

Wtorek 05.05.2020r

1. Ćwiczenia gimnastyczne z kręglami (zamiast kręgli można wykorzystać inne przedmioty np. małe butelki plastikowe po wodzie (15)

- 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).

- Skręty Na prawo, na lewo.

Dzieci w siadzie skrzyżnym, trzymają kręgle na głowach, przytrzymując je rękami, łokcie

mają na zewnątrz. Wykonują skręty tułowia w prawo i w lewo; co pewien czas wykonują

kilka rzutów i chwytów kręglami.

- Skrętoskłony Witamy stopy.

Dzieci w siadzie rozkrocznym, kręgle trzymają oburącz w górze; wykonują skrętosklon 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.

- Ćwiczenie mięśni grzbietu i brzucha Z nóg do rąk.

Dzieci leżą na plecach, kręgle trzymają pomiędzy stopami. Przekazują kręgle do rąk za głową i powracają do siadu. Ponownie wkładają kręgle pomiędzy stopy i od nowa wykonują ćwiczenie.

- Bieg Postaw kręgle.

Dzieci biegają z kręglami w różnych kierunkach przy akompaniamencie dowolnej muzyki. Podczas przerwy w grze stawiają kręgiel na podłodze tak, aby się nie przewrócił.

- Ćwiczenia przeciw płaskostopiu Sprytnie stopy.

Dzieci w siadzie prostym podpartym, kręgiel mają pomiędzy stopami (pionowo). Krążą

obunóż w prawo i w lewo.

– Wałkują kręgle raz jedną, raz drugą stopą.

– W siadzie podpartym – chwytają stopami kręgle i podnoszą je do góry.

2. Herb naszej miejscowości – wydzieranka z kolorowego papieru. Cele: rozwijanie sprawności manualnej; zapoznanie z herbem swojej miejscowości

III 2, IV 8, IV 10, 23



https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/d/dd/Sosnowiec_Herb.svg/1200px-Sosnowiec_Herb.svg.png

3. Karta pracy, cz. 4, s. 23.

Dzieci czytają z N. (lub samodzielnie) nazwy miejscowości. Następnie rysują znak + pod napisami miasto lub wioska, jeżeli dane zdjęcie przedstawia elementy miasta lub wsi.

Karty pracy s. 24. (herby miast)