy jej bohaterów. Będzie super !

2.11 Temat: Kierunki i przestrzeń w podskokach.

Najpierw przypomnisz sobie piosenkę na powitanie. Następnie wykonasz proste ćwiczenia ruchowe w rytm muzyki. Zadbaj o bezpieczne miejsce w pokoju. Zabawę wykonuj wyłącznie w obecności rodzica. Wykorzystaj poniższy link:

<https://www.youtube.com/watch?v=23CmYNUeipk>

Miłej zabawy!!!

4.11 Temat: Moje ruchowe wyzwanie—challenge.

Proponuje ci podjęcie dowolnej aktywności ruchowej w formie wyzwania, na przykład:

- przejdę po własnym podwórku tysiąc kroków,
- przejdę po schodach w górę i w dół sto stopni,
- zrobię..... przeskoków na skakance,
- obejdę 10 razy swoje podwórko,
- odbiję piłkę prawą ręką sto razy,
- wykonam 5 serii przysiadów po 10,

- czekam również na twoją inną propozycję.

Napisz do mnie emaila lub na Messenger jaka to była aktywność i ile czasu ci zajęła. Mile widziane zdjęcie lub filmik wykonany przez rodzica. Będą oceny 😊

Mój adres: aniastepien8@o2.pl

Pamiętaj!!!!!!

Twoje bezpieczeństwo jest najważniejsze!!

Aktywność ruchową podejmuj tylko w obecności rodziców/ opiekunów.!!