

**Dzień dobry! Witam Was w piękny, piątkowy dzień.**

**Dzisiaj wzbogacimy wiadomości o dyscyplinach sportowych.**

**Na miłe rozpoczęcie dnia trochę poruszajmy się razem z Fruzią.**

[https://www.youtube.com/watch?v=3ucDVAsz\\_C0&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=3ucDVAsz_C0&feature=youtu.be)

**Otwórzcie teraz podręczniki na str. 117. Wysłuchajcie tekstu z cyklu *Ada opowiada*, a następnie odpowiedzcie na następujące pytania:**

1. Jaki sport uprawia Ada?
2. Jaki sport uprawiają tata Ady i Emil?
3. Kto w domu Ady nie lubi czynnego wypoczynku?
4. Dlaczego należy uprawiać sport?
5. Czy chcesz zostać sportowcem?
6. Jaki sport uprawia twoja rodzina?

Spróbujcie opowiedzieć historyjkę obrazkową – str. 117.

A teraz zapraszam was na podwórko. Przyszedł czas na zabawę ruchową – *Ruch to zdrowie*.

Zaprezentujcie różne sposoby poruszania się: bieg, skoki, podskoki, trucht, skoki na jednej nodze, itp. Pokonajcie tą samą odległość różnymi sposobami i porównajcie czas wykonania. Ustalcie, który sposób poruszania się jest najszybszy, a który najwolniejszy.

**Bezpiecznie uprawiamy sport, gdy:**

- zawsze sprawdzamy, czy nasze buty są dobrze zasznurowane,
- zakładamy sportowe ubranie,
- wybierając się na rolki czy wrotki, zakładamy kask oraz ochraniacze na kolana i łokcie,
- na rowerze zawsze jeździmy w kasku,
- dbamy o czystość naszych butów i strojów sportowych.

Przejdziemy teraz do **zabawy matematycznej „Kolorowe nakrętki”**. Przygotowujemy jak najwięcej nakrętek od butelek. Zadaniem waszym jest posegregować według danego koloru. Przeliczcie każdy zbiór. Proszę określcie, gdzie jest więcej nakrętek, gdzie jest mniej, a być

może tyle samo. Dodatkowo możecie ułożyć z nakrętek zapis graficzny znaku równości, mniejszości itp.

**A teraz znowu trochę poćwiczmy!** Bo przecież sport to zdrowie.

**Będzie trochę gimnastyki z wykorzystaniem gazet.**

1. Ćwiczenia tułowia – robimy skłony boczne z gazetą. Najpierw skłon do prawej strony z gazetą, a potem do lewej strony.
2. Ćwiczenia równoważne – kładziemy gazetę na głowę, maszerujecie wzdłuż pokoju tak, aby gazeta nie spadła z głowy. Jest to świetne ćwiczenie na prawidłową postawę ciała.
3. Ćwiczenia z elementami skoku. Gazety rozkładamy na podłodze. Zadaniem waszym są skoki obunóż do przodu i do tyłu ale musicie mieć złączone razem nogi. Można utrudnić ćwiczenie poprzez rozkładanie kilku gazet w odstępach.
4. Ćwiczenie motoryki małej – proszę zrobić kulkę z gazety.
5. Skrętoskłony „Leniwe ósemki” – stajemy z dzieckiem w rozkroku, pomiędzy nogami kreślimy ósemkę z kulka od gazety. Rozpoczynamy kreślenie od lewej nogi.
6. Następnie robimy przysiad i toczymy kulkę raz w prawą stronę, raz w lewą stronę wokół siebie.
7. Ćwiczenia rozwijające mięśni brzucha. Połóżcie się na plecach, kolana ugięte. Włóżcie między stopy kulkę gazety, a potem przenoście kulkę ze stóp do rąk.
8. Ćwiczenie rozwijające umiejętność celności. Usiądźcie po turecku i samodzielnie rzucajcie do góry kulkę.

**Mam nadzieję, że dacie jeszcze radę zrobić zadania w kartach pracy na str. 23-25 oraz zaśpiewać i zatańczyć.**

*„Ręce do góry”*

<https://www.youtube.com/watch?v=OmAZquWgp9A>

*Życzę miłego weekendu.*