Gry i zabawy ruchowe.

Termin wykonania 31.03 2020r. Klasa I a

Witam!

Na dzisiaj przygotowałam gry i zabawy ruchowe. Przygotuj gazetę, nakrętki plastikowe lub guziki, plastikową butelkę.

Ćwiczenia z gazetą – maszeruj po obwodzie koła z gazetą na głowie, tak aby nie spadła. Usiądź w siadzie skrzyżnym skręty tułowia w lewo i w prawo z gazetą trzymaną oburącz przed sobą. Teraz usiądź w siadzie klęcznym i przesuwaj leżącą na podłodze gazetę obszernymi ruchami rąk w różnych kierunkach. Zgnieć gazetę w kulkę. Podrzucaj kulkę jedną ręką, chwytaj drugą, następnie podrzucaj i chwytaj kulki w dowolny sposób. Rzut do celu- rzucaj gazetowymi kulkami z wyznaczonej odległości do pojemników. Rozrzuć plastikowe nakrętki na dywan i zbieraj na czas.

Ćwiczenia z plastikową butelką – maszeruj po obwodzie koła z wysokim unoszeniem kolan, dotykaj kolanami butelki trzymanej w rękach wyciągniętych poziomo przed sobą. Połóż butelkę na podłodze, Przeskakuj obunóż przez leżącą na podłodze butelkę. Skoki z butelką umieszczoną między udami. Maszeruj na palcach podczas wdechu podnieś ręce i przekładaj butelkę z ręki do ręki wysoko nad głową, podczas wydechu maszerujemy na stopach i opuszczamy ręce.

Wszystkie ćwiczenia powtarzaj kilkakrotnie. Powodzenia!