

**Temat:** 1/2 Gry i zabawy terenowe

**Cel:** zapoznasz się z podstawowymi ćwiczeniami umożliwiającymi zabawy na świeżym powietrzu, umiesz je wykonać podczas samodzielnych ćwiczeń, kształtujesz siłę mięśni oraz koordynację ruchową, zwrotność, hartujesz organizm.

Rozgrzewka - na początku każdej lekcji (4 jednostki lekcyjne)

(wykonaj ją zawsze przed ćwiczeniami):

Biegnij w miejscu przez 2 minuty, dalej biegnąc w miejscu wykonaj krążenia ramion do przodu i do tyłu przez minutę, spleć dłonie i wykonaj 20 krążeń w nadgarstkach.

Wykorzystaj ładną pogodę i wybierz się z najbliższymi np. do lasu lub pozostań w swojej miejscowości i zbierz grupkę max. 5 kolegów. Przypomnijcie sobie ulubione zabawy:

- przeskokki przez naturalne przeszkody,
- zabawy: w chowanego, podchody, „policjantów i złodziei, inne, które lubicie
- jeśli chcielibyście poznać nowe zabawy i gry w terenie, skorzystaj z linku: <https://www.przystan.org.pl/gry-i-zabawy-terenowe-dla-dzieci-i-mlodziezy/>

Jeśli nie uda Ci się zorganizować grupy osób, wykonaj samodzielnie spacer z elementami biegu w ulubione miejsce, przeskakuj przez napotkane na drodze przeszkody!

**Temat: 2/2** Gry i zabawy na świeżym powietrzu wg inwencji twórczej dzieci.

**Cel:** zapoznasz się z podstawowymi ćwiczeniami umożliwiającymi zabawy na świeżym powietrzu, umiesz je wykonać podczas samodzielnych ćwiczeń, kształtujesz siłę mięśni oraz koordynację ruchową, zwrotność. hartujesz organizm

Rozgrzewka - na początku każdej lekcji (4 jednostki lekcyjne)

*(wykonaj ją zawsze przed ćwiczeniami):*

Biegnij w miejscu przez 2 minuty, dalej biegnąc w miejscu wykonaj krążenia ramion do przodu i do tyłu przez minutę, spleć dłonie i wykonaj 20 krążeń w nadgarstkach.

## ĆWICZYMY NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

*Jeśli to możliwe i masz do tego odpowiednie warunki i opiekę wyjdź na świeże powietrze np. na spacer, pobaw się z psem, pobiegaj na podwórku, pograj w piłkę – tak abyś spędziła przynajmniej 20-30 minut aktywnie na świeżym powietrzu ☺*

*Jeśli nie masz takiej możliwości możesz podjąć dowolną aktywność lub zestaw ćwiczeń z wcześniejszych dni.*

