

Witajcie. Dziś zapraszam Was do zapoznania się z materiałami dotyczącymi bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej oraz do kilku zabaw ruchowych. Dobrej zabawy 😊



1. Zasady bezpieczeństwa na rowerze:
https://www.youtube.com/watch?v=gSzVtcWBd_w
2. Bezpieczeństwo w górach:
<https://www.youtube.com/watch?v=wS4SRvkvLio>
3. Zaznacz, które zdanie jest prawdziwe (+), a które fałszywe (-). Popraw fałszywe zdania tak, aby były prawdziwe.

1. Na basenie możemy biegać.		
2. Jeździmy na rolkach bez kasku i ochraniaczy.		
3. Na basenie zakładamy czepek na głowę.		

4. Możemy wejść do wody zaraz po zjedzeniu obiadu.		
5. Kiedy idziemy na wycieczkę w góry, ubieramy klapki.		
6. Przed jazdą na rowerze sprawdzamy, czy hamulce są sprawne.		
7. W piłkę gramy w miejscach do tego przeznaczonych, np. na boisku.		
8. Unikamy jazdy na rowerze w niebezpiecznych i ruchliwych miejscach.		
9. Kask i ochraniacze mogą być na nas za duże i niedopasowane.		
10. Na basenie nie wolno skakać do wody.		

Zabawy ruchowe:

<https://www.youtube.com/watch?v=QLulnqyXCjs> – zabawy z taśmą:
„zrób to co ja”, „odbicie lustrzane”

<https://www.youtube.com/watch?v=FacAJxiIzh4> – ćwiczenia w dwójkach

<https://www.youtube.com/watch?v=HwjvoEYueq0> – taniec Gummy Bear