

## UCZYMY ZDALNIE

ŚRODA 15.04.2020r.

**Drodzy Rodzice! Dziś dbamy o aktywność fizyczną wraz z Kubusiem!**

**Zapraszamy do działania:**

### WSZYSCY

#### **Zadanie 1. Wprowadzenie**

Rodzic mówi dziecku, że Kubuś przesłał kolejną wskazówkę, jak stać się Kubusiovym Przyjacielem Natury. Następnie prosi dziecko, aby wstało i naśladowało jego ruchy. Rodzic przeprowadza krótką rozgrzewkę i pyta dziecko czy domyśla się treści wskazówki. Dzieci odpowiadają, a w podsumowaniu rodzic przekazuje dzieciom wskazówkę: *"Dbaj o aktywność fizyczną"*.

**Zadanie 2.** *Dbaj o aktywność fizyczną i aktywne spędzanie czasu – a co to w ogóle znaczy? (zabawa w pokazywanie i naśladowanie)*

Rodzic pyta dziecko jak rozumie tę wskazówkę. Prosi, aby podało przykład aktywności ruchowych i aktywnego spędzania czasu. Dzieci wymieniają swoje przykłady, rodzic podchwytuje i zadaje dodatkowe pytania tak, aby dzieci podawały konkretne czynności. Na przykład, jeśli dziecko poda odpowiedź – ćwiczenia fizyczne, rodzic zadaje pytanie – jakie konkretnie? - i prosi, aby je pokazać. Rodzic może naśladować ruchy dziecka.

**Zadanie 3.** *Ćwiczenia fizyczne (zabawa plastyczna –załącznik 1)*

Do wykonania zadania potrzebne będzie koło oraz ikony ćwiczeń – załącznik 1. Jeżeli nie ma możliwości wydrukowania można narysować dziecku ikony z prostymi ćwiczeniami. Rodzic wspomina o tym, że ludzie dbają o swoją aktywność, wykonując określone ćwiczenia seriami, czyli po kilka razy i łączą je w układy. Następnie zaprasza dziecko do stolika.

### TRUDNE

Dziecko wycina koło oraz wybiera 6 ikonek sportu, które najbardziej mu się podobają. Następnie, próbuje samodzielnie je narysować w odpowiednich miejscach na kole. Jeżeli dziecko będzie miało trudności w narysowaniu ćwiczeń, może wyciąć ikony i przkleić je w kole. W ten sposób powstanie koło ćwiczeń, będące unikalnym układem każdego dziecka. Gdy koło będzie już gotowe, rodzic prosi aby dziecko zabrało je ze sobą i ustawiło się na środku pokoju.

### ŁATWE

Dziecko wycina koło oraz 6 wybranych ćwiczeń spośród pokazanych ikonek. Wybrane ćwiczenia dziecko nakleja po jednej w każdej części koła. W ten sposób powstanie koło ćwiczeń, będące unikalnym układem każdego dziecka. Gdy koło będzie już gotowe, rodzic prosi aby dziecko zabrało je ze sobą i ustawiło się na środku pokoju.

#### **Zadanie 4.** *Ćwiczenia fizyczne – zabawa ruchowa z elementami programowania*

Rodzic włącza ulubioną muzykę dzieci i zaprasza do testowania swoich zestawów ćwiczeń. Po chwili pyta, czy wszystko w porządku z układami. Najpewniej dzieci odpowiedzą twierdząco. Wtedy rodzic zadaje pytanie: Czy wiesz, kiedy skończyć? Rodzic uświadamia dzieciom, że na kole nie ma zaznaczonego końca. Skąd zatem mają wiedzieć, kiedy skończyć?

Następnie rodzic tłumaczy, że koło z układem jest przykładem pętli, czyli zestawu czynności (jeden skończony układ to wykonanie każdego ćwiczenia po jednym razie), które można powtarzać w kółko. I tak pewnie by się działo, gdyby nie to, że możemy na przykład określić, ile razy wykonać zestaw ćwiczeń.

