

12 KWIETNIA PONIEDZIAŁEK

TEMATYKA TYGODNIA: CHCIAŁBYM BYĆ SPORTOWCEM

TEMATYKA DNIA: AREOBIK

Witam WSZYSTKICH ! Dzień dobry !



Jak Wam minęły ostatnie dwa dni?

Mam nadzieję, że wykorzystaliście tę ładną pogodę.

W tym tygodniu czeka na nas sportowa tematyka, myślę że już nie możecie się doczekać ... ZACZYNAMY !



Przypomnijmy sobie piosenkę, którą dobrze znamy i lubimy.

Zaśpiewaj wspólnie z rodzicami !

Poproś rodzica o odtworzenie poniższego nagrania

<https://www.youtube.com/watch?v=2Gyc2h3Kjfo>



„My jesteśmy krasnoludki”

**My jesteśmy krasnoludki
Hopsa sa, hopsa sa
Pod grzybkami nasze budki
Hopsa sa, hopsa sa
Jemy mrówki, żabkie łapki
Oj tak tak, oj tak tak
A na głowach krasne czapki
To nasz, to nasz znak**

**Gdy ktoś złądzi, to trąbimy
Trutu tu, trutu tu
Gdy ktoś senny, to uśpimy
Lululu lululu
Gdy ktoś skrzywdzi krasnoludka
Ojoj, ojoj
To zapłacze niezabudka
Ajajaj, ajajaj**

**Brawo ! To był piękny śpiew. Mam nadzieję, że rodzice śpiewali
razem z Tobą !**

A teraz porozmawiajmy chwilę.
Spróbuj odpowiedzieć na pytania, poproś o pomoc rodzica.



Spójrz na zdjęcia. Co na nich widzisz?
Co robią dzieci?



Odpowiedz na pytania:

- Lubisz sport?
- Lubisz ćwiczyć?
- W jaki sposób możemy ćwiczyć?
- Jakie ćwiczenia możemy wykonywać?
- Czy słyszałeś/słyszałaś kiedyś słowo: aerobik?
- Co to jest aerobik?

***** aerobik są to ćwiczenia przy muzyce rytmicznej, często wykonywane przez panie, które chcą mieć zgrabną figurę, chcą prowadzić zdrowy tryb życia, chcą być w dobrej kondycji fizycznej.

Czy oglądacie w telewizji (na żywo) zawody sportowe?

Jakie sporty można oglądać w telewizji?

Czy znacie nazwiska jakichś sportowców?



Na koniec zaproponuję Ci zestaw ćwiczeń do wykonania.

To będzie nasz aerobik.

Możesz ćwiczyć sam/sama albo wspólnie z rodzicami lub rodzeństwem.

Zaproś do ćwiczeń, kogo tylko masz ochotę.

Filmik znajdziesz poniżej, poproś o pomoc w jego uruchomieniu.

STARTUJEMY !

<https://www.youtube.com/watch?v=9iOLdoHhLpc>



W dniu dzisiejszym to już wszystko!

Dziękuję za wspólne śpiewy i tańce.

Brawo, wyszło pięknie !



DRODZY RODZICE !

**W razie jakichkolwiek pytań lub wątpliwości proszę o kontakt
pod adresem mailowym
n.bobrek@mp18.pl**

**Jestem do Państwa dyspozycji od poniedziałku do piątku
w godzinach od 8.00 do 13.00**

**Pozdrawiam,
Natalia Bobrek**