

Propozycje gier i zabaw ruchowych dla klasy IV / V a

Poniedziałek 30.03.2020r.

Zabawa ruchowa przy piosence pt. „Głowa, ramiona, kolana, pięty”. Uczniowie wskazują części ciała, które usłyszą w piosence. Utrwalenie nazw części ciała i twarzy: głowa, ramiona, kolana, pięty, oczy, uszy, usta, nos.

Tekst piosenki:

Głowa, ramiona, kolana, pięty
Kolana, pięty, kolana, pięty
Głowa, ramiona, kolana, pięty
Oczy, uszy, usta, nos

Głowa, ramiona, kolana, pięty
Kolana, pięty, kolana, pięty
Głowa, ramiona, kolana, pięty
Oczy, uszy, usta, nos

Głowa, ramiona, kolana, pięty
Kolana, pięty, kolana, pięty
Głowa, ramiona, kolana, pięty
Oczy, uszy, usta, nos



Link do strony: <https://www.youtube.com/watch?v=30BVfTvlsrE>

Wtorek 31.03.2020r.

Ćwiczenia ogólnokondycyjne:

- kręcenie głową do przodu, do tyłu, naokoło x 5
- krążenia ramion (lewa, prawa, obie do przodu, do tyłu, na końcu krążenia obiema rękami w przeciwnych kierunkach); x10
- podskoki z naprzemiennymi wymachami rąk w górę i unoszeniem kolan x 10
- lekki trucht przez około 2 minuty
- krążenia biodrami raz w jedną, raz w drugą stronę x 10
- przysiady x 10

Środa 01.04.2020r.

Gry i zabawy z papierową kulą.

1. Ćwiczenia manualne - wykonanie kuli z gazety lub kartki papieru.
2. Podrzucanie kuli z gazety do góry w pozycji siedzącej i stojącej.
3. Rzucanie kuli do osoby będącej naprzeciwko dziecka i odrzucanie.
4. Rzuty na odległość kulą.
5. Rzuty do celu papierową kulą. Dziecko wrzuca kulę do kosza.

Czwartek 02.04.2020r.

Rozgrzewka

1. Dziecko naśladuje małą, a następnie dużą piłkę. x 5
2. Pajacyki. x 5
3. Rowerek. x 5
4. Swobodna zabawa z balonem – odbijanie, łapanie.

Opracowała: Katarzyna Kudrycka