

Wychowanie fizyczne

1.10 pajacyków

2. Ręce na biodrach - skręty tułowia - 10 razy w prawo, 10 razy w lewo.

3. Wyprostowane ręce w górze - skłony tułowia ze skrętem, prawa ręka do lewej stopy, lewa ręka do prawej stopy - 10 razy do każdej stopy.

4. Bieg w miejscu - pięty uderzają o pośladki - 1 minuta.

5. Marsz - wymachy ramion do przodu i do tyłu - robimy koła - po 15 razy.

6. Marsz, plecy wyprostowane nogi ugięte do kąta 90 stopni - kłaśnięcie pod zgiętą nogą 2 minuty. (dzieci wiedzą jak, bo tak ćwiczymy).

Dziękuję i pozdrawiam

Wychowanie fizyczne klasa I, II- zabawa z woreczkiem, może być mała piłeczka. Trzymamy proste ręce przed sobą w rękach woreczek, wykonujemy 10 przysiadów. Podrzucanie woreczka przed sobą 10 razy, stoimy z szeroko rozstawionymi nogami kładziemy woreczek przed sobą na ziemi następnie prostujemy się i znowu skłón, woreczek unosimy do góry-10 powtórzeń. Woreczek leży na ziemi po 10 przeskoków prawo-lewo, przód - tył. Kładziemy się na podłodze wyprostowani woreczek trzymamy za głowę, następnie skłón i przekazujemy woreczek między nogami, znowu się prostujemy na podłodze, i znów podnosimy nogi do góry i przekazujemy woreczek do rąk-10 razy. Wstajemy kładziemy woreczek na głowie i spacerujemy 3 minuty, uważając, aby woreczek nie upadł.

Dziękuję i POZDRAWIAM.