

## Grupa II: Misie

### Temat tygodnia: Chciałbym być sportowcem

Termin realizacji: 06.04.2021r – 09.04.2021r

Umiejętności, wiadomości, które dzieci powinny nabyć poprzez realizację tematu „Chciałbym być sportowcem”.

#### Dziecko potrafi, wie:

- uczestniczyć w ćwiczeniach wielorozwojowych z obręczą,
- działać twórczo podczas zabawy,
- odpowiedzieć na pytania dotyczące wiersza, opowiadania,
- posegregować piłeczki pod względem koloru,
- namalować sceny realne.

#### Wtorek: Chcę być sportowcem

Zabawa ruchowa *Aerobik* przy nagraniu tanecznej muzyki.

R. pyta dzieci: Co to jest aerobik?

Jeśli dzieci nie wiedzą, wyjaśnia, że są to ćwiczenia przy muzyce rytmicznej, często wykonywane przez panie, które chcą mieć zgrabną figurę. R. wykonuje proste ćwiczenia ruchowe przy nagraniu tanecznej muzyki. Dziecko stojące naprzeciwko niego naśladuje jego ruchy.

• Zabawa z wykorzystaniem rymowanki: *Gdy sportowcem zostać chcę, muszę ćwiczyć całe dni*. Dziecko idzie za R., mówiąc rymowanekę, i rytmicznie klaszcząc.

#### 1. Ćwiczenia gimnastyczne – rozwijanie sprawności fizycznej.

Zabawa orientacyjno-porządkowa *Posłuszne kręgle*.

Dzieci poruszają się swobodnie po pomieszczeniu, trzymając kręgle w ręce. Na mocne uderzenie w bębenek zatrzymują się i manipulują kręglami: podają je sobie z jednej ręki do drugiej, z przodu, za plecami, pod kolanami; podrzucają i łapią.

• Ćwiczenie mięśni brzucha *Jak najdalej w przód*.

Dzieci w siadzie prostym, kręgle trzymają w obu rękach. Wykonują skłon tułowia w przód, sięgając rękami jak najdalej w kierunku stóp (kolana proste).

• Skrety *Na prawo, na lewo*.

Dzieci w siadzie skrzyżnym, trzymają kręgle na głowach, przytrzymując je rękami, łokcie mają na zewnątrz. Wykonują skrety tułowia w prawo i w lewo; co pewien czas wykonują kilka rzutów i chwytów kręglami.

• Skrety skłony *Witamy stopy*.

Dzieci w siadzie rozkrocznym, kręgle trzymają oburącz w górze; wykonują skrety skłony do lewej stopy – *przywitanie* jej (podczas ćwiczenia dzieci starają się nie zginać kolan, kręgle trzymają obiema rękami).

• Ćwiczenie mięśni grzbietu *Oglądamy kręgle*.

Dzieci leżą na brzuchu, trzymają kręgle w obu rękach przed twarzą. Unoszą głowę, prostują ręce; oglądają kręgle, wytrzymują przez chwilę. Potem powrót do leżenia – odpoczynek.

•• Ćwiczenie mięśni brzucha *Spotkanie*.

Dzieci leżą na plecach, trzymają kręgle w obu rękach wyciągniętych za głowę. Jednocześnie wznoszą obie ręce i nogi – dążą do *spotkania* nóg z kręglami; potem powracają do pozycji wyjściowej.

## 2. Ćwiczenia oddechowe na podstawie wiersza Ewy Małgorzaty Skorek *Rozpędzony pociąg*.

Wiersz *Rozpędzony pociąg* został napisany z myślą o ćwiczeniach oddechowych, mających na celu pobudzanie przepony do pracy. Szybkie wypowiedzianie zespołu głosek (*czuk*) usprawnia jednocześnie wargi, czubek języka i jego tylną część.

