**Wychowanie fizyczne - kl. 3b**

**1.04.2020r.**

Cel lekcji - rozwijanie równowagi, motoryki dużej, szybkości reakcji.

Wejdź w link poniżej i wykonaj ćwiczenia. Miłej zabawy!

<https://www.youtube.com/watch?v=0ih61-uU-zk> (aby wejść na tę stronę należy przytrzymać klawisz Ctrl kliknąć na link).

Zachęcam do wspólnej zabawy z rodzeństwem i z rodzicami. Miłej zabawy!

**Ćwiczenie *Lustra***

Dziecko dobiera się w parę np. z mamą lub tatą. W parach ustalają, kto jest lustrem, a kto pokazuje ruchy. Osoby, które są lustrami, muszą wykonywać te same ruchy, które wykonuje osoba stojąca naprzeciwko. Rodzic podaje czynność, którą ma wykonać osoba pokazująca w parach, np.: człowiek rzucający piłką, tańcząca baletnica, budowanie domu itp. Ważne, by proponowane czynności dały dzieciom możliwość wykorzystania jak najbardziej obszernych i dynamicznych ruchów.

**3.04.2020r.**

Cel lekcji - rozwijanie motoryki dużej, szybkości reakcji.

Zachęcam do wspólnej zabawy z rodzeństwem i z rodzicami. Miłej zabawy!

**Ćwiczenie *Zwariowana piłka***

Dzieci ustawiają się w rzędzie przed rodzicem. Rodzic rzuca piłkę do każdego dziecka, które stoi jako pierwsze, w różny sposób: z góry, z dołu, z odbicia od podłogi, podkręcając wyrzut, lekko, mocniej. Dziecko nie wie, jak rzuci rodzic. Dziecko przechodzi na koniec kolejki dopiero, gdy złapie piłkę. Następnie zamieniamy się miejscami.