

WYCHOWANIE FIZYCZNE – KLASA IV i V (14.12. – 18.12.2020 r.)

Zabawy na śniegu i ze śniegiem (2 razy w tygodniu)

- Rzut śnieżkami do celu
- Rzut śnieżkami na odległość
- Lepienie bałwana
- Zabawy wg własnych pomysłów



Ćwiczenia ze skakanką – 2 razy w tygodniu

<https://www.youtube.com/watch?v=vP8EjcvDT3k&feature=youtu.be>

Pamiętaj o zasadach bezpieczeństwa podczas ćwiczeń w warunkach domowych lub na podwórku:

1. Ćwiczenia zawsze rozpoczynaj od rozgrzewki (5 – 10 min.)
2. Ćwicz w obuwiu sportowym lub boso, w stroju sportowym.
3. Przed ćwiczeniami wywietrz pokój.
4. Przygotuj bezpieczną przestrzeń do ćwiczeń odsuwając meble, zabawki, kwiaty itp.
5. Ćwicz na podłodze lub macie gimnastycznej, z dala od szklanych przedmiotów.
6. Uzupełniaj płyny podczas ćwiczeń (pij wodę)
7. W przypadku, gdy poczujesz się gorzej przerwij ćwiczenia i poinformuj o tym kogoś dorosłego.
8. Tak samo zrób w przypadku kontuzji.
9. Postaraj się ćwiczyć codziennie przez 15 - 20 minut

Regularna aktywność fizyczna wpływa pozytywnie na Twoje zdrowie.