

I. RUCH W SZKOLE / PRZEDSZKOLU

OBSZAR 1 - WYCHOWANIE FIZYCZNE - zajęcia edukacyjne

ĆWICZENIA Z NIETYPOWYMI PRZEDMIOTAMI

Czy wiedzieliście, że pusta plastikowa butelka, rolka po papierze toaletowym i gazeta mogą posłużyć za przybory do ćwiczeń? Dziś mieliśmy właśnie taką lekcję z nietypowymi przyborami do gimnastyki. Butelki posłużyły nam jako parasole i jako miecze. Były również przeskokami przez butelki. Gazety wykorzystaliśmy do „wycierania podłogi”, machania nimi (wysoko, nisko, jedną ręką, drugą ręką), do podskoków i przeskoków, aż doczekaliśmy się upragnionej zabawy - bitwy na gazetowe kulki. Na zakończenie zajęć pani rozdała nam jeszcze rolki, którymi fastrygowaliśmy, leniuchowaliśmy, kalejdoskopowaliśmy oraz oddychaliśmy. Ufff... Trochę się zmęczyliśmy, ale wytrwaliśmy!







TOR PRZESZKÓD

W naszej szkolnej sali zabaw zawsze jest fajnie, ale gdy pani powiedziała, że dziś zrobimy tam tor przeszkód, to ucieszyliśmy się jeszcze bardziej niż zazwyczaj. Po krótkiej rozgrzewce przystąpiliśmy do pokonywania toru. Nie było łatwo, ale wszyscy staraliśmy się prawidłowo wykonywać poszczególne polecenia pani. Przechodziliśmy na czworakach pod stolikiem, dreptaliśmy po miękkich i twardych plastikowych kamieniach, ćwiczyliśmy równowagę przechodząc po ławeczce, wdrapywaliśmy się na drabinkę, czołgaliśmy się na materacu, skakaliśmy na piłce, rzucaliśmy do celu i próbowaliśmy zmierzyć się i przejść bądź przeskoczyć przez miękką skrzynię, która była prawie naszego wzrostu. Daliśmy radę! Każdy z nas po kilka razy pokonał tor przeszkód. Po relaksujących ćwiczeniach i posprzątaniu przyborów powędrowaliśmy do swojej sali na kolejne, tym razem umysłowe, zajęcia.





