

Czwartek 18.11.21r.

1. Zabawy pamięciowe: przygotujcie pudełko, folię, sztućce, szklankę, kredki, talerzyk, butelkę napełnioną do połowy wodą. Przedmioty posłużą jako instrumenty muzyczne. Jedna osoba odwraca się tyłem do przedmiotów i nasłuchuje, jakie dźwięki usłyszy. Następnie odwraca się, po kolei wskazuje przedmioty i przelicza, ile dźwięków usłyszała. Następuje zamiana ról.

2. Gimnastyka: możecie powtórzyć ćwiczenia z wtorku

<https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-%C4%87wiczenia>
lub wykonajcie takie: przygotujcie ściereczki kuchenne, miskę, piłkę:

- siedząc na dywanie, chwytajcie palcami stóp kuchenne ściereczki i wrzucajcie je do miski, raz prawą, raz lewą stopą,
- usiądźcie w siadzie prostym z dłońmi opartymi z tyłu na podłodze. Unoście wyprostowane, złączone nogi i przenoście je nad leżącą przed nimi piłką, kładąc je raz z jednej, raz z drugiej strony piłki,
- stańcie w odległości około 1,2 m od siebie. Jedna osoba staje w rozkroku, tyłem do osoby współwiczającej, trzymając piłkę. Wykonujcie skłony tułowia w przód (przy wyprostowanych nogach) i wyrzucajcie piłkę między nogami, celując w stronę osoby współwiczającej. Wykonujcie ćwiczenie na zmianę,
- w leżeniu tyłem z ugiętymi nogami i stopami opartymi na podłodze, ręce ułóżcie wzdłuż tułowia, pod barkami podłóżcie zwinięte ściereczki. Osoba współwiczająca, siedząc w siadzie klęcznym przy głowie partnerki lub partnera, próbuje wyciągnąć ściereczkę. Osoba leżąca, mocno dociskając barki do podłogi, uniemożliwia mu jej czynność,
- w leżeniu przodem z wyprostowanymi, złączonymi nogami trzymajcie przed sobą w dłoniach piłkę, osoba współwiczająca siedzi w siadzie klęcznym w odległości około 1,2 m. Osoba leżąca przenosi piłkę za głowę i wyrzuca w kierunku osoby współwiczającej, która łapie piłkę i turla ją z powrotem do osoby współwiczającej. Po trzech rzutach następuje zmiana,
- w siadzie skulnym rękoma trzymajcie podudzia i wykonujcie „kołyskę”, przetaczając się na plecy i powracając do siadu skulnego.

3. **Zabawa z dźwiękiem:** przygotujcie takie same szklanki mniej lub bardziej wypełnione wodą. Porównajcie poziom wody w szklankach, zastanówcie się, gdzie jest jej więcej, a gdzie mniej. Następnie delikatnie uderzajcie w szklanki łyżeczkami, słuchając powstałych dźwięków. Na zakończenie wspólnie improwizujcie grę na szklanych „instrumentach”.

4. Praca plastyczna: odszukajcie w internecie utwór „Preludium deszczowe” F. Chopina i, słuchając muzyki, namalujcie deszcz.