

Zajęcia rekreacyjne 27. 04 .2020 r.

1. Temat :” Marsz z woreczkami ” - ćwiczenia ogólnorozwojowe z elementami równowagi .

Robimy woreczek (10 – 10 cm.) wypełniony ryżem , kaszą lub piaskiem .

Wykonujemy następujące ćwiczenia :

- chód z woreczkiem na dłoni
- chód z woreczkiem na głowie
- unoszenie nogi w górę z woreczkiem leżącym na stopie : raz lewej , raz prawej
- przekładanie woreczka z przodu i za plecami
- przekładanie woreczka nad głową
- przekładanie woreczka pod kolanem (lewym i prawym)
- chwytanie woreczka stopami (prawą i lewą)

2. Temat :” Slalom ”- ćwiczenia wspomagające motorykę , refleks i koordynację ruchową .

Tworzymy tzw. Tor przeszkód „SLALOM ”

Najlepszym miejscem tego zdania będzie podwórko . Chodzi o to ,abyście ,jak najwięcej czasu spędzały na świeżym powietrzu .

Wykorzystamy do tego butelki (ok. 10 sztuk) wypełnione wodą . Ustawiamy je tak, aby odległości między nimi były na tyle duże , żeby można było poruszać się na rowerze lub hulajnodze .

SLALOM pokonujemy , przejeżdżając w obie strony , starając się sprawnie omijać przeszkody .

Możemy to robić na czas angażując kogoś z rodziny , jednocześnie zapraszając do wspólnej zabawy .

POWODZENIA !!!!!