**WYCHOWANIE FIZYCZNE KL.1**

**Edukacja zdalna**

**Uwagi wstępne:**

1. Starajcie się ćwiczyć w stroju sportowym, wygodnym.
2. Przed ćwiczeniami wietrzcie pokój lub ćwiczcie przy otwartym oknie.
3. Wszystkie ćwiczenia wykonujcie starannie tak, jak na lekcjach wychowania fizycznego.
4. Sami się kontrolujcie podczas wykonywanych ćwiczeń.
5. W trakcie ćwiczeń możecie słuchać ulubionej muzyki.
6. Dbajcie też o bezpieczeństwo podczas ćwiczeń.
7. Dużo przebywajcie na powietrzu (za zgodą rodziców), biegając, spacerując, jeżdżąc na rowerze, rolkach, grając w piłkę i inne gry podwórkowe.

**A oto kilka pomysłów na zdalne zajęcia z wychowania fizycznego dla najmłodszych:**

# <https://www.youtube.com/watch?v=jgJOS26G1wY-> PRZYGODY OLI I STASIA #13. Aktywność fizyczna

# <https://www.youtube.com/watch?v=O3FDSNofFXI> - Aktywność fizyczna dzieci w domu. Ćwiczenia .

<https://www.youtube.com/watch?v=2BQCcIjudZ8> - Ćwiczenia dla dzieci „WYCIECZKA DO ZOO”- prawidłowa postawa.

# <https://www.youtube.com/watch?v=9iOLdoHhLpc>- Ćwicz z Lulisią i Lulitulisiami - trening fitness dla dzieci część 1

# <https://www.youtube.com/watch?v=Tc82wV1jV-4> - Ćwicz z Lulisią i Lulitulisiami - trening fitness dla dzieci część 2

<https://www.youtube.com/watch?v=iKeatJK181Q> - ZUMBA DLA DZIECI

<https://www.youtube.com/watch?v=9rfdFGvCxkw> - „WYGIBASY Z NASZEJ KLASY” to zestaw piosenek dla dzieci, który ma uzmysłowić, jak ważna jest aktywność fizyczna. Teledyski dla dzieci pokażą jak ćwiczyć poprzez zabawę!

# <https://www.youtube.com/watch?time_continue=79&v=WbMKgaPPAs0&feature=emb_logo-> AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA DZIECI- łatwiejszy zestaw ćwiczeń

<http://dziecieceinspiracje.pl/2020/03/15-pomyslow-na-zdalne-zajecia-z-wf-u-i-gimnastyki.html>

<https://www.youtube.com/watch?list=PLQBt82zcfRIKC1YS_lfK4LC7PUu-mcRKL&time_continue=12&v=k2hBMkZuvP8&feature=emb_title-> ZUMBA DLA DZIECI

<https://www.youtube.com/watch?time_continue=46&v=T8jI4RnHHf0&feature=emb_title> –CODZIENNE CWICZENIA DLA DZ IECI

**(PROPONUJĘ TEŻ INNE DO WYBORU Z TEJ SERII):**

<https://www.youtube.com/watch?v=gIU1vXOH2ts>- CODZIENNE CWICZENIA DLA DZIECI

<https://www.youtube.com/watch?v=FaC-DVQy2Aw-> CODZIENNE CWICZENIA DLA DZIECI

<https://www.youtube.com/watch?v=L-8wW40jTzc> - CODZIENNE CWICZENIA DLA DZIECI

<https://www.youtube.com/watch?v=uy5pnX4xAuw-> CODZIENNE CWICZENIA DLA DZIECI <https://www.youtube.com/watch?time_continue=33&v=hBFLp08y33Y&feature=emb_title-> TRENING DLA MAMY Z DZIECKIEM.

<https://www.youtube.com/watch?v=eiHGj8Tuo-I&feature=youtu.be&t=7-> GIMNASTYKA KOREKCYJNA – TRZYMAJ SIĘ PROSTO.

***Dbajmy o kondycję fizyczną w czasie przerwy w zajęciach szkolnych.***

***Życzę powodzenia i wytrwałości. DO ZOBACZENIA.***