





#### 4. Słuchanie wiersza H. Świder pt. "Sport to zdrowie".

Tato mówi:

"Sport to zdrowie".

A więc Tomek na boisku,

Piłkę kopie.

Darek piłkę rzuca w górę,

Leci piłka ponad siatkę

A odrzuca ją Beatka.

W zimie sanki, łyżwy, narty,

Wszyscy bawią się wspaniale

I ty kolego pamiętaj, nie leż,

Nie śpij, biegaj stale.

Baw się z nami na podwórzu,

Tam jest mniej pyłu i kurzu,

Nabierzesz siły i zdrowia,

Możesz się zahartować,

Nie będziesz nigdy chorować

#### Rozmowa na temat treści wiersza.

- Co mówił tato Tomkowi? (sport to zdrowie..).
- Kto na boisku kopał piłkę? (Tomek).
- W co grali Darek z Beatką? (w siatkówkę).
- Na czym dzieci jeździły zimą? (na łyżwach, sankach, nartach).
- O czym należy pamiętać jeżdżąc zimą na sankach, nartach, łyżwach? (o bezpiecznej zabawie).
- Dlaczego tak ważne jest aby bawić się na dworze?

#### 5. Wiersz "Elementarz sportowy" - Edyta Pawlak.

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, żeglowanie  
biegi, sanki i tyżwiarstwo,  
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!

#### **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”?

6. Dzieci śpiewają piosenkę naśladując uprawianie różnych dyscyplin sportowych.

**"RUCH TO ZDROWIE"** /piosenka/

[Wesoła Lokomotywa - Ruch To Zdrowie | ChDK - Bing video](#)

Zamiast siedzieć przed ekranem  
i grać wiecznie w gry te same.  
Zmień tryb życia na sportowy.  
Świat się stanie kolorowy.

Ref.: Warto czasem iść na basen  
lub rowerem ruszyć w trasę.

Czeka bramka, piłka, kort  
- uprawiamy razem sport.

Umiesz jeździć na dwóch kołach.

Już wycieczka gna wesola.

Świnka dziś najszybciej jedzie.

Zobacz znowu jest na przedzie.

Ref.: Warto czasem iść na basen

lub rowerem ruszyć w trasę.....

Małpka fika po drabinkach. Hula hop rozkręca świnka. Ćwiczył miś aż się zasapał, lecz kondycji trochę złapał.

Ref.: Warto czasem iść na basen

lub rowerem ruszyć w trasę....

Jeśli zostać chcesz piłkarzem, wpisz się do drużyny marzeń. Zagraj z przyjaciółmi Misia Wielki puchar zdobądź dzisiaj!

Ref.: Warto czasem iść na basen

lub rowerem ruszyć w trasę.



## 7.Scenariusz zajęć ruchowych

### Część wstępna

Czynności organizacyjno – porządkowe.

\*Dziecko poruszają się po pokoju w dowolny sposób, między rozłożonymi gazetami. Na polecenie osoby prowadzącej zatrzymują się i podnosi gazetę.

\* Zabawa ożywiająca.

**Bieg z wymijaniem i potrząsaniem gazetami trzymanymi oburącz w górze. Na mocne uderzenie w tamburyno i zapowiedź „burza” dziecko zatrzymuje się i przyjmując dowolną**

**pozycję – chroni się przed zamknięciem wykorzystując gazetę.**

**\* Ćwiczenie zwinnościowe – podrzucanie rozłożonej gazety w górę i naśladowanie ciałem ruchu jej spadania.**

**Część główna**

**\* Stanie w rozkroku, trzymanie oburącz złożonej gazety – w skłonie w przód wymachy gazetą w tył i w przód. Po kilku ruchach wyprost i potrząsanie gazetą w górze.**

**\* Klęk podparty, dłonie na gazecie, skierowane palcami do wewnątrz – przy zgiętych w łokciach rękach opad tułowia w przód, dotknięcie gazety brodą i powrót do pozycji wyjściowej. Powtórzono ostatni raz ćwiczenie pozwoli przejść do leżenia przodem za przesuwaną gazetą.**

