

JAK ODPOCZAĆ OD NAUKI I NIE ZAPOMNIEĆ O PRZYJEMNOŚCIACH

Kochani uczniowie pilnujcie waszej wiedzy podczas zawieszenia w pracy szkół ale dbajcie również o odpoczynek i przyjemności w tym czasie.

Pijcie dużo wody, poćwiczcie ciało po wstaniu z łóżka – tutaj pomysły dostaliście (WF-zalecenia). Proponuję również taniec, fitness i zumbę.

Jeśli taniec – szukacie swojej ulubionej muzyki i...tańczycie do woli.

Możecie wspierać się internetowymi kursami np. takimi:

<https://www.youtube.com/watch?v=UtTFaRlmeNI>

<https://www.youtube.com/watch?v=h0JyKkTbWaQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=v4RvOm40t6E>

Jeśli wolicie fitness czy zumbę – szukajcie tutaj:

<https://www.youtube.com/watch?v=lcWtiFL904s>

<https://www.youtube.com/watch?v=z94OeSetfD0>

<https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w>

wpisujcie hasło ZUMBA i ulubioną piosenkę – zapewne znajdziecie :D

Będąc w domu wykorzystajcie czas na zabawę z rodzeństwem i rodzicami. Być może pamiętają oni gry i zabawy ze swojego dzieciństwa i czegoś Was nauczą? Pytajcie ich, pytajcie dziadków, w co bawili się będąc dziećmi.

Kilka moich propozycji:

Gra w państwa – miasta

Przygotowujecie kartkę papieru dla każdego gracza i robicie tabelkę taką jak tu: Polecam zrobić to długopisem jak kiedyś;)

| PAŃSTWA | MIASTA | ROŚLINY | ZWIERZĘTA | SAMOCHODY | IMIONA | RZECZY | PUNKTY |
|---------|--------|---------|-----------|-----------|--------|--------|--------|
| Oman | Opole | Olcha | Osiół | Opel | Ola | Okno | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

Jedna osoba w myślach mówi alfabet, kolejna głośno mówi STOP. Ta litera, na której się zatrzymaliście wpisujecie wszystkie kategorie (patrz przykład w tabeli. Osoba, która wpisze pierwsza wszystkie słowa odlicza do 10 i mówi STOP. Wtedy wszyscy odkładają długopisy, nawet jeśli nie zdążyli wszystkiego wpisać.

Jak liczyć punkty:

5 – jeśli słowo z danej kategorii powtarza się u innego gracza

10 – jeśli mamy inne słowo niż reszta graczy

15 – jeśli inni gracze nie zdążyli wymyślić słowa na tę literę w danej kategorii

Można grać tak długo póki starczy liter alfabetu. Na koniec sumujemy punkty z każdej litery. Wygrywa ten, który ma najwięcej. Powodzenia!

Gra w gumę

Jak najbardziej możecie grać w nią w domu :D Tutaj zasady:

<http://zabawypodworkowe.pl/gra-w-gume-dziesiatki-wersja-1/>

Skakanka

Jeśli tylko macie w domu więcej miejsca, myślę, że doskonale będziecie wiedzieć jak wykorzystać skakankę, żeby się nie nudzić :D

Hula – hop

Tutaj także jestem pewna, że wiecie co zrobić z obręczą hula hop :D

Dobrej zabawy, odpoczynku i zdrowia!

Nauczyciel wychowania fizycznego

Elżbieta Pałka