

## Zajęcia sportowe

Nauczyciel: Konrad Zaorski

kl. V, VI U.z.

Data: 27-30.04

### Temat: Zajęcia ruchowe Zaczarowany las

*Oprócz zajęć ruchowych proponuję codzienny spacer po lesie ok 15-20 min.*

### **"Zaczarowany las"**

1. "Hokus-pokus, fiki-miki, skaczemy teraz jak pajacyki" - podskoki rytmiczne.
2. "Aby odpocząć sobie przez malutką chwilę, zamienię was teraz wszystkich w motyle" - dzieci wirują w koło przy muzyce relaksacyjnej.
3. Kto był leciutkim, ciężkim się staje i tańczy słoniowy taniec. Słoń wolno stawia swe ciężkie nogi i nachylony jest do podłogi" - czworakowanie z powolnym unoszeniem nóg do góry.
4. Teraz znów w pary się dobieramy i jak koniki szybko ruszamy" - dzieci biegają w parach i naśladują koniki.
5. Hokus-pokus, czary-mary popatrzcie, jak skacze zajączek szary" - podskoki z naśladowaniem zajączków (rusza wąsikami, stawia słupka, nadstawia słuchy).
6. A teraz odwiedzą nas wielkie niedźwiedzie, które były wczoraj w ulu na obiedzie" - powolny marsz w pozycji pochyłej, trzymając się dłońmi za kosteczki u nóg.
7. Gonily pszczołki zgłodniałe misie, oj, chyba żądło wsadzą im dzisiaj" - swobodne biegi, poruszanie „skrzydełkami” - zgiętymi rękami i naśladowanie bzykania pszczoły.
8. Nad wodą siedziały żabki zielone i patrzyły na to wszystko" - bardzo oburzone dzieci naśladują skakanie żabek i kumkają.
9. "Pojawił się również pan bocian nieduży i pogonił żabki prosto do kałuży" - dzieci naśladują chód bociana z wysoko podniesionymi nogami, stoją na jednej nodze.
10. Czarowanie i zmyślanie, co ma się stać niech się stanie, ale wszystko już w

porządku tańczą wszyscy bez wyjątku! - dzieci tańczą razem przy muzyce, swobodna  
improwizacja.