Dzień dobry. Tematem dzisiejszej lekcji jest Sportowy Alfabet. Proszę, aby dzieci wybrały i wykonały ćwiczenia odpowiadające pierwszej literze: imienia, nazwiska, miejscowości w której mieszkają oraz pierwszej literze imienia i nazwiska wychowawcy.

Przykład:

Dziecko: Jan Kowalski

Miejscowość: Baruchowo

Wychowawca: Ewa Miłek

Wybieramy więc litery : J, K, B, E, M i wykonujemy zadanie.

A – atleta – weź do ręki butelkę wody (prawa i lewa) i zrób z nią 10 przysiadów

B – brzuszki x 15

C – cukier – do końca dnia powstrzymaj się od spożywania słodyczy

D – dwie minuty biegu

E – ekran telefonu – do końca dnia nie używaj telefonu do celów innych niż nauka

F – fikołek (czyli przewrót) – wykonaj przewrót w przód i w tył

G – gwiazda - https://www.youtube.com/watch?v=1ISoQz5wPMg

H – hop hop hop – dziesięć podskoków na prawej i lewej nodze

I – intensywny wysiłek – przez dwie minuty biegaj jak najszybciej wokół własnego domu

J – jazda na rowerze minimum 15 minut

K – krążenie bioder – 30 sekund

L – leżenie na brzuchu z unoszeniem kończyn - https://www.youtube.com/watch?v=H5NmwM4B2nQ

Ł – łazienka – w ramach aktywności posprzątaj w łazience

M – mięśnie nóg – czyli przysiady x 10

N – nawadnianie – wypij szklankę wody

O – odbijaj piłkę od podłoża przez minutę

P – pajacyki x 20

R – rzut – rzuć piłkę nad głowę i postaraj się ją złapać – 10 razy

S – siła - podnieś około kilogramowy przedmiot dziesięć razy prawą i lewą ręką

T – trucht w miejscu z klaskaniem pod kolanami – 45 sekund

U – uginanie ramion leżąc – czyli pompki x 10

W – wyskok – podskocz najwyżej jak potrafisz x 5

Z – zjedz owoc lub warzywo

Ż – żwawy bieg wokół własnego domu przez 2 minuty