

ZDALNE NAUCZANIE TYDZIEŃ 12 – wychowanie fizyczne

Klasa 1a

Na poranną gimnastykę polecam na You Tube Zabawa – na ziemi zostaje.

Wiosenne słońce zachęca do spędzania czasu w ogrodzie.

Propozycje do wspólnej zabawy z rodzeństwem lub rodzicami :

1. Zabawa w chowanego.

Możesz nauczyć się wyliczanki, która umili Wam zabawę:

Stoi Różyczka w czerwonym wieńcu, My się kłaniamy jako książęciu. Ty, Różyczko, dobrze wiesz, dobrze wiesz. Kogo kochasz, tego bierz, tego bierz.

2. Slalomy na różne sposoby.

Ustaw slalom, układając na ziemi w linii prostej plastikowe butelki lub zgniecione kartki papieru. Pokonuj slalomem przeszkody w różny sposób:

- na czworaka
- na jednej nodze
- skacząc jak zając
- tocząc piłkę nogą

3. Zabawa „ sznurek parzy”. Sznurek to ścieżka. Połóż na ziemi sznurek. Wymyśl różne sposoby poruszania się z jego wykorzystaniem:

- chodzenie po sznurku przodem,
- przeskakiwanie przez sznurek przodem, tyłem
- przeskakiwanie nad sznurkiem obunóż.

Jeśli masz ochotę, możesz podzielić się ze mną wrażeniami z zabawy.

Pozdrawiam beatakajdy@interia.pl

