01.04.2020r.

**Zestaw ćwiczeń do wykonania w domu- IIIOET**

**Temat: Zabawy ruchowe**

**Rozgrzewka:** uczniowie wykonują ćwiczenia swobodnie przemieszczając się po pomieszczeniu. Każde ćwiczenie powinno trwać 10 sekund, czas można modyfikować w miarę możliwości ucznia.

1. Skaczące żaby- podskoki w przysiadzie
2. Pajacyki
3. Kulawe liski- podskoki w pozycji „ na czworaka” z jedną uniesioną nogą
4. Samoloty- bieg z ramionami uniesionymi w bok
5. Szumiące drzewa- bieg wymachem ramion na boki
6. Kaczuszki- marsz w przysiadzie
7. Kangurki- podskoki na jednej nodze

**Część główna:**

1**.**Zabawa bieżna: kraina lodu

Uczniowie biegają swobodnie po pomieszczeniu, na hasło „ STOP” zatrzymują się bez ruchu i starają się wytrzymać w danej pozycji przez 10 sekund.

2. Zabawa bieżna: zbieranie grzybków ( do przeprowadzenia zabawy niezbędnych jest kilka par skarpetek)

Uczeń swobodnie biega po pomieszczeniu na sygnał opiekuna dziecko jak najszybciej stara się zebrać porozrzucane „grzybki” (skarpetki).

Każdą zabawę powtarzamy kilkukrotnie.

**Część końcowa:**

Relaksacja przy muzyce:

Leżenie na plecach z zamkniętymi oczami, wsłuchanie się w muzykę.

Adres e-mail: [mwykupil96@gmail.com](mailto:mwykupil96@gmail.com)

Telefon kontaktowy: 785535564

Konsultację z nauczycielem możliwe codziennie w godzinach 12.00-16.00

Oczywiście istnieje możliwość zaproponowania kontaktu w innych godzinach, postaram się dostosować do możliwości komunikacyjnych uczniów oraz opiekunów.

Proszę o odpowiedź na poniższe pytanie zaznaczając właściwe zdanie, bądź wysłanie mi odpowiedzi poprzez meila lub smsem na adresy zamieszczone powyżej.

Pytanie nr 1. Czy zadania wykonałeś:

1. Samodzielnie
2. Z niewielką pomocą członków rodziny
3. Z dużą pomocą członków rodziny