

Propozycja zajęć na czwartek 08.04.2021 z aktywności językowej i gimnastycznej.



Dzień dobry Motylki! Wyspani? W dalszym ciągu realizujemy tematykę sportu. Dziś zapraszamy Was na kolejną dawkę wiedzy i wspaniałej zabawy..

Temat dnia: Sport to zdrowie.

Cele:

- poznanie dyscyplin sportowych
- rozwijanie sprawności ruchowej

1. Nasze zajęcia rozpoczniemy od wesołego tańca, pt. "Prosty taniec" – gimnastyka dzieci i rodziców z muzyką. Wskazywanie części ciała i ćwiczenie koordynacji wzrokowo ruchowej.

Gimnastyka połączona z tańcem to jest to! Razem z mamusią/tatusiem porusz ciało do piosenki "Prosty taniec" <https://www.youtube.com/watch?v=UvA7Fk44JFw>

2. Film edukacyjny „Dyscypliny sportowe”- wiersz E. Pawlak „Elementarz sportowy”

Obejrzyj filmik edukacyjny na temat dyscyplin sportowych, pt. „Zajęcia przedszkolne - poznajemy dyscypliny sportowe. 07.04.2021”–

<https://www.youtube.com/watch?v=eiU2XVGTiLE> Posłuchaj wiersza E. Pawlak:

"Elementarz sportowy" lub poproś rodzica o przeczytanie wiersza.

*Każde dziecko o tym wie:
Chcesz być zdrowy – ruszaj się!
Sport to bardzo ważna sprawa.
Są reguły, jest zabawa.
Jest dyscyplin co nie miara,
część z nich nowa, a część stara.
Od wędkarstwa, sztuk łowieckich,
od antycznych igrzysk greckich,
poprzez dzieje, poprzez lata
aż do współczesnego świata.*

*Każdy znajdzie coś dla siebie
Sprawdź, co dobre jest dla ciebie.
Może rolki, koszykówka,
rower, piłka lub siatkówka,
szachy, judo czy pływanie
taniec, skoki, żeglowne
biegi, sanki i łyżwiarstwo,
hokej, snowboard czy narciarstwo?
Może tenis lub karate?
Namów mamę, siostrę, tatę.
Również dla twojego brata
dobrodziejstwa sportów świata:
refleks, sprawność, orientacja,
walka i rywalizacja.
Ważna jest też ta zasada
(to zaleta jest, nie wada):
nie są ważne tu medale,
lecz jak ćwiczysz – czy wytrwale,
czy szanujesz przeciwnika.
Jaki jesteś, stąd wynika!
Sport nauczyć może wiele.
Zdrowy duch jest w zdrowym ciele,
a z wszystkiego jedna racja:
górną sport i rekreacja!*

3. Rozmowa na temat wiersza:

- Kto zachęcał dzieci do uprawiania sportu?
- Dlaczego należy uprawiać sport?
- Co ważne jest w uprawianiu sportu?
- W jaki sposób powinniśmy traktować przeciwnika w sporcie?
- Co to znaczy zasada „fair, play”?

4. Ćwiczenie kreatywności – wymyślanie przyrządu do ćwiczeń skonstruowanego przy użyciu przedmiotów codziennego użytku.

Wymyśl przyrząd do ćwiczeń. Wykorzystaj przedmioty, które możesz znaleźć w domku, np. rolki po papierze toaletowym, kartony, pudełka po butach, butelki itd.

5. Zabawy z wykorzystaniem metody Ruchu Rozwijającego W. Sherborne "Rowerek".

„Rowerek” – dzieci i rodzice leżą na plecach na podłodze z nogami uniesionymi w górę i ugiętymi kolanami. Leżą tak, aby jego stopa była oparta o siebie. Następnie wspólnie wykonują tzw. rowerek. Powtarzają rymowaną, różnicując jej tempo:

„Jedzie Radek na rowerze,
a pan Romek na skuterze.
Raz, dwa, trzy, jedź i ty”.

5. Przyjrzyj się poniższym obrazkom. Nazwij jakie sporty uprawiają dzieci. Podziel (głośno i wyraźnie) nazwy sportów na sylaby i na głoski.





6. Zaprojektuj domowy tor przeszkód. Pamiętajcie, by ćwiczenia wykonywać pod okiem dorosłej osoby, najważniejsze jest wasze bezpieczeństwo!)

1 wersja: <https://www.youtube.com/watch?v=3RVfgZk-VLs> ← ten filmik podpowie Wam jak stworzyć domowy tor przeszkód.

2 wersja: <https://www.youtube.com/watch?v=n7OIPFcyZRU&t=8s> ← włączcie filmik i wykonujcie podane ćwiczenia

7. Karty pracy, cz. 3, str. 65,66,67

Otwórzcie karty pracy i wykonajcie zadania.



8. Projektowanie stroju piłkarza/piłkarki z wykorzystaniem karty pracy (załącznik nr.1) lub samodzielnie.

Zaprojektuj strój piłkarza. Wykorzystaj kartę pracy(załącznik nr.1) lub narysuj strój samodzielnie.

