

Zajęcia sportowe Klasa I

1. Proponuję wykonać serię następujących ćwiczeń:

- krążenie ramion (ręka prawa potem lewa) + 15 pajacyków+ 10 przysiadów + 10 brzuszków + 15 skłonów tułowia. Powtórzcie ćwiczenia 2 razy.

Zajmie Wam to nie więcej niż 15 min - tak myślę.

Możecie również wyjść na spacer i poszukać oznak wiosny.

2. Zapraszam na wiosenny tor przeszkód. Wyjdźcie na podwórko, poskaczcie, pospacerujcie, może skoki przez przeszkody, berek z rodzeństwem lub zabawy z piłką.

3. Zabawy przy muzyce tak jak uczyliśmy się w klasie.

np. <https://www.youtube.com/watch?v=32ui5rhtq1I> – „Idzie zuch”

(naśladujemy marsz zucha, gdy do tyłu ciągnie zucha to robimy 3 kroki w tył, gdy mowa w piosence o rękach, nogach i oczach to je poruszamy itd.) Spróbujcie pobawić się przy tej muzyce.

<https://www.youtube.com/watch?v=GS1qV8M32Gk> – „W górę ręce w górę”

(wykonujcie takie ruchy jak na filmiku) Poćwiczcie, po powrocie do szkoły sprawdzimy czy ćwiczyliście.