

DATA: 10.06.2020 (środa)

KLASA: Świetlica

PRZEDMIOT: Zajęcia świetlicowe

NAUCZYCIEL: Adamiec Marcin

TEMAT ZAJĘĆ:

Sportowa ruletka - część 1

PRZYPORY: wygodny strój, wolna przestrzeń

Temat: *Sportowa ruletka - część 1.*

Cel: *Celem dzisiejszej gry interaktywnej jest zachęcanie do regularnego wykonywania ćwiczeń fizycznych w domu poprzez zabawę.*

Zadanie:

Zadaniem do wykonania jest zestaw ćwiczeń, który losujecie sami poprzez wprawienie ruletki w ruch.

Każde kolejne zakręcenie przez was kołem pokazuje następne ćwiczenie do wykonania.

Zabawa jest o tyle fajniejsza przez to, że nigdy nie możesz spodziewać się tego co akurat wylosujesz.

Jeśli po wykonaniu kolejno pięciu wylosowanych przez siebie ćwiczeń masz jeszcze siłę i ochotę zagraj jeszcze raz.

Pamiętając o tym, że ćwiczenia mają być dla Ciebie łatwe i przyjemne, więc nie przemęczaj się, wykonaj tyle powtórzeń ile jesteś w stanie.

Nie rób nic co będzie ponad twoje możliwości.

Link do gry zamieszczam poniżej.

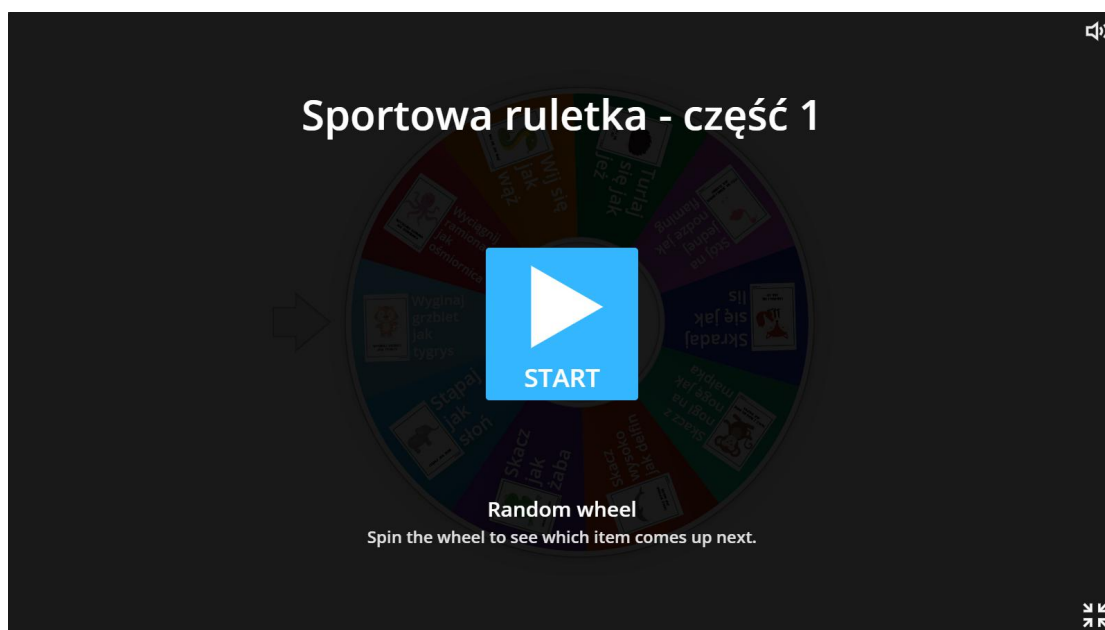
<https://wordwall.net/resource/2674216/sportowa-ruletka-cz%C4%99%C5%9B%C4%87-1>

Pamiętaj, aby podążać zgodnie z instrukcją.

Nie spiesz się.

Staraj się dokładnie wykonać każde z wylosowanych ćwiczeń.

Do zabawy możesz zachęcić również rodziców.



Miłej zabawy :)

DATA: *10.06.2020 (środa)*

KLASA: *Świetlica*

PRZEDMIOT: *Zajęcia świetlicowe*

NAUCZYCIEL: *Adamiec Marcin*

TEMAT ZAJĘĆ:
Sportowa ruletka - część 1.

PRZYBORY:
wygodny strój, wolna przestrzeń