

Wychowanie fizyczne kl.I

Gry i zabawy ruchowe w terenie.

- Ćwiczenia kształtujące ze skakanką w terenie.
 - Przeskakiwanie nad leżącą skakanką obunóż i jednonóż.
 - Przeskakiwanie w tył i w przód przez złożoną na pół skakanką trzymaną w rękach.
 - Przeskakiwanie przez skakankę w ruchu.
 - Wyciąganie się ku górze ze wspięciem na palce, ze skakanką trzymaną nad głową.
 - Skłony i wyprosty ze skakanką trzymaną w rękach nad głową, kładzenie skakanki na podłożu i podnoszenie jej.
 - Przekładanie skakanki trzymanej w rękach w przód i w tył nad głową.
 - Zaczepienie skakanki za stopę z tyłu, przyciąganie nogi do pośladków.
- Marszobieg w terenie, np. w parku.
- Bieg slalomem między drzewami.
- Podbieganie pod górę i zbieganie z pochyłości terenowych.
- Rzucanie szyszkami do drzew.
- Przeskakiwanie przez niskie przeszkody.
- Przeskakiwanie jednonóż lub obunóż nad przeszkodą w przód, w tył, w bok.
- Marsz z wysokim unoszeniem kolan.
- Ćwiczenie wyciszające – układanie ze skakanki pierwszej litery imienia.

https://view.genial.ly/5e7923e8dd2dca0da6ce5949/horizontal-infographic-timeline-sport-to-zdrowie?fbclid=IwAR2i5hEwMQxlrDmZXj3qMu_y-LuJEXwCp4I0SfuL0grHZSGfgfI1LKbEWoo