

Cześć kochane Słoneczka – ten tydzień będzie o sporcie i dyscyplinach sportowych.

Najpierw przywitamy się wierszykiem:

*Na paluszki się wspinamy,
w górę rączki wyciągamy,
do podłogi dotykamy
i ze sobą się witamy.
Dzień dobry!*



Dziś podczas zajęć towarzyszyć nam będzie gość Tygrysek z Kubusia Puchatka! Tak to on.

wszyscy wiecie, że to

Kochane dzieci!

Nasz przyjaciel tygrysek ma pewien kłopot i postanowił poprosić nas o pomoc. Posłuchajcie, co mu się przydarzyło...

Kilka dni temu, gdy tygrysek brykał sobie po „Sportowej Dolinie”, zobaczył przechodzącego w pobliżu bardzo smutnego chłopca. Tygrysek podszedł do niego i chciał zaprosić go do zabawy, ale niestety chłopiec powiedział, że jest zmęczony, słaby i nie ma siły ani na bieganie, ani na wspinanie się na drabinki, ani nawet na zjeżdżanie ze zjeżdżalni. Jego mama dodała jeszcze, że Jaś – bo tak miał na imię chłopiec – nie chce rano wstawać z łóżka, bardzo długo wyleguje się na kanapie, a potem cały dzień ogląda bajki w telewizji i gra w gry komputerowe.

Jak sądzicie, czy chłopiec dobrze się zachowuje? (spontaniczne wypowiedzi dzieci)

Niestety nikt nie powiedział Jasiowi, co trzeba robić, aby być zdrowym i silnym, ale my – przyjaciele Tygryski – już od dawna to wiemy. Dlatego Tygrysek poprosił nas o pomoc. Pomożemy mu? Urwiszek przygotował dla nas kilka sportowych zadań. Jeśli wykonamy opisane w nich zadania, Jaś na pewno zrozumie, że sport to zdrowie. Zaczynamy!

Jaś lubi długo odpoczywać i w ogóle nie wychodzi na podwórko. Zamiast bawić się z innymi dziećmi na placu zabaw, woli oglądać bajki w telewizji. A przecież na placu zabaw jest bardzo dużo różnych zabawek i sprzętów, które mogą sprawić nam mnóstwo radości. Ciekawe czy je zna...? Przekonamy się o tym, jeśli rozwiążecie zagadki, które dla Was przygotowałem.

Nauczycielka pokazuje dzieciom piłki, do których przyklejone są zagadki. Następnie wybiera jedną piłkę i turla ją do wybranego dziecka (nauczycielka nie uprzedza do kogo piłka zostanie skierowana – dzieci mają być czujne). Dziecko, które złapie piłkę uzyskuje możliwość odpowiedzi na zagadkę:

To jest długi sznurek
z dwoma uchwytami,



który lubi skakać
razem z dziewczynkami. /skakanka/

Można wtedy
jechać na nim,
kiedy kręci się



nogami. /rower/

Mała deseczka
na długim sznurze,
raz jesteś na dole,



raz jesteś w górze. /huśtawka/

Na czym jeździsz wesoło



i kręcisz się w koło? /karuzela/

Teraz będzie super wierszyk:

Gimnastyka

Jadwiga Koczanowska

Gimnastyka to zabawa
ale także ważna sprawa,
bo to sposób jest jedyny
żeby silnym być i zwinnym

Skłony, skoki i przysiady
trzeba ćwiczyć- nie ma rady!
To dla zdrowia i urody
niezawodne są metody.

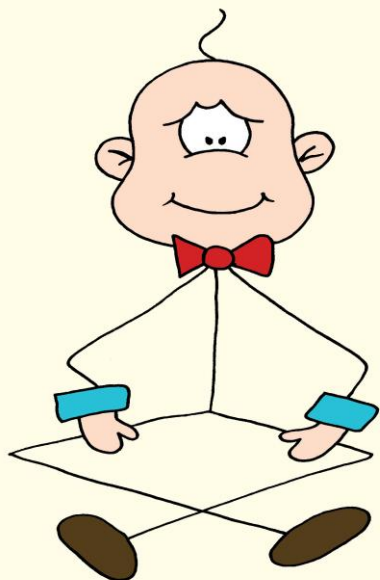
Tygryszek Urwisek dziękuję dzieciom, że pokazały chłopcu, jak ważne w życiu są ćwiczenia, sport i przebywanie na świeżym powietrzu.

