

Temat tygodnia: Aktywność fizyczna

Temat dnia: Aktywność fizyczna przedszkolaka

DATA: 6.04.2021 (WTOREK)

Cele główne:

Zachęcanie do aktywności fizycznej

Cele operacyjne:

- Chętnie uczestniczy w spacerze na świeżym powietrzu
- Wie do czego służy krokomierz
- Umie stawiać sobie cele



Środki dydaktyczne:

Krokomierz, tablica demonstracyjna Wydawnictwa MAC w wersji cyfrowej, filmik edukacyjny



Witaj po świętach 😊

Zajaczek Cię odwiedził ? Pewnie zostawił jakieś smakołyki ☺
Święta to taki czas, w którym zjadamy pyszne ciasta, jajka,
paszteciki i inne pyszności. Nasz brzusek jest więc mocno
napelniony....

W tym tygodniu postaramy się wszystkie te czekoladowe słodkości
wybiegać, skakać, spacerować i wytańczyć ☺ Tematem tygodnia
jest AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA? Z pewnością spodobają Ci się
zabawy, które będą w tym tygodniu przysyłać ☺

Gotowy/a do dzisiejszej wspólnej zabawy ???

1. Na rozgrzewkę proponuję zabawę paluszkową „Pajaczek” .

„Pajaczek” to bardzo wesoła zabawa, która zapewni Ci
„wygimnastykowanie „ paluszków

<https://www.youtube.com/watch?v=ZhF0KaTm2WM>



Paluszki rozgrzane? Teraz usiądź wygodnie.

2. „Po co nam aktywność fizyczna” ? Obejrzyj filmik edukacyjny i spróbuj odpowiedzieć na to pytanie.

<https://www.youtube.com/watch?v=jgJOS26G1wY>



Brawo! Pięknie sobie poradziłeś/łaś.

3. A teraz stwórz plan na najbliższe dni. Zaplanuj aktywności sportowe, które chciałbyś/abyś wykonać tj. spacer, wspólna gimnastyka, bieganie, gra w piłkę, jazda na rowerze, rolkach, hulajnodze..... Jeśli pogoda nie będzie sprzyjająca – wiele ćwiczeń możesz wykonać w domku.

Mam nadzieję że słońeczko dopisze i większość tych zadań uda Ci się wykonać na podwórku ☺

4. A teraz czas na kolejną zabawę pt: „Rowerek”.

Na początek musisz się nauczyć rymowanki:

„Jedzie Radek na Rowerze

A pan Romek na skuterze

Raz, dwa, trzy,

Jedziesz ty.”

Prawda że króciutka?

Teraz połóż się z rodzicem lub rodzeństwem na plecach na podłodze. Nogi unieś w górę z ugiętymi kolanami. Leżcie tak, aby wasze stopy były oparte o siebie. Następnie wykonujecie tzw. rowerek powtarzając rymowanke.

Można jechać wolno, szybko lub zmieniać tempo. Udanej zabawy ☺

Było przy tym trochę śmiechu ? Mam nadzieje że Ci się podobało.

- 5.** A teraz zabawa „Zrób to sam”. Naśladuj postawy ludzików, które są na obrazkach.(plansza demonstracyjna)

<https://flipbooki.mac.pl/przedszkole/os-bbplus-tablice/mobile/index.html#p=70>

- 6.** Karty pracy

MISIE cz. 3, nr ,62, 63.

PSZCZÓLKI cz.4,nr 58,59.

Brawo! Jestem z ciebie dumna, że wykonałeś karty pracy choć w domu jest tyle ciekawych rzeczy do zrobienia ☺

- 7.** „Bijemy rodzinny rekord spacerowania” – brzmi ciekawie ?

Wybierz się z rodzicami na spacer. Wykorzystajcie krokomierz w telefonie/ zegarku i sprawdźcie ile kroków udało wam się przejść. Codziennie postarajcie się zrobić chociaż kilka kroków więcej.

To wszystko na dzisiaj. Do zobaczenia jutro ☺