*Pędzi pociąg, pędzi*

*przez lasy i pola,*

*słysząc turkot, furkot,*

*to dudniąc wciąż koła.*

– *Czuk, czuk, czuk...*

– *czuk, czuk, czuk...\**

*Mknie pociąg po torach,*

*huk rozlega się w lesie,*

*a stukot wielu kół*

*w lesie echem się niesie.*

– *Czuk, czuk, czuk...*

– *czuk, czuk, czuk...\**

*Pędzi pociąg przez wioski,*

*mija lasy i pola,*

*słysząc turkot i furkot,*

*to dudniąc wciąż koła.*

– *Czuk, czuk, czuk...*

– *czuk, czuk, czuk...\**

*Jadą ludzie pociągiem*

*dudni głośno sto kół,*

*pędzi pociąg szalony,*

*wiezie uczniów do szkół.*

– *Czuk, czuk, czuk...*

– *czuk, czuk, czuk...\**

*Mija stacje i pola,*

*huk rozlega się w lesie.*

*To dudnienie pociągu*

*echem w lesie się niesie.*

– *Czuk, czuk, czuk...*

– *czuk, czuk, czuk...\**

*Coraz słabiej już słysząc*

*pociągowe hałasy,*

*pociąg jest już daleko,*

*mija pola i lasy.*

– *Czuk, czuk, czuk...*

– *czuk, czuk, czuk...\**

W miejscach oznaczonych gwiazdką (\*) dzieci, powtarzając za R., naśladowują stukot kół

pociągu – na jednym wydechu energicznie wypowiedzają szeptem, raz głośniej, raz ciszej:

*Czuk, czuk, czuk...*

## Środa: Gimnastyka

Ćwiczenia ortofoniczne z wykorzystaniem wiersza Bożeny Formy *Bocianie, bocianie. Bocianie, przybyłeś dziś do nas, Bocianie, bocianie, witają cię dzieci i łąka zielona. przybyłeś dziś do nas. Dostojnie twe nogi stąpają po trawie, Kle, kle, kle, kle, kle. czarno-białe pióra w słońcu lśnią ciekawie. Kle, kle, kle, kle, kle. Tak jak ty wysoko nogi podnosimy, i kle, kle śpiewamy z tobą, boćku miły.*

Dzieci naśladują głos bociana: cicho – głośno, wolno – szybko, poruszając się po sali z wysokim unoszeniem nóg.

### 1. Słuchanie wiersza Jadwigi Koczanowskiej *Gimnastyka*.

*Gimnastyka to zabawa,  
ale także ważna sprawa,  
bo to sposób jest jedyny,  
żeby silnym być i zwinnym.  
Skłony, skoki i przysiady  
trzeba ćwiczyć – nie ma rady!  
To dla zdrowia i urody  
niezwodne są metody.*

- Rozmowa na temat wiersza.
  - Co nam daje gimnastyka?
  - Co wykonujemy podczas gimnastyki?
- Ruchowa interpretacja wiersza.

Rytmiczne dzielenie (na sylaby) słów związanych ze sportem.

Dzieci dzielą rytmicznie słowa: *gimnastyka* (gim-nas-ty-ka), *skłony* (skło-ny), *skoki* (sko-ki), *przysiady* (przy-sia-dy).

### 2. Wykonywanie krążka do ćwiczeń.

- Zapoznanie ze sposobem wykonania prac.

Dwie kartonowe kartki z rysunkiem kół, nożyczki, klej, mazaki, kartoniki z imieniem dziecka. Dziecko dostaje po dwie kartonowe kartki (np. z bloku technicznego) z rysunkiem kół, każde o średnicy 20 cm. Wycina koła, skleja je i ozdabia mazakami. Na zakończenie przykleja na swoim krążku kartonik ze swoimi imieniem.
- Zabawy z wykonanymi krążkami.
  - kładą je na głowach i spacerują po sali, starając się, żeby nie spadły im z głów,
  - siadają na krążkach, które leżą na podłodze, podnoszą nogi zgięte w kolanach, odpychają się rękami od podłogi, obracają się,
  - chodzą po sali i wystukują rytm podany przez N.

Karta pracy, cz. 2, nr 24 – dla dzieci starszych

- Nazwijcie sporty przedstawione na zdjęciach. (Biegi, kolarstwo, pływanie, piłka nożna, tenis, skoki narciarskie).
- Odszukajcie w naklejkach obrazki buź. Naklejcie je na zdjęciu przedstawiającym (na zdjęciach przedstawiających) wasze ulubione sporty.

## Czwartek: Moje zabawy na powietrzu

Rysowany wierszyk *Słońce*

Dzieci rysują według tekstu wierszyka.

