

Środa 29 kwietnia 2020r.

Tydzień 7

Klasa I

ZAJĘCIA MAŁEGO SPORTOWCA

Dzień dobry.

Dziś kolejne zajęcia z klubu małego sportowca. Pamiętaj ubierz strój odpowiedni do zajęć ruchowych. Przygotowałam kilka propozycji.

1. Ćwiczenia gimnastyczne. Pamiętaj ćwicz na dworze jak jest ładna pogoda.

- marsz w miejscu lub bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan 2 - 3 minuty,
- 10 przysiadów,
- 10 pajacyków,
- 10 razy- skłony w przód (nogi proste)
- Krążenia bioder
- Możesz powtórzyć to 3-4 razy.
- Zaproś do ćwiczeń kogoś z rodziny, będzie weselej.

Jeśli masz trudności z wykonaniem ćwiczeń skorzystaj z filmiku

<https://www.youtube.com/watch?v=Xw7aNr4vTbc>

2. Zabawa zręcznościowa. Przygotuj do ćwiczeń: miskę lub wiaderko oraz 10 małych piłeczek (jeśli ich nie masz, możesz zrobić kulki z gazet). Poproś rodzica, żeby ustawił wiadro, miskę w odpowiedniej odległości (odległość można z czasem zwiększać). Twoje zadanie polega na rzutach piłeczkami do wyznaczonego celu.

Powodzenia! 😊😊😊

Pozdrawiam Was😊