

1 b zdalne nauczanie wf tydz.5

Zadania do wykonania

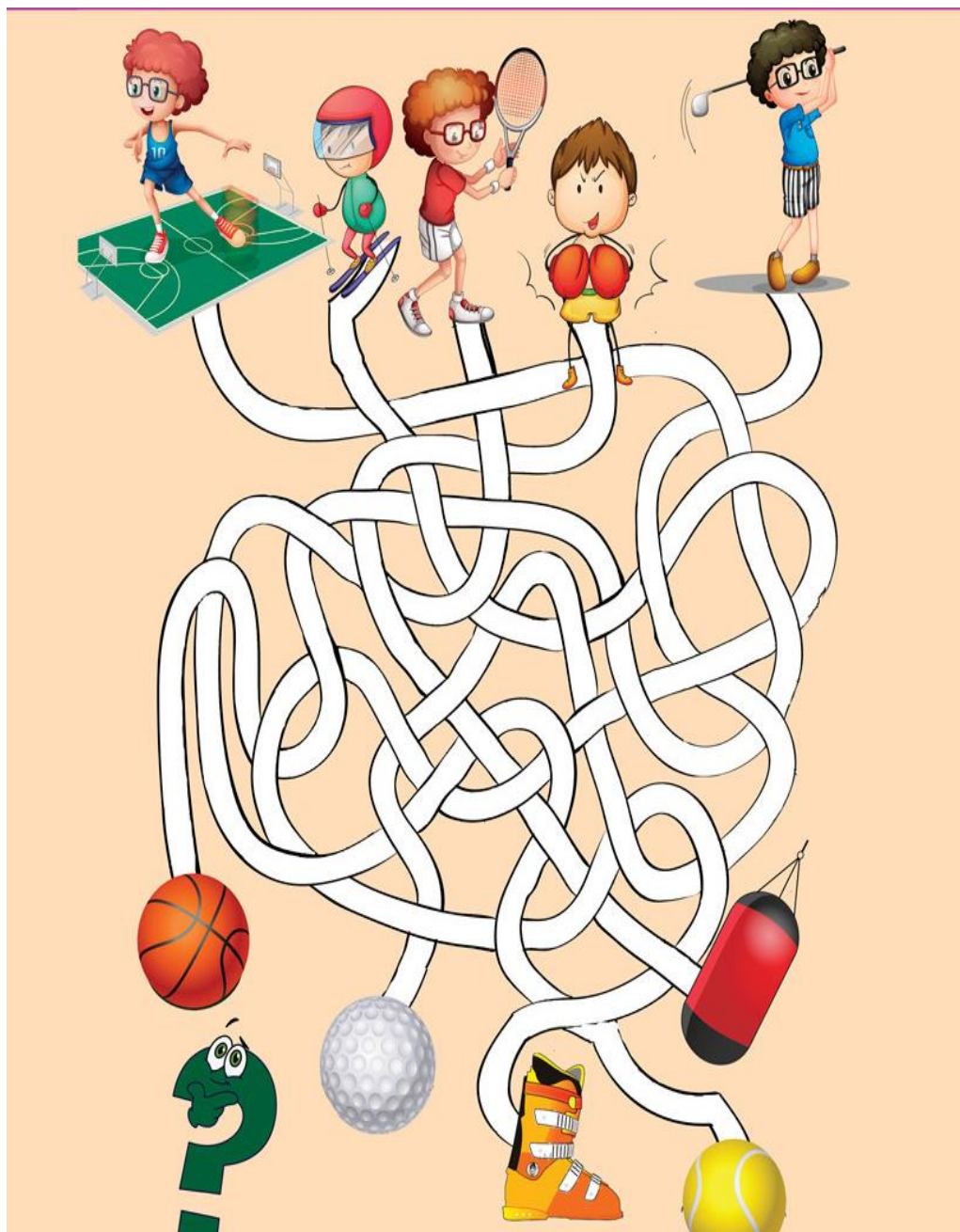
1.Obejrzyj film na You Tube i poćwicz.

[https://youtu.be/m2WsGrvCx\\_w](https://youtu.be/m2WsGrvCx_w)

2.Rozrywki umysłowe

Plątaninka

Znajdź przybory potrzebne sportowcom.



### 3. Ćwiczenia z woreczkiem

#### 1. Zabawa orientacyjno-porządkowa z elementem wyprostnym.

Woreczek na głowie, idę kilka kroków w przód, siadam skrzyżnie, następnie wstaję, zdejmuję woreczek z głowy. Wszystkie czynności należy wykonać ostrożnie, by woreczek nie upadł na ziemię.

#### 2.. Ćwiczenia dużych grup mięśniowych "Rzuć-podnieś"

Stoję w małym rozkroku, woreczek trzyma oburącz przed sobą. Przenoszą woreczek oburącz za głowę (łokcie w górze,), puszczam woreczek za plecami, następnie składają się w przód, chwytam woreczek oburącz, podnoszą go.

#### 3. Ćwiczenia tułowia - skłony boczne

Siad skrzyżny, woreczek na głowie, ręce złożone na kolanach, plecy proste. Skłon tułowia w lewo (bardzo wolno) - woreczek spada na ziemię. Podnieść woreczek lewą ręką, położyć na głowie i ćwiczenie wykonaj w prawą stronę.

#### 4. Ćwiczenie zręczności

Weź woreczek i celuj raz prawą raz lewą ręką w okienko, którym może być na przykład krzesło.

#### 5. Ćwiczenia wyprostne

Marsz z woreczkiem na głowie po obwodzie koła. Przechodząc koło pudełka przeznaczonego na zabawki, wykonaj skłon głową w przód i wrzuć w ten sposób woreczek do pudełka.

ĆWICZENIA WYKONAJ KILKA RAZY.