

29.04.2020 środa

Kochani oto propozycja ćwiczeń gimnastycznych na powietrzu (w swoim ogrodzie).

Zabawa „Kto trafi?”.

1. Każde dziecko po kolei rzuca prawą i lewą piłkę, celując w wyznaczony przez Rodzica punkt, np.: drzewo, piaskownicę, płotek.

2. Tor z zadaniami.

Rodzic ustawia w niewielkich odległościach kamyczki. Dziecko stoi w rzędzie przed pierwszym kamyczkiem. Następnie wykonuje kolejno zadania:

x bieg swobodny od pierwszego do drugiego kamyczka

x skoki obunóż od drugiego do trzeciego kamyczka

x bieg swobodny od trzeciego do czwartego kamyczka

x skok w dal z miejsca od czwartego kamyczka

Rodzic dokładnie wyjaśnia sposób wykonania zadań. Powodzenia! Miłej zabawy z piłką!:)

