

Czołem klasa 3b !



Co na dzisiejszej lekcji w-f?

Niestety nie możemy zagrać w żadną grę, nie pobawimy się w grupie. Liczę, że wkrótce wrócimy do zajęć w szkole, ale póki co pracujemy na odległość.

Jeśli będziesz ćwiczył w domu to koniecznie **OTWÓRZ SZEROKO OKNO!!!!**

Popracujemy trochę nad równowagą. Połóż coś na podłodze, aby tworzyło linię prostą – skakanka, sznurek itp. Przejdź po tej linii najpierw kontrolując to wzrokiem. Następnie zrób to podrzucając jakiś przedmiot – maskotkę, piłkę, może to być jakiś owoc .

Teraz spróbuj zrobić to, skacząc tylko na lewej nodze, a następnie na prawej.

I trzecie zadanie – przeskakuj nad linią obunóż z prawej na lewą stronę już bez żadnego przedmiotu.

Teraz połóż sobie na głowie np. książkę czy małą poduszkę i maszeruj z nią po pokoju jak najdłużej potrafisz! Zrób to też wzdłuż wyznaczonej wcześniej linii.

Sprawdź jak sobie z tym poradzą inni domownicy?

Wykonaj te ćwiczenia w ramach przerw międzylekcyjnych lub po południu.

Możesz je robić wielokrotnie!

Powodzenia

Pamiętaj, aby być aktywnym ruchowo !

Pozdrawiam Witold Piotrowski