

14.05.2020 r. – edukacja wczesnoszkolna kl. II – Agnieszka Rogala

Edukacja polonistyczna

Podręcznik str. 22 i 23

Ćwiczenia str. 24 i 25

Zadanie dla chętnych: Nagraj na dyktafonie jak czytasz czytanke „ Bieg rodzinny” str. 22, 23 i prześlij do mnie. Nagrodą będzie ocena 6.

Edukacja matematyczna

Ćwiczenia str. 18 i 19

Wychowanie fizyczne

Zachęcam do ćwiczeń w domu lub na podwórku. Podaję propozycję ćwiczeń:

Zabawy i ćwiczenia skoczne

1. Zabawa ożywiająca „Bocian i żaby”.

N. wyznacza spośród dzieci „bociana”. Pozostałe dzieci skaczą jak żabki.

„Bocian”

ma za zadanie je dogonić i dotknąć, ale wolno mu skakać tylko na jednej nodze. „Żabki” skaczą skokiem „żabim”, tj. podczas wyskoku prostują kolana, w czasie opadania dotykają dłońmi podłogi. Dogoniona przez „bociana” „żaba” zostaje nowym „bocianem”.

2. Wszechstronna rozgrzewka:

- przysiad i wyskok w górę z wymachem ramion;
- postawa w rozkroku, ręce na biodrach, skręty tułowia w P/L stronę;
- postawa w rozkroku, skłony do P/L nogi;
- nogi proste, próba dotknięcia końcami palców ziemi;
- bieg z wysokim unoszeniem kolan (skip A);
- bieg z uderzaniem pięt o pośladki (skip C);
- bieg podskokami z naprzemiennym wymachem ramion.

3. Wyścig

- skoki „zajęczka”: przysiad podparty z woreczkiem między stopami, skoki do oznaczonego miejsca, minięcie słupka i powrót;
- skoki na jednej nodze do oznaczonego punktu, minięcie słupka i powrót na drugiej nodze;
- skoki na piłę „z rogami” do trzymania, minięcie słupka, powrót;
- skoki w worku, minięcie słupka, powrót;
- skoki od „wyspy” do „wyspy” z szarf, minięcie słupka, powrót biegiem;