

Klasa 4b u.u., 7 b u.u.

1.06.2020 r.

Temat: Ćwiczenia z woreczkami- ćwiczymy zmysł równowagi.

Dzień dobry dzisiaj mam dla Was zestaw paru ćwiczeń z woreczkami lub skarpetkami, życzę powodzenia i miłej pracy, pozdrawiam Was serdecznie- Maria Olejniczak☺

<https://www.youtube.com/watch?v=4LOz6pDbbQ4>

WSZYSTKIEGO NAJLEPSZEGO Z OKAZJI DNA DZIECKA, PRZESYŁAM WAM MOC UŚCISKÓW.



2.06.2020 r.

Temat: Gry i zabawy ruchowe z balonem.

Przedstawiam kilka zabaw ruchowych z wykorzystaniem balonów. Każdą zabawę możesz dowolnie modyfikować, wszystko zależy od Twojej kreatywności!

Każdy uczeń ma balon w ręku. Ćwiczący podbijają balon jak najwyżej, wykonując przy tym różnorodne ćwiczenia:

- odbicie balona-siad skrzyżny-powrót do postawy swobodnej-odbicie balona
- odbicie balona-siad prosty-powrót do postawy swobodnej-odbicie balona
- odbicie balona tylko głową
- odbicie balona tylko kolaniem

A tu przesyłam link z inspiracjami, powodzenia chłopaki.

<https://wychowaniefizyczne.net/gry-i-zabawy-ruchowe-z-balonami-witaj-w-balonowym-swiecie/>

5.06.2020 r.

Temat: Wychowanie zdrowotne- witaminy.

Dzisiaj mam dla Was piosenkę o witaminach, możecie się jej nauczyć, bo ma bardzo miły tekst i łatwy do zapamiętania, a przy okazji trochę potaćzyć, a o witaminach porozmawiamy sobie na następnych lekcjach, miłego weekendu- Maria Olejniczak.

<https://www.youtube.com/watch?v=BFZ7oKmn7WQ>

