

Środa, 06. 05. 2020r.

Tydzień 8

Klasa I

ZAJĘCIA MAŁEGO SPORTOWCA

Dzień dobry☺

W ramach zajęć z klubu małego sportowca zachęcam Was do ćwiczeń gimnastycznych, które będą dobrą okazją do odpoczynku i relaksu.

1. Przygotowałam dla Was ruletkę z ćwiczeniami gimnastycznymi. Kliknijcie w link. Mam nadzieję, że będziecie się dobrze bawić.

<https://wordwall.net/pl/resource/2004967>

2. Zabawy z wykorzystaniem nietypowych przedmiotów. Wszystkie ćwiczenia powtórz kilka razy. Ćwiczenie z gazetą.

- Marsz dookoła stołu z gazetą na głowie, tak aby nie spadła. „Z gazetą na głowie” przyjmowanie różnych pozycji: klęk, siad, stanie na jednej nodze.
- W siadzie skrzyżnym skręty tułowia w lewo i prawo z gazetą trzymaną przed sobą.
- Zgniatanie gazety w kulę. Podrzucanie kuli jedną ręką, chwytanie drugą.
- Rzut do celu – rzucanie gazetowymi kulkami w wyznaczonej odległości do kosza lub miski.

3. Jeśli masz możliwość spędź czas aktywnie na podwórku.

Powodzenia! ☺☺☺

Pozdrawiam Was☺