Rysuję kółeczko,  
żółciutkie, gorące.  
Dorysuję kreseczki  
i otrzymam słońce.

### **1. Kolorowe piłeczki – ćwiczenia klasyfikacyjne.**

Segregowanie piłeczek, klocków (piłeczki można zastąpić na przykład klockami w różnych kolorach).

Obręcze (można zrobić ze sznurka, albo położyć kartki- każda kartka to inny zbiór, piłeczki lub klocki w czterech kolorach).

W pojemniku znajdują się piłeczki tych samych rozmiarów lub klocki, ale w różnych kolorach. Na podłodze leżą obręcze (cztery). R. prosi dziecko, żeby umieściło w obręczach określone piłeczki, np.

- w pierwszej obręczy – czerwone,
- w drugiej – zielone,
- w trzeciej – niebieskie,
- w czwartej – żółte.

Dzieci segregują piłeczki pod względem kolorów. Kolory oczywiście można zmieniać ze względu na to, jakie klocki znajdują się w domu. Liczą piłeczki lub klocki w każdym kolorze. Wskazują obręcz z największą liczbą piłeczek- klocków, a potem – z najmniejszą.

- Porównywanie liczby piłeczek- klocków.

Dzieci przeliczają ilość piłeczek- klocków w każdym zbiorze, porównują liczbę piłeczek z obręczy, w której było ich najwięcej, z tymi, których było najmniej, układając je w pary.

### **2. Moje zabawy na powietrzu – malowanie scen realnych.**

- Rozmowa z dzieckiem na temat: Co dzieci lubią robić na powietrzu? (Jeżdżą na rowerach, biegają, grają w piłkę, zjeżdżają ze zjeżdżalni). Czy ty też lubisz takie zabawy ruchowe na powietrzu? Które z nich lubisz najbardziej?

- Zabawa z wykorzystaniem rymowanki. Dzieci naśladują czynności, o których jest mowa w rymowance. (R. robi przerwę po każdym wersie, żeby dziecko miało czas na naśladowanie danej czynności).

*Janek lubi biegać. Julek – jeździć na rowerze,*

*Hania – na leżaku spać. a ja – w kosza gra.*

- Zapoznanie ze sposobem wykonania prac.

Kartki, farby, pędzle.

R. mówi, że chciałby, żeby dziecko namalowało siebie podczas zabaw ruchowych na powietrzu. Zwraca uwagę, żebydziecko malowało końcówką pędzla i płukało go przed użyciem farby w innym kolorze.

- Wykonanie prac przez dzieci.
- Wspólne oglądanie pracy przez domowników.

Karta pracy, cz. 2, nr 25- dla dzieci starszych - rysowanie po śladach szprych w kołach rowerowych.

### **Piątek: Piłka nożna**

Zabawa *Pajacyk* (według Małgorzaty Markowskiej).

R. wypowiada słowa rymowanki, a dzieci wykonują zadania ruchowe.

*Jestem skoczny pajacyk.*

*Mam czerwony kubraczek.*

*Dwa rękawy szerokie.*

*Popatrz, jak ładnie skaczą.*

Dzieci: wykonują trzy podskoki, dotykają rękami tułowia, wyciągają ramiona w bok, skaczą jak pajacyki (R. pokazuje).

### **1. Słuchanie opowiadania Grzegorza Kasdepke *Słupek*.**

• Rozmowa na temat gry w piłkę nożną.

– Co to są: *gol, karny?*

– Ilu zawodników jest w każdej drużynie?

– Czy znacie nazwę jakiegoś polskiego zespołu piłkarskiego (jakichś zespołów piłkarskich)?

– Jak nazywamy osoby, które siedzą na ławkach (trybunach) i oglądają mecz?

– Czy byliście kiedyś na meczu?

• Słuchanie opowiadania.

