Zajęcia zdalne nr 56 kl. 0c

Środa 17.06.2020r.

Temat: **„Już wkrótce wakacje!”**

Na dzisiejszych zajęciach:

* Pobawię się w zgadywanie „Co lata, pływa?” (Załącznik nr 1),
* Wykonam sałatkę owocową (załącznik nr 2),
* Wykonam ćwiczenia według instrukcji (załącznik nr 3).

**Załącznik nr 1**

Odgadnę, co robi dany pojazd i powiem to głośno: samochód (jeździ), samolot
(lata), statek (pływa).

**Załącznik nr 2**

**Sałatka owocowa**

Przygotuj owoce, np.: banany, winogrona, kiwi, jabłka, plastikowy nóż, deskę do krojenia, miseczki, salaterkę. Po umyciu rąk, usiądź przy stoliku. Rodzic poda Ci deskę do krojenia oraz plastikowy nóż i umyte oraz obrane owoce. Postaraj się pokroić owoce i wrzucić je do salaterki. Następnie wymieszaj owoce i gotową sałatkę nałóż na talerz sobie oraz poczęstuj rodzinkę. Smacznego!

Po zjedzeniu, podziel się wrażeniami smakowymi i opowiedz, co sprawiło Ci trudność w trakcie wykonywania pracy, a co nie?

**Załącznik nr 3**

**„Wakacyjny aerobik”.**

* Maszeruj w miejscu i wymachuj rękami ugiętymi w łokciach,
* Krok dostawny w bok i powrót,
* 4 kroki w lewo, 4 kroki w prawo,
* 4 kroki w prawo, 4 kroki w lewo,
* Uderz lewą dłonią w uniesione prawe kolano, naprzemiennie z uderzeniem prawą dłonią w uniesione lewe kolano,
* Maszeruj w miejscu z wymachem prostymi rękami w bok i w górę,
* Maszeruj z jednoczesnymi wymachami ręką nad głową (raz lewą, raz prawą ręką),
* Maszeruj w miejscu z prostymi rękami, wyciągniętymi w bok i otwartymi dłońmi skierowanymi raz do góry, raz do dołu.
* Cały układ powtórz, a następnie ułóż się w wygodnej pozycji na podłodze, zamknij oczy i odpocznij.