

## Środa - 14.04.2021 - „Trening sportowca”

**Temat:** Trening sportowca.

**Data:** 14.04.2021 r.

Rodzice, dzieci podczas dzisiejszej aktywności będą przede wszystkim doskonalić dużą i małą motorykę. Będą się zapoznawać z nowym typem muzyki oraz opisywać ich nastrój. Będą doskonalić poczucie rytmu i słuch muzyczny.

**Do zajęć należy przygotować:** worek gimnastyczny/lub klocek/poduszeczka; metr, ołówek, kartka; drukarka, ołówek, kredki;

### Propozycje aktywności:

#### 1. Poranna rozgrzewka do:

„ Pogodne ćwiczenia ‘

<https://www.youtube.com/watch?v=cGOK6AcTLZE>

2. „**Trening sportowca**” - Jak wiadomo *w zdrowym ciele – zdrowy duch*(wyjaśniamy to przysłowie). Najlepiej wiedzą o tym sportowcy. Codziennie trenują i dbają o swoje zdrowie. Idąc ich śladem pobawcie się w sportowców i zadbajcie o swoje zdrowie wykonując ćwiczenia.

Rodzic prezentuje prawidłowy sposób ćwiczenia:

- Rozgrzewka (trucht, bieg, chód z unoszeniem kolan, uderzanie nóg o pośladki),
- Skręty tułowia,
- Leżenie na plecach – rowerek,
- Przysiady wykonywane w parach (dz. trzymają się za ręce i robią na zmianę przysiad),
- Skaczące pajacyki,
- Chodzenie z workiem na głowie(zamiennie klocek, poduszczyk itp).

3. „**Spacer na krawędzi**” - Wyznaczamy jakieś miejsce z krawędzią, może to być np. dywan lub wyznaczamy linię taśmą malarską, sznurkiem itp. Dziecko ustawia się na krawędzi dywanu i przemierza go krokiem dostawnym (prezentujemy).

4. „**Tańce świata**”– Zapoznajemy dzieci z muzyką z innych stron świata. Tańczymy razem-dowolny taniec przy muzyce

celtyckiej: <https://www.youtube.com/watch?v=Khv8dhV9Mu0>

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

greckiej:

[https://www.youtube.com/watch?v=dWDqmrpCC20&list=PLUPA8I5qfbvPZIVkRMRzGjIJo\\_dFp\\_Bo2](https://www.youtube.com/watch?v=dWDqmrpCC20&list=PLUPA8I5qfbvPZIVkRMRzGjIJo_dFp_Bo2)

afrykańskiej: <https://www.youtube.com/watch?v=-ivmMcK5zaE>

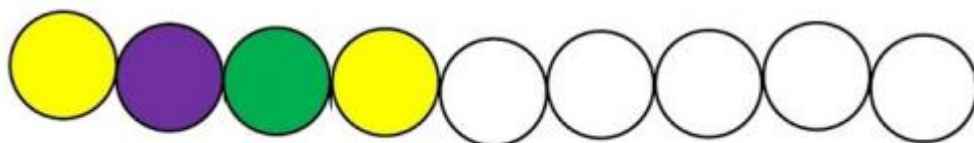
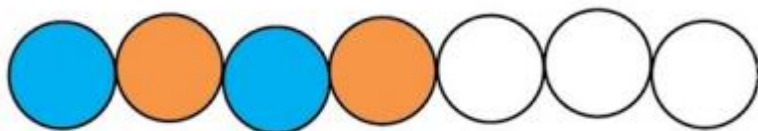
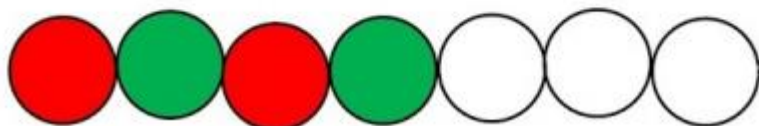
indiańskiej : <https://www.youtube.com/watch?v=hOlfCqPisEA>

Staramy się zwrócić uwagę dziecka na nastrój muzyki. Dziecko słuchając fragmentów muzyki określa jej charakter, czy jest szybka, wolna, smutna czy wesola, do czego zaprasza.