**My tygryski, małe urwiski,
sport uprawiamy i dobrze się mamy.**

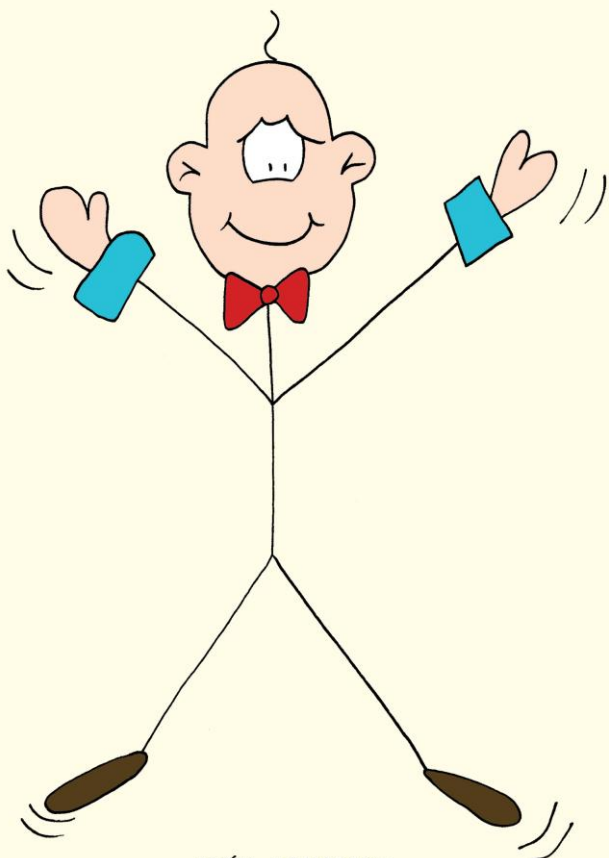
Raz, dwa, trzy,

ćwicz i Ty!

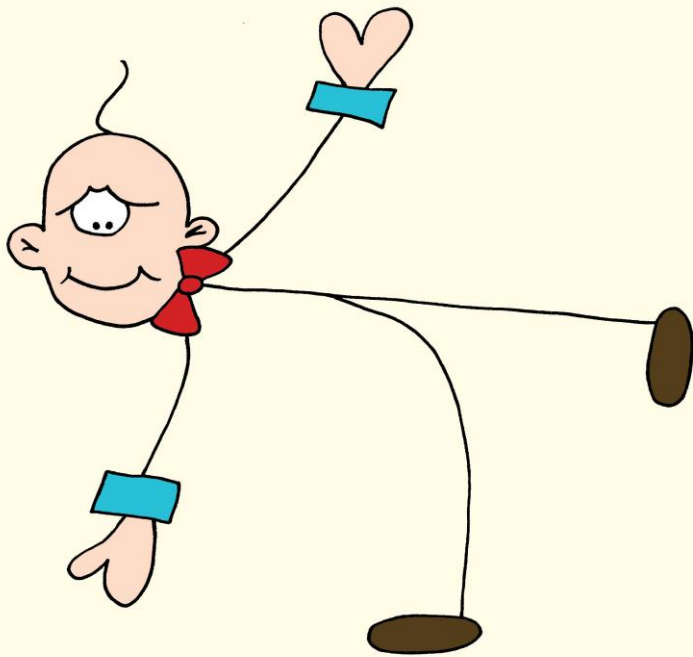
Teraz poćwiczymy:



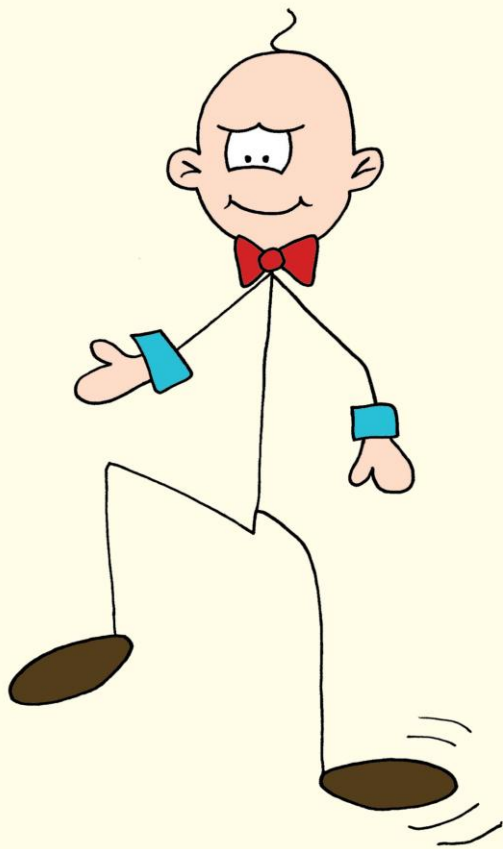
USIĄDŹ „PO TURECKU”



ZRÓB „PAJACYKA”



ZRÓB „JASKÓŁKĘ”



PODSKOCZ NA JEDNEJ NODZE

Wszystkie czynność wykonujemy 5 x

Podzielmy sporty na letnie i zimowe. Załączam do obejrzenia w drugim pdf.

Sporty letnie: pływanie, tenis ziemny i stołowy, biegi, podnoszenie ciężarów, biegi, podnoszenie ciężarów, koszykówka, siatkówka, piłka nożna, taniec, gimnastyka artystyczna, jazda na wrotkach, rolkach, deskorolkach, kolarstwo, nordic – walking i inne.

Sporty zimowe: łyżwiarstwo figurowe, saneczkarstwo, hokej na lodzie, skoki narciarskie, biathlon (bieg narciarski ze strzelaniem), snowboard, zjazdy narciarskie.

Dla chętnych szybkie zadanie z kodowania:

