

Wf 04.05 – 08.05

Kl 1-3

Witajcie!

Moja propozycja zajęć na ten tydzień

Zadanie 1

Ćwiczenia z piłką

poniżej znajduje się filmik z ćwiczeniami, zachęcam do ćwiczeń z Panem i chłopcami

<https://youtu.be/OFNJYSN0ZIU>

Zadanie 2

Ćwiczenia korekcyjne stóp

poniżej znajduje się filmik z ćwiczeniami korekcyjnymi na stopy, zachęcam do ćwiczeń z Panią.

Jeżeli nie posiadacie woreczka gimnastycznego można wykorzystać miękką maskotkę.

<https://youtu.be/EjHIFRWNHILA>

Zadanie 3

Kształtowanie koordynacji ruchowej na torze przeszkód

<https://youtu.be/j1x-DJCCIBc>

Zadanie polega na wykonaniu jednego z zadań wtedy kiedy mamy wf. Codziennie inne zadanie jednego dnia ćwiczymy z piłką, drugiego wykonujemy ćwiczenia korekcyjne, a następnego ćwiczymy na torze przeszkód.

Bardzo proszę Was Drodzy Rodzice o przesłanie raz w tygodniu zdjęcia jak Wasze Dzieci ćwiczą lub o wiadomość że zadanie zostało wykonane. Liczę na Waszą współpracę.

Zachęcam również do aktywności na świeżym powietrzu (mile widziana jazda na rowerze, rolkach, hulajnodze, gra z rodzeństwem w piłkę oraz spacer minimum 30 min dziennie)

Wiadomości przesyłamy na mój messenger lub na adres joanna.grzesiak1@o2.pl

Pozdrawiam i życzę aktywnych dni.