

## Zajęcia sportowe

Nauczyciel: Konrad Zaorski

Klasa: I, II S.P.I.

Data: 6.04.2020

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

### **Temat: Zabawy ruchowe Krasnal i wielkanocny zajaczek**

Przebieg zajęć :

*Mówimy do dziecka:*

*Zaświeciło słońce. Krasnal spojrzal na swój ogródek i postanowił w nim posprzątać.*

Zabawa kształtująca duże grupy mięśniowe „Przekopujemy ziemię”.

Dzieci naśladują ruchem ciała kopanie ziemi łopata

(skłony tułowia z ruchem ramion, naśladującym kopania i odkładanie ziemi, akcentowanie przytupnięciem).

Ćwiczenie tułowia – skręty „podlewanie”.

Dzieci stoją w lekkim rozkroku ręce mają lekko ugięte i złączone.

Dzieci wykonują wymachy ramion w lewo i w prawo zataczając wysoki łuk, jakby podlewały kwiaty konewką.

Do krasnala przybiegł zajaczek. Zabawa z elementami czworakowania.

Dzieci naśladują skoki zajaczków (całe dłonie oparte przed sobą na podłodze, dociąganie nóg do rąk).

*Odpoczynek – siad skrzyżny  
zajaczki nasłuchują czy nikt nie wchodzi do ogródka.*

Krasnal postanowił dalej szukać wiosny. Przed sobą ujrzał rzeczkę. Bardzo chciał przejść na drugi brzeg więc musiał poszukać kładki. Zabawa z elementami równowagi. Dzieci przechodzą po lini

Zabawa z elementami skoku „Kamienie na ścieżce”.

Dzieci przeskakują obunóż przez woreczki/ inną przeszkodę leżące na podłodze.

Zabawa z elementami rzutu „Kamyki do wody”.

Na sygnał słowny dzieci wrzucają woreczki do kosza.

Idąc na spotkanie z wiosną krasnal spotkał motyle. Chciał się z nimi przywitać, ale one ciągle mu uciekały. Postanowił je dogonić. Zabawa bieżna. Dzieci biegają w różnych kierunkach „za motylem”.

Na hasło „Hop” wyskok w górę – próba złapania motyla, lądowanie i przysiad.