

Zajęcia sportowe

Nauczyciel: Konrad Zaorski

Klasa: V,VI U.z.

Data: 15-17. 04.2020

Rodzic/ opiekun zwraca uwagę na prawidłową postawę podczas wykonywania ćwiczeń i pracy przy biurku/ komputerze.

Temat: Ruch i panowanie nad ciałem

1. Cyrk

Dzieci inscenizują występy w cyrku:

Słonie – dzieci stąpają ciężko

Akrobaci – wymyślają różne akrobatyczne figury

Zające – skoki na czworakach, skoki w przysiadzie, przeskoki przez skakankę

Linokoczek - dzieci biorą skakanki, rozciągają na podłodze i starają się balansować na niej jak na linie, wykonują różne figury (stają na palcach, podnoszą nogę)

Konie – bieg z wysokim unoszeniem kolan, z wyciąganiem nóg do przodu

Żonglerzy – dzieci biorą piłki, podrzucają je, starają się podzucić piłkę i klasnąć w ręce.

Po każdym występie dzieci kłaniają się i są nagradzane się oklaskami.

Zabawa może przebiegać z towarzyszeniem muzyki.

2. Natura

Kamień

Dzieci stoją nieruchomo. Polecamy im „podnieść” ciężki kamień. Mogą temu ćwiczeniu towarzyszyć wolne uderzenia w bębenek . Kolejnym następstwem jest marsz z wyobrażonym kamieniem.

Motyl

Dzieci klękają i siadają na piętach. Wyobrażają sobie, że nad ich głową krąży motyl, a następnie przed każdym dzieckiem siada na podłodze. Na cichy znak, dwiema złożonymi dłońmi, wolno i delikatnie „nakrywają” motyla tak, aby nie uszkodzić mu skrzydeł.

Mróz

Dziecko podchodzi do rodzica/opiekuna i dotknięciem zamienia je w sople lodu. Dotknięta przez „Mróz” osoba zastyga w pozie, w której zostało zastana.

Słońce

Następnie dziecko dotyka dotykaczki/ opiekuna i w ten sposób roztopia sople lodu.