5. „**Marsz-stop**” - Rodzic wyklaskuje rytm. Dziecko maszeruje po pokoju; na hasło „stop” kuca na chwilę i wraca do marszu. Zabawę powtarzamy kilka razy, zmieniając tempo marszu.
6. „**Dalej, dalej**” – Podobnie jak z wczorajszym biciem rekordu w spacerach, tak i dziś rozpoczniemy staranie o coraz lepszy wynik. Dziś spróbujmy wprowadzić codzienne skoki w dal z miejsca. Wyniki zapisujemy i sprawdzamy, czy w następnych dniach są coraz lepsze.
7. **Karty pracy:** Drukujemy poniższe karty pracy. 1. Dziecko podejmuje próbę pokolorowania kółek na odpowiedni kolor, tak by kółka powtarzały się rytmicznie.

### Powtarzające się rytmy

Uzupełnij poniższe powtarzające się rytmy.



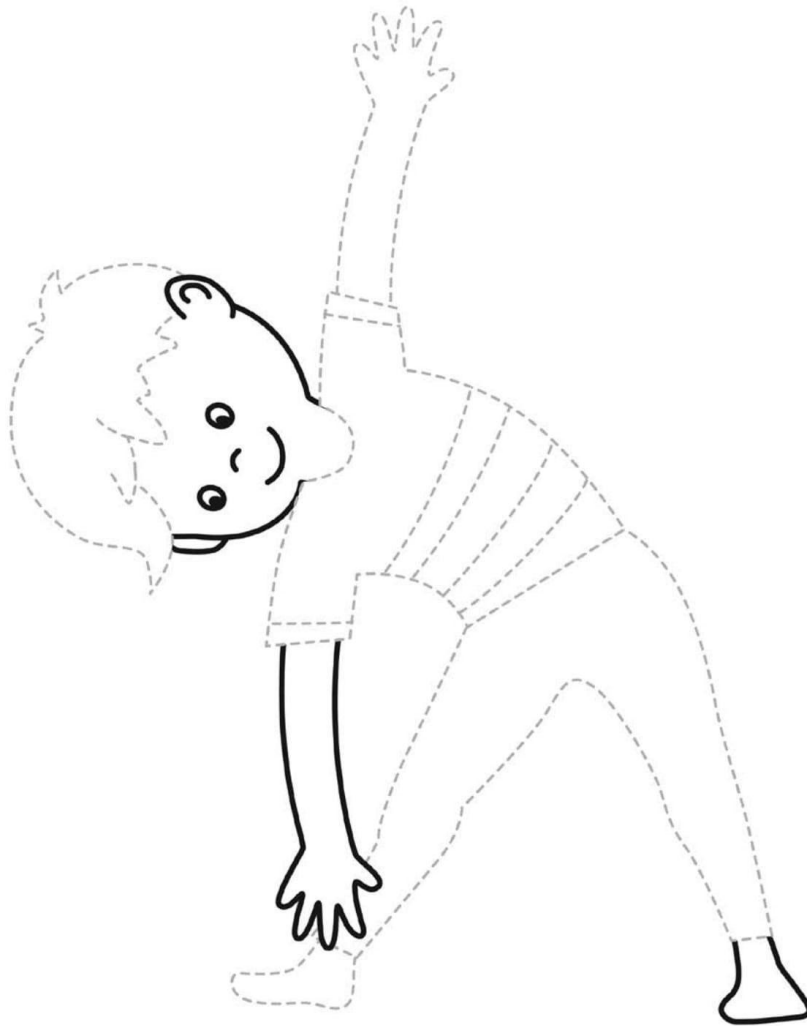
[ Dorysuj po śladzie ]

SuperKid.pl

# Sport to zdrowie

Poprowadź kredkę po śladzie, aby dokończyć rysunek chłopca.

Na koniec pokoloruj całość.



Copyright©SuperKid.pl

źródło: [www.superkid.pl](http://www.superkid.pl)

\*\*\*BONUS dla chętnych:

- Obejrzyj film o dyscyplinach sportowych: <https://www.youtube.com/watch?v=-I0t9TxBQS4>

>Nazwijcie dyscypliny sportowe.

>Powiedzcie, która z dyscyplin sportowych najbardziej przypadła Wam do gustu i dlaczego?

- Gra memory online:

<https://eduzabawy.com/gry-online/memory/wiosna/>

Dostarczam Państwu kilka propozycji do wyboru i modyfikacji. Udanej zabawy!

A. Drabik