

1a klasa w-f tydz.6

Zadanie 1

Jaki to sport?” Zabawa dla całej rodziny

Naśladuj ruchami dyscyplinę sportową, reszta rodziny zgaduje jaką (zasada jak w kalamburach). Ten kto zgadnie, zamienia pokazującego.

Wykonaj zestaw ćwiczeń ogólnorozwojowych

Świadomość własnego ciała

- Ruchy lokomocyjne: bieg za pięścią
- Ruchy naśladowcze: przedzieranie się w gąszczu, wąż, ryba.

Wyczucie ciężaru

- Wyważanie zaryglowanych drzwi
- Rąbanie drewna,
- Ciągnięcie upartego zwierzaka
- Pchanie zepsutego samochodu.

Opanowanie przestrzeni

- Wznoszenie się szybowcem jak najwyżej , a następnie lądowanie
- Naśladowanie lotu motyla, który co pewien czas siada na kwiatek.

Zadanie 2

Jeżeli masz skakankę to spróbuj poskakać. Obejrzyj film – link poniżej.

<https://www.youtube.com/watch?v=vP8EjcvDT3k>

Zadanie 3

Ćwiczenia z piłką

Podrzucić i złapać piłkę

Usiądź na podłodze, ugnij nogi. Połóż piłkę przed sobą. Chwyć piłkę obejmując ją stopami, podrzucić do góry i chwyć w dłonie. Jeżeli piłka upadnie na podłogę to należy ją ponownie umieścić między stopami i kontynuować zadanie.

Podrzucanie piłki w górę.

Uczestnicy podrzucają piłkę w górę nad głowę . Gdy piłka jest w górze wykonują przysiad. Ćwiczenie wykonują kilka razy.

Zadanie 3. Rozrywki umysłowe

Mamota.pl

Co roku w grudniową noc,
wszystko na czarodziejską moc.
Wtedy też Mikołaj Święty,
rozdaje dzieciom ... !

