

Dzisiejsze zajęcia będą o sportowcach. Dowiedziecie się kto był sportowcem roku 2019 i ukażemy Wam dlaczego warto dbać o zdrowie.

Cele tych zajęć to:

- uświadomienie znaczenia ruchu dla zdrowia człowieka,
- zachęcanie do aktywności ruchowej, zabaw na świeżym powietrzu oraz uprawiania sportu.

Najpierw pobawmy się w zabawę „Piłki” to zabawa która dominuje w tym tygodniu. Dla przypomnienia na hasło „mała piłka” skaczemy nisko; „duża piłka” skaczemy wysoko.

Teraz będzie pogadanka z zakresu społeczno-przyrodniczego na temat popularnych osób ze sportu w Polsce.

Według Przeglądu Sportowego: <https://www.przegladsportowy.pl/plebiscyt/85-plebiscyt-na-najlepszego-sportowca-polski-wyniki/gpr4p65> jest to pierwsza dziesiątka



**Bartosz Zmarzlik** – żużel (Sport żużlowy, żużel – wyścigi motocyklowe na torach zbliżonych kształtem do owalu, jedna z dyscyplin sportu motorowego. Na żużlu zawodnicy ścigają się przez cztery okrążenia, ze startu wspólnego, zatrzymanego, pokonując tor zawsze w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.)



**Robert Lewandowski** – piłka nożna (gra zespołowa podczas której należy strzelić gola – piłkę do bramki drużyny przeciwnej)



Paweł Fajdek – lekkoatletyka (Podstawowe konkurencje lekkoatletyczne: biegi, skoki, rzuty, pchnięcia i chód mają swój początek w zachowaniach pradawnych ludzi. Były one w naturalny sposób uprawiane i trenowane przez człowieka, który musiał biegać, skakać przez przeszkody terenowe oraz rzucać oszczepem czy kamieniem. Z biegiem lat, dla rozrywki, człowiek zaczął stosować różne formy rywalizacji i wtedy obok sportów walki pojawiły się konkurencje lekkoatletyczne.)



Sztafeta kobiet 4x400 m – Iga Baumgart-Witan (Sztafeta – rodzaj zespołowej konkurencji sportowej, odbywająca się na trasie podzielonej na odcinki. Następny zawodnik może wystartować dopiero po ukończeniu odcinka przez poprzedniego, gdy otrzyma od poprzednika pałeczkę w wyznaczonej strefie zmian. O kolejności decyduje pozycja na mecie ostatniego zawodnika.)



Małgorzata Hołub- Kowalik sztafeta kobiet 4x400



Justyna Święty-Ersetic - lekkoatletyka



Dawid Kubacki – narciarstwo klasyczne ( narciarstwie klasycznym to narciarstwo biegowe, skoki narciarskie i kombinacja norweska)



Kamil Stoch – narciarstwo klasyczne



Wilfredo Leon – siatkówka (Piłka siatkowa, siatkówka – sport drużynowy, w którym biorą udział dwa zespoły po 7 zawodników w każdym. Na boisku przebywa jednak tylko sześciu zawodników, libero zmienia się ze środkowym będącym w linii obrony, gdy drużyna przyjmuje zagrywkę)



Piotr Lisek – lekkoatletyka

Odpowiedzmy sobie na pytania:

- Dlaczego ci sportowcy osiągnęli taki sukces?

Każdy sportowiec, aby osiągnąć wysokie wyniki w swojej dziedzinie sportowej musi codziennie ćwiczyć. Stare polskie przysłowie mówi, że sport to zdrowie dlatego warto od młodych lat być aktywnym fizycznie.

- Dlaczego ruch i aktywność fizyczna jest dla ludzi bardzo ważna?

Ruch zapobiega otyłości, wzmacnia odporność organizmu, uczy gry w zespole i zdrowej rywalizacji. Dzieci regularnie uprawiające sport, są nie tylko zdrowsze, ale także bardziej pewne siebie i lepiej radzą sobie z nawiązywaniem kontaktów z rówieśnikami.

Dlatego i my poćwiczymy do piosenki „Głowa, ramiona...” najpierw śpiewamy bardzo powoli, potem coraz szybciej tak by nasze krążenie krwi przyspieszyło.

„Głowa ramiona, kolana pięty,  
Kolana pięty, kolana pięty.  
Głowa ramiona, kolana pięty,  
Oczy, uszy, usta nos.”

Możemy sobie jeszcze przypomnieć Olimpiadę w Jarzynie. Poruszamy się przy tym i spalimy kilka kalorii.

Na koniec sportowe sudoku. Trzeba tak ułożyć piłki, żeby w każdym rzędzie i szeregu żadna piłka nie powtarzała się ☺ Powodzenia.

Życzymy Wam spokojnego weekendu. Ewa i Ewelina.

