

Zadania do realizacji 24.06.2020

Zaczynamy od tematu „Sport to zdrowie”. Dobrej zabawy!

1. Na wstępie obejrzyjcie filmik i posłuchajcie, co Ola i Staś mówią na temat aktywności fizycznej
<https://youtu.be/jgJOS26G1wY>
2. Posłuchajcie piosenki „Ruch ro zdrowie”: https://youtu.be/ImUd_iXFFN4
 - O jakich dyscyplinach sportowych jest mowa w piosence?
3. Posłuchajcie wiersza pt.: „Sport” Adama Świętochowskiego:
„Każdy przedszkolak o tym wie:
Chcesz być zdrowym – ruszaj się!
Sport to bardzo ważna sprawa.
Są reguły, jest zabawa.
Prawą nogą wypad w przód
i rączkami zawiąż but.
Powrót, przysiad, dwa podskoki,
w miejscu bieg i skłon głęboki,
wymach rączek w tył, do przodu,
by rannego nie czuć chłodu.”

Oglądaliście film i słuchaliście wiersza, a teraz czas na pytania 😊

- Dlaczego ruch jest ważny dla naszego zdrowia?
 - Co możesz robić, aby codziennie dbać o swoją aktywność fizyczną? (przykłady)
4. „Różne rodzaje sportu” – przyjrzyjcie się obrazkom, jaki sport wykonują dzieci:



- A Wy, jaki sport lubicie najbardziej i dlaczego? Narysuj obrazek , który będzie przedstawiał Ciebie podczas wykonywania ulubionego sportu 😊 Pochwalcie się swoimi pracami 😊

5. Pamiętajcie, sport i ruch są bardzo potrzebne dla utrzymania zdrowia, ale należy pamiętać także o zachowaniu bezpieczeństwa. Spójrzcie na obrazki, w jakiej dyscyplinie sportowej przydadzą się te przedmioty, nazwijcie je:



6. Propozycje zabaw ruchowych:

- Zakręćcie kołem: <https://wordwall.net/pl/resource/1945953/ruch-zdrowie>
- ”Ja i Ty” – zabawy ruchowe z wykorzystaniem „Metody Ruchu Rozwijającego” Weroniki Sherborne.

Dzieci w parze z rodzeństwem lub rodzicem wykonują ćwiczenia (należy pamiętać o przerwach i ćwiczeniach oddechowych pomiędzy ćwiczeniami ruchowymi).

– „Przepychanki” – uczestnicy zabawy siedzą na podłodze, opierają się plecami i na polecenie próbują się wzajemnie przesunąć (przepchnąć) odpychając się nogami i rękoma od podłoża, zadanie powtarzamy dwa razy.

– „Odklejanie” – jedna osoba leży na plecach, starając się ściśle przylegać do podłoża, zadaniem drugiej osoby z pary jest odklejenie najpierw rąk a następnie nóg leżącego który stara się z całej siły uniemożliwić podniesie części ciała, potem następuje zamiana ról, zadanie powtarzamy dwa razy.

– „Piłowanie drewna” – osoby w parach siadają w rozkroku naprzeciwko siebie, łapiąc się za ręce, na przemian kładą się na plecach na podłodze, nie puszczając swoich rąk.

7. Na zakończenie przeczytajcie imiona dzieci na obrazkach, następnie napiszcie je w poniższych liniach lub w swoich zeszytach.

● Popatrz na obrazek. Napisz w tabeli imiona dzieci.



Lp.	Zawodnicy
1.	Jan
2.	
3.	

4.	
5.	
6.	
7.	