

PIĄTEK - 19.06.2020 r.

(zajęcia zintegrowane: ćw. gimnastyczne , mowa)

Temat: Rodzinna olimpiada.

Cele: -propagowanie zdrowego stylu życia poprzez ruch,
- pogłębianie kontaktu fizycznego i emocjonalnego z rodzicem.

„Wyginam śmiało ciało” – ćwiczenia ruchowe- poranne

Dzisiaj do ćwiczeń będziemy potrzebować ręcznika...

Mam nadzieję, że Mamy się nie pogniewają .

<https://youtu.be/IyOFdiD2x9A>

RODZINNA OLIMPIADA!

- Zaczniemy od rozgrzewki - zapraszamy do ćwiczeń na piątek
- <https://youtu.be/9lZviQRE6dQ>
-
- Teraz obejrzyjcie film o rodzinie Treflików – zobaczcie, jak można aktywnie i z pomysłem spędzać czas wolny.
- <https://youtu.be/anH7C0I-Elc>

Która z konkurencji najbardziej się Wam podobała? Pamiętajcie – **każdy z Was jest w czymś najlepszy!**

- **Czy już wiecie -**
 - Co to jest olimpiada?
 - Co to jest podium?
 - Co to jest medal? Kto i za co go zdobywa?
 - Jakiego koloru są medale?

- W jakim kolorze otrzymuje się medal za pierwsze, drugie, a w jakim za trzecie miejsce?
- Czy znacie jakichś sportowców?

- Jeśli macie ochotę - **zorganizujcie wspólnie z rodziną własną olimpiadę!**
- Przygotujcie medale, może słodkie lub owocowe nagrody, może dyplomy własnego pomysłu...

Oto kilka propozycji konkurencji :)

- **Slalom** – rozstawione słupki /butelki z wodą mineralną, pomiędzy którymi należy przebiec.
- **Tunel** – przejście pod z krzesłami na czworakach.
- **Przeniesienie piłki /klocki** – zadanie polega na przeniesieniu piłek/klocków z jednego wyznaczonego miejsca do drugiego, oddalonego o ok. 2 m.
- **Cienka lina** – rozciągnięta skakanka/papierowa taśma, po której należy przejść noga za nogą.
- **Przeskocz przeszkodę** – dwie lub trzy dowolne małe zabawki pluszowe, przez które należy przeskoczyć.
- **Turlanie** – rozłożony koc, po którym należy się przeturlać.
- **Skoki w górę** – rzut kostką, odczytanie liczby kropek i wykonanie odpowiedniej liczby skoków.

Oczywiście Wasza pomysłowość nie zna granic, więc konkurencje domowej olimpiady mogą przebiegać zupełnie inaczej!

- Możecie też narysować swoją ulubioną dyscyplinę sportu, ulubioną zabawę ruchową, lub sportowe przybory...
- I jeszcze trochę o bezpieczeństwie – pogoda dopisuje, wielu z Was lubi jazdę na rowerze, hulajnodze...

Warto pamiętać o niezbędnym wyposażeniu, ubiorze, by uniknąć skaleczeń i innych przykrych niespodzianek...

Czy wiecie, co to są **zasady fair play**? To uczciwa gra, zgodna z zasadami, regulaminem, to szanowanie przeciwnika, umiejętność przegrywania, przestrzeganie reguł gry...