**\* W leżeniu przodem unieść gazetę trzymaną za końce oburącz.**

**\* Usiąść na złożonej gazecie, odepchnąć się piętami i rękami, zakręcić wkoło („karuzela”), a następnie odpychając się rękami z boku, a piętami z przodu dziecko porusza się w dowolnych kierunkach (powtarzamy ćwiczenie łącznie 3 – 4 razy – „karuzelę” i poślizg).**

**\* Położyć gazetę na podłodze, zwinąć ją po przekątnej w rulon i przeskakiwać przez nią bokiem z jednej strony na drugą, od jednego do drugiego końca.**

**\* W staniu, rulonik trzymany za końce z przodu – przelozyc nogę przez rulonik, wytrzymać stanie jedno-nóż wykonując dowolne ruchy wzniesioną nogą, a następnie tą samą drogą przejść do pozycji wyjściowej (ćwiczenie wykonywać prawą i lewą nogą na zmianę).**

**\* Improwizacja ruchowa – dziecko wykorzystując rulonik, naśladować różne ruchy – szermierza, oszczepnika, i inne.**

**\* Ugnieść gazetę tak, aby powstała kula (pileczka) – rzuty i chwyt kulki w miejscu, chodząc, w biegu, rzuty i chwyt z dodatkowymi zadaniami, np.: przed chwytem klasnąć, dotknąć ręką podłogi, wykonać obrót itp.**

**\* W leżeniu przodem – przetaczanie kulki z ręki do ręki, podrzucanie kulki oburącz i jednorącz.**

**\* „Przesuwanka” – skacząc na jednej nodze - przesuwanie kulki stopą w różnych**

kierunkach (ćwiczyć skacząc na prawej i lewej nodze).

Część końcowa - ćwiczenia korektywne i uspokajające

- \* Marsz we wspięciu na palcach z kulką na głowie i przejście do siadu skrzyżnego.
- \* W siadzie skrzyżnym – skręty głową w prawo w tył i w lewo w tył.
- \* W siadzie podpartym, kolana rozchylone, kulki między stopami – podrzucanie kulki stopami, chwytamy rękami.
- \* W marszu, kulki na dłoni (prawej, lewej) – ćwiczenie oddechowe – wdech nosem i próba zdmuchnięcia kulki z dłoni.

**PROPOZYCJE PIOSENEK O TEMATYCE SPORTOWEJ. WARTO ZACHĘCIĆ DZIECI DO WŁASNEJ INTERPRETACJI UTWORÓW.**

7. <https://www.youtube.com/watch?v=4T9mvzAZhD8>

<https://www.youtube.com/watch?v=InxomdEHL8M>

<https://www.youtube.com/watch?v=OZTYeTEZ2wA>

## 8. ZAGADKI O SPORCIE

Szybko po lodzie

niosą nas one,

obie do butów

są przyczepione./ ŁYŻWY/.

Skaczą, lecą! Co ich niesie  
w ten przestwór niebieski?  
Zamiast skrzydeł u nóg mają  
przybite dwie deski./ NARCIARZE/.

Między dwiema bramkami  
bielutkie boisko.  
Gra się krążkiem, bo dla piłki  
jest tutaj zbyt ślisko./ HOKEJ NA LODZIE/.

Zawodnicy grając w piłkę,  
rękami ją odbijają

**i wysoko ponad siatką  
drugiej drużynie podają./SIATKÓWKA/.**

**Zawodnicy na głowy,  
czepki zakładają.  
Rękami i nogami  
w wodzie poruszają./ PŁYWANIE/.**

**Udział w nich jachty biorą,  
wodną trasę przebywają.  
Podczas takich wodnych zawodów  
ustalonych zasad przestrzegają./REGATY/.**

**Każdy sportowiec marzy o tym,  
ażeby zdobyć srebrny lub złoty./ MEDAL/.**

**Taniec jak na scenie,  
tylko buty nie te.  
Tancerze w tym tańcu  
noszą łyżwy zamiast baletek./ JAZDA FIGUROWA NA LODZIE/.**

**9.Proszę , abyście z pomocą rodziców wykonali ćwiczenia w kartach pracy / str. 62-68/.**

SERDECZNIE WAS POZDRAWIAM I DO SZYBKIEGO ZOBACZENIA!



Znajdź 10 różnic!

