

## Zadania 29.05

- \* „Jedzie rowerek” – zabawa ruchowa wzmacniająca mięśnie brzucha
- \* „Cichy dzwoneczek” – zabawa ćwicząca koncentrację i kontrolę ruchu
  
- \* „Sport to zdrowie!” – zestaw ćwiczeń porannych

Wykonaj ćwiczenia:

- 10 przysiadów
- 8skłonów
- 6 pajacyków
- 5 skoków na prawej nodze
- 5 skoków na lewej nodze

- \* „Co już wiem o sporcie?” – pogadanka podsumowująca wiedzę zdobytą podczas całego tygodnia

Pytania pomocnicze:

- Jakie znacie sporty, w których ważna jest szybkość?
- Jakie znacie sporty, w których rywalizują między sobą dwie drużyny?
- Co obowiązkowo należy założyć, gdy wybieramy się na rowerową wycieczkę?
- Jaki strój obowiązuje na basenie?
- Jakie znacie sporty, w których używa się piłki?

- \* „Moja olimpiada” – rysowanie kredkami, przedstawianie na rysunkach postaci w ruchu

- \* „Głowa – ramiona” – zabawa ruchowa, śpiewanie i ilustrowanie piosenki ruchem

**lub inna propozycja zabawy ruchowej - „Kolanko”.**

Potrzebna do tej zabawy będzie jeszcze jedna osoba (rodzic, rodzeństwo) oraz piłka. Waszym zadaniem będzie rzucać do siebie piłkę, kto nie złapie ten kuca. Jeśli w drugiej rundzie osoba kucająca złapie piłkę – będzie mogła wstać, jeśli znów nie złapie, będzie musiała klęknąć na oba kolana.

- \* „Przeczytaj i przynieś” – zabawa językowa doskonaląca umiejętność czytania (proste wyrazy np. "podaj misia, podaj koc", itp.)