

## Chciałbym być sportowcem

### 1. Słuchanie wiersza J. Koczanowskiej "Gimnastyka"

Gimnastyka to zabawa,  
Ale także ważna sprawa,  
Bo to sposób jest jedyny,  
Żeby silnym być i zwinnym.  
Skłony, skoki i przysiady  
Trzeba ćwiczyć- nie da rady!  
To dla zdrowia i urody  
Niezawodne są metody.

Rozmowa na temat wiersza.

- Co trzeba robić aby być silnym i zwinnym?

Nauka wiersza fragmentami, metodą ze słuchu, z wykorzystaniem rapowania.

### 2. Zabawa ruchowa "Części ciała"- dzieci powtarzają tekst (lub śpiewają- zabawa jest dzieciom znana) i wskazują wymienione części ciała. Przy kolejnych powtórzeniach przyspieszają tempo.

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

### 3. Oglądanie filmików (do wyboru)

**Tenis czy piłka nożna? Sport i dyscypliny sportowe**

<https://youtu.be/Klf9pwsbyxk>

**Dyscypliny sportowe**

<https://www.youtube.com/watch?v=HZaeveFnNM>

<https://wordwall.net/pl/resource/9711561/dyscypliny-sportowe> - materiały interaktywne

**Ruch to zdrowie**

<https://vod.tvp.pl/video/jedyneczka,ruch-to-zdrowie,19380433>

Rozmowa z rodzicami na temat dyscyplin sportowych oraz znaczenia ruchu dla zdrowia człowieka.

Zagadki ruchowe "Jaka to dyscyplina sportowa"?- dzieci naśladowują ruchem wybrane dyscypliny sportowe- rodzice odgadują jaki to sport.

Wykonanie pracy plastycznej dowolną techniką na temat "Moja ulubiona dyscyplina sportowa".

4. Wyjścia z rodzicami- zabawy ruchowe na powietrzu, uprawianie swojej ulubionej dyscypliny- jazda na rowerze, hulajnodze, rolkach, gra w piłkę, itp.

5. Zadania z czytaniem on-line (sportowe i nie tylko)

#### **Dopasuj zdania do obrazków**

<https://wordwall.net/pl/resource/2526036/dopasuj-zdania-do-obrazk%C3%B3w>

#### **Relacje przestrzenne. Gdzie jest piłka?**

<https://wordwall.net/pl/resource/1098815/logopedia/relacje-przestrzenne-gdzie-jest-pi%C5%82ka-dopasuj>

#### **Dopasuj sportowca do dyscypliny** (zadanie dla rodziców z pomocą dzieci:)

<https://wordwall.net/pl/resource/8768644/wf/dopasuj-sportowca-do-dyscypliny>

6. Sportowe ćwiczenia słuchowe.
  - Rzucamy piłkę do dziecka i wymawiamy dowolną głoskę- dziecko wymyśla słowo zaczynające się na tę głoskę związane ze sportem, np. "p"- piłka, paletki, "l"- lekkoatletyka, "ł"- łódka, łyżwiarstwo, itp. Następnie dziecko dzieli wypowiedziane słowa na sylaby oraz mówi, jaka głoska jest na końcu tego słowa.
  - Dziecko rzuca piłkę do rodzica- rodzic wymyśla proste zdania na temat sportów- dziecko przelicza ilość słów w zdaniu, np. Lewandowski jest królem strzelców. (Dziecko powtarza powoli zdanie i liczy słowa na palcach. (4 słowa), Siatkarze są wysocy. (3 słowa) itp.

7. Światowy Dzień Zdrowia- 7 kwietnia.

"W zdrowym ciele zdrowy duch"- wyjaśnienie dzieciom znaczenia tego powiedzenia, rozmowy z dziećmi na temat zdrowego stylu życia, co możemy zrobić aby utrzymać swoje zdrowie w jak najlepszej kondycji. (ruch na powietrzu, dbanie o higienę, zdrowe odżywianie, odpowiednia ilość snu, ograniczenie komputera i telewizji, unikanie hałasu, dbanie o przyrodę itp.)

Można wykonać z dzieckiem "Mapę myśli" na temat, co mogę zrobić, aby być zdrowym. Dzieci mogą wykonać schematyczne rysunki, a rodzice podpisać je.

Quizy wiedzy o zdrowiu on-line (z pomocą rodziców lub samodzielnie)

<https://wordwall.net/pl/resource/1604944/quiz-o-zdrowiu>

<https://wordwall.net/pl/resource/2191541/prawda-czy-fa%C5%82sz-test-wiedzy-o-zdrowiu>

**Prosimy, aby dzieci wykonały w tym tygodniu ćwiczenia na stronach 62 – 69.**