***Dzień dobry☺***

Witam serdecznie uczniów klasy 4E oraz rodziców. W woli wyjaśnienia od 19 grudnia 2019 przebywałam na zwolnieniu lekarskim stąd też moja długotrwała nieobecność. Bardzo za Wami tęsknię i żałuje, że nie możemy spotkać się osobiście i razem poćwiczyć, pobawić się czy porozmawiać. Niestety w zaistniałej sytuacji jest to nadal niemożliwe dlatego też, nie pozostaje nam nic innego jak kontynuować lekcje w-f w domu. Mimo, iż koniec roku szkolnego zbliża się wielkimi krokami nie zapominajcie proszę o aktywności fizycznej i nie chodzi tutaj o skrupulatne wypełnianie zadań czy ćwiczeń zadanych przeze mnie ale jakąkolwiek formę aktywności może to być spacer, jazda na rowerze, rolkach, deskorolce zabawa w berka czy w chowanego z bratem, siostrą, mamą, tatą, … Pamiętajcie ruch to zdrowie!:) Nie zapominajcie jednakże o zachowaniu szczególnych środków ostrożności .

Pamiętajcie również o tym, aby do każdych ćwiczeń odpowiednio się przygotować. Ubierzcie się w odpowiedni strój do ćwiczeń, obuwie sportowe i przede wszystkim wykonajcie krótką rozgrzewkę przed zadaniami. Mam nadzieje, że po tym trudnym dla nas wszystkich czasie, kiedy spotkamy się w szkole wszyscy będziemy w świetnej formie ☺

Jeśli jest ładna pogoda a Ty nie byłaś(byłeś) jeszcze na dworze, wyjdź na krótki spacer i spędź trochę czasu na świeżym powietrzu, możesz pograć w piłkę, pojeździć na rowerze, pobiegać, pospacerować oraz wykonać dzisiejsze zadanie na podwórku zamiast w domu. Pamiętaj, że najlepiej wyjść na swoje podwórko i nie zapomnij o odpowiednim stroju w zależności od pogody. Jeśli jest gorąco nie zapomnij o wodzie, nakryciu głowy i poszukaj miejsca do ćwiczeń w cieniu.



Poniżej przygotowałam i zamieściłam propozycję gry ruchowej. Pozdrawiam i życzę miłej zabawy. W razie pytań zachęcam do kontaktu, jestem dostępna pod numerem telefonu :Sylwia Czajka 606 779 256 lub adresem email sylwia.czajka10@wp.pl *Zalecam otwieranie pliku w programie Microsoft Word szczególnie jeśli odbierają Państwo pocztę na smartfonie.***Zagraj w grę ze znajomymi, rodziną. Potrzebujesz jedną kostkę a dla każdego gracza pionek.**

**WYKONAJ ĆWICZENIA ABY DOTRZEĆ DO METY☺**

**POWODZENIA!**

Zasady ustal przed grą samemu lub skorzystaj z mojej propozycji:

* Rzuć kostką, przesuń pionek o ilość oczek jaką pokazała kostka.
* Wykonaj zadanie
* Ruch ma kolejna osoba.
* Gra kończy się gdy pierwsza osoba dotrze do mety. Ta osoba jest zwycięzcą.

**Miłej zabawy!**

5 x





10 x

4 x

10 x



Cofnij się o 2 pola

Potrafisz chodzić jak ja ?

5 pajacyków

5x na jedną i 5x na drugą stronę

10 dowolnych podskoków

Potrafisz?

Cofnij się o 2 pola

Pokaż, że tak potrafisz

Bieg z pokoju do kuchni i z powrotem

Pokaż, że tak potrafisz ☺

Stojąc na jednej nodze policz z mamą do 10

Pokaż, że tak potrafisz

Cofnij się o 2 pola