9. Ubierzcie się ciepłutko i zaproście rodziców na spacer... Jeśli macie krokomierz do obliczania trasy/iłośc kroków włączcie go! Pochwalcie się ile kroków udało Wam się zrobić



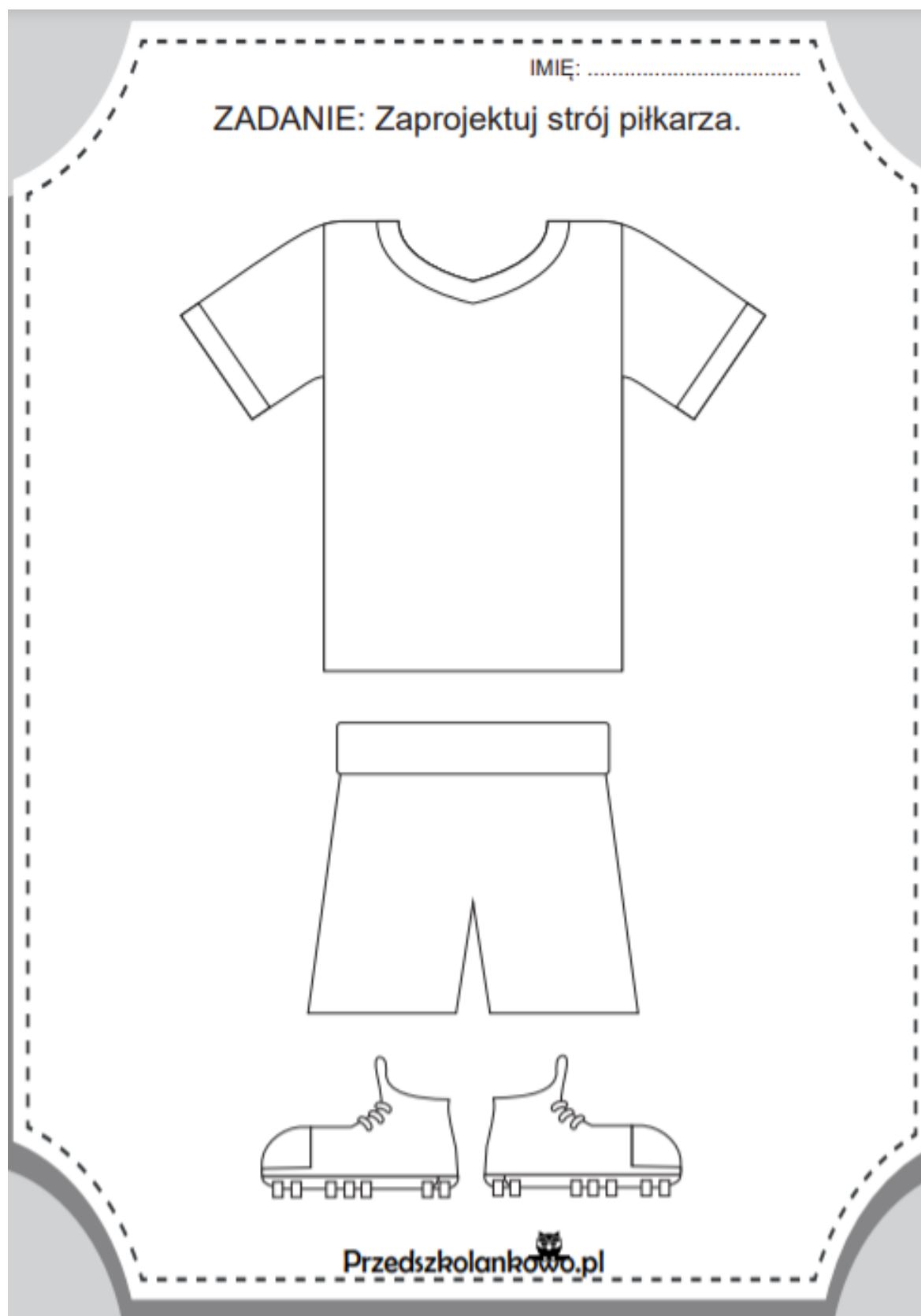
*Dla chętnych przygotowaliśmy dodatkowe karty pracy(w załączniku).

To już wszystko na dziś.

Do jutra!

Milego dnia☺

Marlena Witkowska
Dorota Golonka



Załącznik nr.2

Znajdź i zakreśl nazwy następujących przyrządów sportowych.

PIŁKA, BRAMKA, ROWER, ROLKI, PALETKA, DRABINKA, HULAJNOGA,
TRAMPOLINA, HULAHOP, SIATKA

H	U	L	A	J	N	O	G	A	T
W	G	R	L	O	H	G	T	Y	R
S	C	M	K	R	U	Y	P	R	A
P	I	Ł	K	A	L	B	A	O	M
D	G	H	K	M	A	R	L	L	P
D	G	T	A	J	H	A	E	K	O
C	R	B	B	B	O	M	T	I	L
R	O	W	E	R	P	K	K	Ł	I
S	I	A	T	K	A	A	A	N	N
D	R	A	B	I	N	K	A	S	A

Załącznik nr. 3. Rozwiąż krzyżówkę.

1.									
2.									
3.									
4.									
5.									

Pytania do krzyżówki:

1. Zawodnicy grając w piłkę, rękami ją odbijają i wysoko ponad siatką drugiej drużynie podają.
2. Zawodnicy na głowy, czepki zakładają. Rękami i nogami w wodzie poruszają.
3. Między dwiema bramkami bielutkie boisko. Gra się krążkiem, bo dla piłki jest tutaj zbyt ślisko.
4. Skaczą, lecą! Co ich niesie w ten przestwór niebieski? Zamiast skrzydeł u nóg mają przypięte dwie deski.
5. Dyscyplina sportowa rozgrywana na korce w kształcie prostokąta.

Zielone pola utworzą hasło:.....