

20.11.2020r.- wychowanie fizyczne kl.III - Elżbieta Rydzewska

Temat: Rozwijanie skoczności i zwinności z wykorzystaniem zabaw i ćwiczeń.

W ramach dzisiejszych zajęć wychowania fizycznego zabawy i ćwiczenia z butelką (pustą).

Najpierw zrób krótką rozgrzewkę-mogą to być dowolne ćwiczenia.

Następnie obejrzyj filmik zamieszczony pod linkiem:

<https://www.youtube.com/watch?v=HvW4UOhQo3U>

i spróbuj wykonać zamieszczone w nim ćwiczenia.

W dalszej kolejności ustaw butelkę na środku pokoju. Dobrze byłoby gdybyś miał więcej takich butelek. Spróbuj postrzącać butelki turlając w nie piłką. Zrób 10 razy taką próbę.

Uwaga:

Wyślij koniecznie z pomocą rodziców na adres: erydzewska.zostoczek@wp.pl informację, ile butelek wykorzystałeś do ćwiczeń. Jest to potwierdzenie twojej obecności na zajęciach.