

Wychowanie fizyczne / Wyprawa przez las tropikalny.



*Przed rozpoczęciem zajęć przygotuj proszę strój gimnastyczny
(spodenki, koszulkę, obuwie sportowe).*

Dziś przygotowałam dla Was przeprawę przez „Tropikalny las”. Do wykonania zadania będziecie potrzebować kilku rzeczy w domu:

- mały kocyk,
- 2 krzesła ustawionych w odległości 2 metrów od siebie w kuchni,

Teraz włącz strój gimnastyczny i zaczynamy !!!!

3. 2. 1. START!!!!

Zacznijmy więc naszą wyprawę. Wyobraź sobie, że jesteś w środku „Tropikalnego lasu”.



Przeniósł Cię tam wehikuł czasu. Od tego zaczniemy dziś naszą przygodę :

1.- wehikuł czasu

– stań na środku kuchni i zrób obrót o 360 stopni;

2.- wspinaj się na górę

– teraz idź do swojego pokoju i wejdź na kanapę /łóżko

(powtórz wejście / zejście 3 razy) ;

3.- za górą w środku lasu

–biegnij slalomem do kuchni, obiegnij 2 krzesła w kuchni;

4.- przejdź pod lianą

– przejdź pod stołem w kuchni na czworaka lub w dowolny sposób ;

5.- załóż czarodziejską koszulkę

(aby nie być zauważonym przez tubylców)

- skradaj się tyłem aż do pustyni (pokoju);

6.- przepłyn przez rwącą rzekę

– usiądź na kocu i przesuwał się po pokoju od okna do drzwi

(jeśli nie potrafisz sam poproś rodzica lub rodzeństwo aby pomógł Ci w wykonaniu tego zadania , powtórz 2 razy) ;

7.- przekrocz piaski

- wyjdź na drugi brzeg rzeki, a teraz jak najszybciej biegnij do swojego obozu (kuchni i dotknij blatu stołu)– to Twoja baza – **Gratuluję, jesteś na mecie!!!**

