

Temat tygodnia: 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 ma rady!  
To dla zdrowia i urody  
niezawodne są metody.*

Rozmowa na temat wiersza.

- Co nam daje gimnastyka?
- Co wykonujemy podczas gimnastyki?

### 2. Ruchowa interpretacja wiersza J. Koczanowskiej *Gimnastyka*.

Dziecko:

<i>Gimnastyka,</i>	wyciąga ręce w bok,
<i>To zabawa,</i>	trzyma ręce wyprostowane, zgina je w łokciach,
dłońmi dotyka klatki piersiowej,	
<i>ale także</i>	jak wyżej – ręce ma wyprostowane
<i>ważna sprawa,</i>	zgina je w łokciach,
<i>bo to sposób</i>	ręce ma opuszczone, wykonuje przysiad,
<i>jest jedyny,</i>	wstaje,
<i>żeby silnym być</i>	podnosi ramiona, zgina ręce w łokciach, dłonie zaciska
<i>i zwinnym.</i>	w pięści i pokazuje, jakie są silne,
<i>Skłony,</i>	wykonuje skłon,
<i>skoki</i>	wykonuje podskok,
<i>i przysiady</i>	wykonuje przysiad,
<i>trzeba ćwiczyć</i>	powtarza skłon, podskok i przysiad,
<i>- nie ma rady!</i>	
<i>To dla zdrowia i urody</i>	spaceruje uśmiechnięte.
<i>niezawodne są metody.</i>	

### 3. Zabawa *Słoneczko*

Dziecko stoi wyprostowane, wykonuje głęboki wdech. W czasie wdechu unosi ręce do góry, wznosi się na palce i wypowiada słowa: *Słońko wschodzi coraz wyżej*. Potem wykonuje wydech, stojąc na całych stopach i mówi: *A zachodzi coraz niżej*.

#### 4. Osluchanie z piosenką „*Chcę być sportowcem*” (plik w załączniku)

*1. Biegam bardzo szybko  
w piłkę dobrze gram  
Kim zostanę już za chwilę  
zaraz powiem wam.*

*Ref: Sportowcem chciałbym zostać  
Sportowcem chciałbym być  
Trenować co dzień rano  
I sprawnym zawsze być.*

*2. Chodzę też na judo  
Wiele chwytów znam  
Kim zostanę, już za chwilę  
Zaraz powiem wam.*

*Ref: Sportowcem chciałbym zostać...*

*3. Jeżdżę na rowerze  
i trenuję sam,  
kim zostanę, już za chwilę  
zaraz powiem wam.*

*Ref.: Sportowcem chciałbym zostać....*

*4. Pierwsze już medale  
na swej półce mam,  
kim zostanę, już za chwilę,  
zaraz powiem wam.*

*Ref.: Sportowcem chciałbym zostać...*

Rozmowa na temat piosenki.

- Co ćwiczy chłopiec?
- Kim chciałby zostać?

Zabawa przy piosence.

Podczas zwrotek (1-3) dziecko naśladuje ruchy, o których jest mowa w tekście (bieganie, granie w piłkę, chwytty judo, jazdę na rowerze). Podczas ostatniej zwrotki stają na baczność, jak sportowcy udekorowani medalami.

#### 5. Zabawy ruchowe z wykorzystaniem gazet.

- *Omiń kałuże* – Dziecko rozkłada na podłodze gazety – *kałuże*. Biega dookoła nich, starając się na nie nie wejść. Na sygnał Rodzica (kłaśnięcie) zatrzymuje się przy jednej z nich.
- *Po kamieniach przez rzekę* – Dziecko ustawia się po jednej stronie pokoju. Przed nim, na podłodze, są rozłożone gazety – *kamienie*. Zadaniem dziecka jest przejście na drugą stronę rzeki, stąpając po gazetach – *kamieniach*.
- *Ukłoń się po japońsku* – Dziecko siedzi w siadzie klęcznym, trzyma rozłożoną gazetę w dłoniach nad głową, ramiona ma wyprostowane. Wykonuje *ukłon japoński*, pozostawia gazety na podłodze i wraca do pozycji wyjściowej. Przy kolejnym ukłonie podnosi gazetę z podłogi i przenosi oburącz nad głowę.
- *Obserwator* – Dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym. Robi w gazecie dwa otwory tak, by można było przez nie patrzeć. Przykłada gazetę do twarzy i obserwuje otoczenie. Rozgląda się na lewo, na prawo, w górę, w dół, wykonując skłony tułowia w przód i w tył, skręty w prawo i w lewo.

#### 6. Zabawa Zwiędła roślina.

Rodzic wyjaśnia dziecku, że roślinom potrzebne jest do życia nie tylko czyste powietrze, ale również czysta woda. Roślina bez wody więdnie i ginie. Dziecko naśladuje wygląd zwiędłej rośliny – układa swoje ciało w różnych pozycjach. Później zaczyna biegać. Na hasło: *Brak wody*, zatrzymuje się, kurczy, zgina, zwija, upada na ziemię, naśladując roślinę, która nie ma siły stać w pionie bez wody. Na hasło: *Woda* – podnosi się i ponownie biega.

#### 7. Zabawa Rzut kulą.

Rodzic wyjaśnia, że *jest taka dyscyplina sportowa, która nazywa się rzut kulą. Kula jest metalowa, ciężka, a sportowiec musi być silny.*

Następnie Rodzic demonstruje rzut kulą, ale rolę kuli przejmuje piłka średniej wielkości. Później dziecko próbuje swoich sił w tej dyscyplinie. Każdy rzut jest nagradzany brawami.

#### 8. Prace plastyczne (szablony w załączniku):

- *Piłka*

Piłkę można wykleić plasteliną lub kulkami z bibuły. Dziecko może użyć tradycyjnych białych - czarnych kolorów lub zaprojektować nowy wzór kolorystyczny.

- *Projektowanie piłki*

Do projektowania można użyć wszelkich narzędzi plastycznych poprzez kredki, pisaki, farby czy plastelinę.



