

Poniedziałek, 15.06.2020

Lekcja 5

Wychowanie fizyczne

Dzisiaj ćwiczenia równoważne:

1. Stań na prawej nodze, rozłóż ręce na boki i policz w staniu jednoonóż do 10 (zadanie wykonaj 3 razy)
2. Stań na lewej nodze, rozłóż ręce na boki i policz w staniu jednoonóż do 10 (zadanie wykonaj 3 razy)
3. Narysuj linię lub wybierz sobie np. linię wzdłuż płytek lub paneli i maszeruj po niej (zadanie wykonaj 3 razy)
4. Połóż na głowie bezpieczny przedmiot i przejdź z nim wyznaczoną trasę tak, aby on nie upadł.

Na koniec elementy żonglerki:

- podrzucanie i chwytanie jednocześnie dwóch przyborów (mogą to być opakowania chusteczek higienicznych, woreczki z ryżem lub kaszą , małe piłeczki itp.)

Miłej zabawy 😊