

Zajęcia ruchowe :

1. Kilka ćwiczeń z poprzedniego zestawu – gimnastyka.
2. Zachęcam do zrobienia toru przeszkód, np. z zabawek,
 - tory przeszkód z elementami skocznymi-zabawy skoczne,sztafety skokami,
 - skoki obunóż,jednonóż (na prawej i lewej nodze)
- 3.Zabawy z piłką, piłkę można zrobić samemu – zgniatamy kartkę papieru, kawałek starej gazety:
 - rzuty małymi przedmiotami prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu-rzuty na odległość (rzut piłeczką do kosza na śmieci, do pudełka).

Pozdrawiam :)