

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Klasa III a

11-15.05.2020r.

Temat 1: Ćwiczenia kształtujące koordynację ruchową.

Na tej lekcji będziemy pracować nad koordynacją ruchową. Tym razem wykorzystamy "drabinkę koordynacyjną". Trzeba ją sobie przygotować. Najlepiej narysować na podłodze kredą lub wykleić kolorową taśmą klejącą kwadraty o wymiarach 40 x 40 cm. W sumie powinno być ok 10-12 kwadratów (popatrz na filmie jak wygląda taka drabinka). Przesyłam także film na którym zobaczycie jak wykonać ćwiczenia. Jeśli jakieś ćwiczenie jest za trudne to pomiń to ćwiczenie. Każde ćwiczenie należy wykonać w 3 prędkościach tj. pierwszy raz powoli aby zrozumieć ruch, drugi raz dynamicznie, trzeci raz w możliwie najszybszy sposób. Następnie przechodzimy do kolejnego ćwiczenia. Proszę o pomoc rodziców aby zatrzymywali film na każdym ćwiczeniu i ewentualnie zademonstrowali dziecku ćwiczenie jeśli dziecko samo nie może sobie poradzić. Zapraszam do ćwiczeń.

Materiał filmowy:

<https://www.youtube.com/watch?v=6JqZOGdoEwM>-kliknij

Temat 2: Gry i zabawy ruchowe z mocowaniem.

Zapraszam do obejrzenia zestawu gier i zabaw z mocowaniem, może niektóre wykorzystasz bawiąc się z bratem lub siostrą.

<https://www.youtube.com/watch?v=08QnBJkjakI>-kliknij

Temat 3: Zajęcia ruchowe przy muzyce.

Na tej lekcji poćwiczymy przy muzyce. Przygotuj bezpieczne miejsce do ćwiczeń. Zaproś domowników do wspólnej zabawy. Rozgrzewka 5 min-ogólnorozwojowa.

https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo_U-kliknij

Wykonaj ćwiczenia z pomocą filmu:

<https://www.youtube.com/watch?v=iKeatJK181Q>-kliknij

Pamiętajcie o odpowiednim stroju, rozgrzewce przed ćwiczeniami, bezpieczeństwie i obecności kogoś dorosłego.

Miłej zabawy!
Powodzenia ☺