

Propozycje aktywności i materiały dydaktyczne związane ze zdalną realizacją podstawy programowej gr. IV

Czas realizacji: 12-16.04.2021r.

Temat tygodniowy: Chciałbym być sportowcem.

1. Słuchanie wiersza „Elementarz sportowy” E. 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 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:  
górką sport i rekreacja!*

- Kto zachęcał dzieci do uprawiania sportu?
- Dlaczego należy uprawiać sport?
- Co ważne jest w uprawianiu sportu?
- Co znaczy zasada „fair play”?

2. „Sport to zdrowie” praca plastyczna – narysuj jak uprawiasz sport na świeżym powietrzu.
3. Słuchanie piosenki „Ruch to zdrowie” – spróbuj nauczyć się refrenu piosenki.  
[https://www.youtube.com/watch?v=ImUd\\_iXFFN4](https://www.youtube.com/watch?v=ImUd_iXFFN4)
4. Zaproszenie rodziców na wspólny spacer lub wycieczkę rowerową, albo poćwiczyć razem w domu.  
<https://www.youtube.com/watch?v=CEyba0BvBUE>
5. Ruchowa interpretacja wiersza „Gimnastyka” J. Koczanowskiej.

*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.*

wyciągamy ręce w bok,  
trzymamy ręce wyprostowane, zginamy je w łokciach, dłońmi dotykamy klatki piersiowej,  
ręce wyprostowane,  
zginamy ręce w łokciach,  
ręce opuszczamy, wykonujemy przysiad,  
wstajemy,  
podnosimy ramiona, zginamy ręce w łokciach,  
zaciskamy dłonie w pięści i pokazujemy jakie są silne.

robimy skłon  
skaczemy do góry,  
robimy przysiad,  
robimy skłon, podskok i przysiad,

maszerujemy w miejscu.

6. Praca plastyczna „Piłki z papierowych talerzyków”  
Będą nam potrzebne: papierowe talerzyki, farby i pędzelki.  
Talerzyki malujemy farbą w dowolnym kolorze. W zależności o rodzaju wybranej piłki malujemy lub naklejamy elementy dodatkowe.



7. Porozmawiajcie z rodzicami o sporcie. Czy oglądacie w telewizji (na żywo) zawody sportowe? Jakie? – Czy znacie nazwiska jakichś sportowców? A teraz spójrzcie na poniższą kartę i nazwijcie dyscypliny sportowe:



8. Gimnastyka w domu - <https://www.youtube.com/watch?v=LNouuY9zrKQ>

Zabawy ruchowe:

- „Zrób tyle ile pokazuje kostka” – będzie nam potrzebna kostka z oczkami. Każda osoba rzuca kostką, tyle ile oczek wypadnie musi wykonać tyle razy wymyślone ćwiczenie przez innych domowników, ćwiczenie, np. sześć przysiadów, dwa podskoki itd.

- Zabawa ruchowa „Głowa, ramiona, kolana...” w języku angielskim.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZanHgPprl-0>