

PIĄTEK – 27.03.

I. ZESTAW NR ĆWICZEŃ GIMASTYCZNYCH 22.

Przygotujcie: piłki.

Zadania:

- Rzuty i chwytaki piłki w utrudnionych warunkach.
- Wyrabianie spostrzegawczości i orientacji.

1. Dowolna zabawa piłką: Rozsypałem tyle piłeczek, ile was jest — każde dziecko bierze jedną piłeczkę. Bawcie się nimi. Kto potrafi: rzucić piłkę w górę i złapać, odbić od podłogi prawą i lewą ręką, potoczyć piłeczkę po podłodze i biec za nią.

2. Ćwiczenie dużych grup mięśniowych: Stańcie luźno na sali. Włóżcie piłkę między stopy, wyprostujcie się i przenieście ręce w bok. Szybko skłońcie się do nóg, zabierzcie piłkę i pokażcie ją w górze przed sobą. A teraz ćwiczymy szybko: „Schowaj piłkę”, „Pokaż”.

3. Ćwiczenie mięśni grzbietu: Połóżcie się przodem (na brzuchu) twarzą do mnie. Potoczcie piłeczkę przed sobą z ręki do ręki. Ćwiczcie tak, aby łokcie były nad podłogą. A teraz oprzyjcie brodę na piłeczce i obracajcie ją. Ręce w dół, leżą wzdłuż tułowia.

4. Czworakowanie: Potoczcie piłkę ręką i idźcie za nią na czworakach. A kto potrafi popchnąć piłkę głową? Wstańcie, postawcie stopę na piłeczce i obracajcie nią jak „kuleczką”. (Nie zapominać o drugiej nodze!).

5. Ćwiczenie równowagi: Stańcie na prawej nodze, kolano podnieście wysoko. Przełóżcie piłkę kilka razy pod kolanem lewej nogi. (Ćwiczcie stanie jednoonóż na lewej i prawej nodze). A kto spróbuje rzucić piłkę pod kolanem nogi wzniesionej i złapać? Popatrzcie na mnie, ja pokażę. (Pokaz nauczycielki).

6. Bieg: Toczymy piłeczkę palcami stóp na zmianę; lewej i prawej nogi. Biegamy za piłeczką. Jesteśmy „zawodnikami” piłki nożnej — ćwiczymy ostrożnie.

7. Rzuty: Siadamy skrzyżnie. Rzucamy piłeczkę w górę, klaszczemy i łapiemy (ćwiczenie powtórzyć kilka razy). Rzucamy w górę, zataczamy dłońmi „młynek” i łapiemy.

8. Ćwiczenie tułowia, skrętoskłony: Stańcie w rozkroku. Skłońcie się w przód i potoczcie piłkę po podłodze z ręki do ręki kilka razy. Teraz narysujcie piłeczką po dwa kółeczka koło jednej stopy, a potem drugiej. Kto wykona zadanie — rzuca piłeczkę w górę i łapie. Ćwiczenie same, będę na was patrzyła i podpowiadała. Każde dziecko stara się ćwiczyć dokładnie.

9. Ćwiczenie stóp: Połóżcie się tyłem (na plecach). Włóżcie piłkę między stopy, kolana szeroko rozchylone. Obracajcie piłeczkę stopami (podeszwową częścią stopy).

10. Podskoki: Odbijcie lewą i prawą ręką piłeczkę od podłogi i skaczcie razem z nią.

11. Ćwiczenie uspokajające: Wstańcie, połóżcie piłeczkę na dłoni i maszerujcie po obwodzie dużego koła. Przechodząc koło koszyka — odłóżcie piłkę.¹

II. Zabawy ruchowe do piosenki „Nie śpijcie, kiedy wiosna”.

1. Wspólne odśpiewanie piosenki „Nie śpijcie, kiedy wiosna” – poniżej link do piosenki:

<https://www.youtube.com/watch?v=l4OcX981Sww>

1. Wiosna biega po łące,
deszczem trawy podlewa.
Popędza kwiaty by rosły,
otwiera liście na drzewach.

REF

To słońcem błysnie, to deszczem pryśnie,
to śniegiem sypnie, to wiatrem świśnie.
Nie śpijcie kiedy wiosna, nie śpijcie kiedy wiosna.

2. Wstańcie śpiochy zimowe,
śpicie smacznie jak susły.
Kubel wody na głowę,
brzuch napełnijcie pusty.

REF

To słońcem błysnie, to deszczem pryśnie,
to śniegiem sypnie, to wiatrem świśnie.
Nie śpijcie kiedy wiosna, nie śpijcie kiedy wiosna.

3. Wiosna biega po lesie,

¹ Autor: Kazimiera Właźnik.

budzi śpiące zwierzęta.

Śpiewy ptaków przyniesie,

wiosna o wszystkim pamięta.

REF

To słońcem błysnie, to deszczem pryśnie,

to śniegiem sypnie, to wiatrem świśnie.

Nie śpijcie kiedy wiosna, nie śpijcie kiedy wiosna.

2. Wspólne utworzenie układu ruchowego do każdego wersu piosenki, np.

„Wiosna biega po łące,

Deszczem trawy podlewa” – naśladujemy ruchem bieg wiosny poprzez wysokie i szybkie unoszenie nóg w powietrzu , a następnie naśladujemy podlewanie konewką przed sobą.

Następnie tworzymy własny układ ruchowy do kolejnych słów piosenki, zapamiętując go. Następnie odtwarzamy całość układu ruchowego przy śpiewie piosenki bez melodii, a na końcu próbujemy odtworzyć cały układ przy muzyce.

♦ Dziś proponuję wykonanie kart pracy- str. 27, 28.