*Gdy mój syn Kacper chodził jeszcze do przedszkola, często grywaliśmy w piłkę; on stał na bramce,*

*ja strzelałem gola za golem – i bardzo byłem z siebie dumny. Wszystko się zmieniło, gdy Kacper poszedł do szkoły. Owszem, proponował mi czasami wspólną grę, ale coraz rzadziej ruszałem*

*do ataku. Najczęściej sugerowano mi, że powinienem zająć pozycję na prawej pomocy albo na lewej obronie, a później okazało się, że muszę zostać bramkarzem, bo żaden z kolegów*

*Kacpra nie ma na to ochoty.*

– *Ja też nie mam na to ochoty – broniłem się. – Dlaczego nie mogę grać w ataku?*

– *Bo za bardzo sapiesz – powiedział bezlitośnie Kacper.*

– *I jest pan trochę za wolny – dodał delikatnie jego kolega Kornel.*

*Cóż, z faktami nie da się dyskutować – chcąc nie chcąc, zająłem pozycję w bramce. Z czasem jednak i roli bramkarza mnie pozbawiono; Kacper i jego kumple z powodzeniem radzili sobie na boisku beze mnie – pozostało więc udawać, że na grę wcale nie mam ochoty. Choć miałem.*

– *Zagrasz z nami? – któregoś dnia niepodziewanie zapytał mnie Kacper.*

– *Ja z wami? – aż podskoczyłem na fotelu. – Czemu nie? I radośnie wyruszyłem na boisko.*

*Radosny nastrój przysł, gdy okazało się, że mam być lewym słupkiem. Bo podobno jestem odpowiedniego wzrostu – a chłopaki miały dość kłótni o to, czy piłkę strzelono w bramkę, czy też*

*trochę za wysoko.*

– *A jeżeli się ruszę? – warknąłem.*

– *Nie możesz – wytłumaczył mi z powagą Kacper. – Ale spokojnie, to tylko dwa razy po czterdzieści*

*pięć minut.*

*Wytrzymałem w bezruchu kwadrans, wytrzymałem drugi, ale w trzydziestej pierwszej minucie nie wytrzymałem i podałem piłkę prawemu słupkowi. Czyli tacie Kornela.*

– *Do przodu! – wrzasnął prawy słupek, wykopując futbolówkę w stronę chorągiewki na prawym*

*końcu boiska.*

*Chorągiewkę odgrywała mama Łukasza. Efektownie wyminęła osłupiałych piłkarzy, przerzuciła*

*piłkę nad moją głowę i pognęła w stronę bramki przeciwnika. Na ten widok bramka, w postaci*

*mamy Aleksa i taty Bartka, rozpierzchła się na boki – i prawdę mówiąc, nie bardzo było wiadomo, gdzie strzelać.*

*Kacper nie był ze mnie zadowolony. Pozostali chłopaki też.*

– *Chyba trzeba będzie ich wykopać – mruknął Kornel.*

– *No, no, żadnego wykopywania!* – zaprotestował tata Kornela. – *Co najwyżej możecie nam dokopać. W piłkę.*

*I umówiliśmy się na mecz. Rodzice kontra dzieciaki. Jestem pewny zwycięstwa, bo tym razem będę piłką!*

• Rozmowa na temat opowiadania.

– Na czym polegała gra w piłkę nożną Kacpra i jego taty, kiedy chłopiec chodził jeszcze do przedszkola?

– Jak było później?

– Co się stało, gdy *tata-słupek* się zbuntował?

– Jak skończyła się ta historia?

## **2. Zawody sportowe na powietrzu.**

To tylko kilka przykładów zabaw, które można wykorzystać podczas pobytu na podwórku.

• *Biegi.*

R. wyznacza trasę: *start, meta* (60 m), oznacza je. R. mierzy czas stoperem (lub sekundnikiem w zegarku).

• *Rzut woreczkiem.*

Dziecko rzuca woreczkiem (*kulą, piłką*). R. mierzy odległość (może mierzyć miarką krawiecką).

• *Skok w dal.*

R. wyznacza miejsce odbicia i początek rozbiegu. Dziecko rozpędza się i skacze. R. mierzy każdy skok (może mierzyć miarką krawiecką).

• *Trafianie do celu.*

R. umieszcza obręcz w odpowiedniej odległości od wyznaczonego miejsca (około 2 m). Dziecko kolejno rzuca piłkę do obręczy.

Proszę o zbieranie prac plastycznych wykonanych przez dzieci.

Dzielcie się ze mną swoimi spostrzeżeniami, zdjęciami, osiągnięciami.

Zachęcam do wysyłania zdjęć i filmików jak spędzacie czas wolny w domu ☺

W razie pytań, wątpliwości jestem z Wami w stałym kontakcie przez Messengera.

Magdalena Kowalczyk