#### **TRUDNE**

Rodzic zadaje pytanie – co zrobić, żeby nie wykonywać danej czynności w kółko, czyli kiedy skończyć ćwiczyć? Wysłuchuje propozycji dziecka, a następnie sugeruje, aby dziecko wpisało na wierzchu koła liczbę powtórzeń (od 1 do 3) całego układu. Dodatkowo dziecko określa, ile razy powinno się wykonać poszczególne ćwiczenie w zestawie i zapisuje odpowiednią cyfrę obok każdego ćwiczenia. (od 1 do 10).

#### **ŁATWE**

Rodzic mówi dziecku, aby narysowało na wierzchu koła kropki (od 1-3), które oznaczać będą liczbę powtórzeń całego układu. Dodatkowo rodzic ustala z dzieckiem, ile razy powinno wykonać poszczególne ćwiczenie – obok każdej czynności dziecko rysuje odpowiednią liczbę kropek.

#### **Zadanie 5.** *Ćwiczenia fizyczne – testowanie swojego układu ćwiczeń*

Rodzic zaprasza dziecko na środek i prosi, aby wykonało swój układ tyle razy, ile określiło podczas pracy przy stoliku (można włączyć dziecku ulubioną muzykę) Rodzic wyjaśnia, że aby dbać o sprawność fizyczną, trzeba takie ćwiczenia powtarzać przynajmniej co drugi dzień. Dziecko mogą wybrać wraz z rodzicem, w które dni tygodnia będą wykonywać swoje zestawy ćwiczeń.

#### **Zadanie 6.** *Jak ruch wpływa na mój organizm?*

Gdy dziecko skończy ćwiczyć, rodzic prosi, aby usiadły w siadzie skrzyżnym z zamkniętymi oczami. Prosi, aby się wyciszyło i wsłuchało w swój organizm. Rodzic zadaje następujące pytania i komentuje odpowiedzi:

#### **TRUDNE**

- czy zauważyliście co stało się z waszym oddechem?
- jaki teraz jest wasz oddech? Jak myślisz, co to oznacza? (oddychamy szybciej i dzięki temu więcej powietrza dostaje się do naszych płuc a organizm się bardziej dotlenia)
- posłuchajcie bicia swojego serca – czy widzicie zmianę? Jaka? (serce bije szybciej, dzięki temu krew krąży lepiej)
- jak wasze ręce i nogi? czujecie coś? (tak, to znak, że wasze mięśnie troszkę popracowały i dzięki temu będą mocniejsze)
- co czujecie?
- jak myślicie, jaki wpływ ma ruch na wasze zdrowie?

## **ŁATWE**

- czy zauważyliście co stało się z waszym oddechem?
- oddychacie szybciej czy wolniej? (oddychamy szybciej i dzięki temu więcej powietrza dostaje się do naszych płuc, a nasz organizm bardziej się dotlenia)
- posłuchajcie bicia swojego serca – czy widzicie zmianę? Czy bije szybciej czy wolniej? (tak, szybciej, dzięki temu krew krąży lepiej)

### **Zadanie 7. Różne dyscypliny sportu – kalambury.**

Do wykonania zadania potrzebne będą symbole różnych dyscyplin sportowych (załącznik 2). Jeżeli nie ma możliwości wydrukowania można narysować dziecku kilka symboli różnych sportów. Dziecko lub rodzic wycina poszczególne symbole na kartoniki i wrzuca je do woreczka (można także rozsypać obrazki na dywanie lub na stoliku, obrazkiem skierowanym na dół)

Rodzic mówi dziecku, że aktywność fizyczna może przerodzić się w prawdziwą pasję i stać się zawodem. Niektórzy sportowcy uprawiając sport i zarabiają w ten sposób na życie. Można uprawiać bardzo wiele dyscyplin sportowych. Rodzic na zmianę z dzieckiem losuje karteczki, na których umieszczone są symbole różnych dyscyplin sportowych i gestem pokazuje wylosowaną dyscyplinę (jedna osoba pokazuje, druga odgaduje. Można zaangażować w zabawę innych członków rodziny). Po skończonej zabawie rodzic podsumowuje ją mówiąc, że na świecie jest o wiele więcej różnych dyscyplin sportowych, indywidualnych i grupowych.

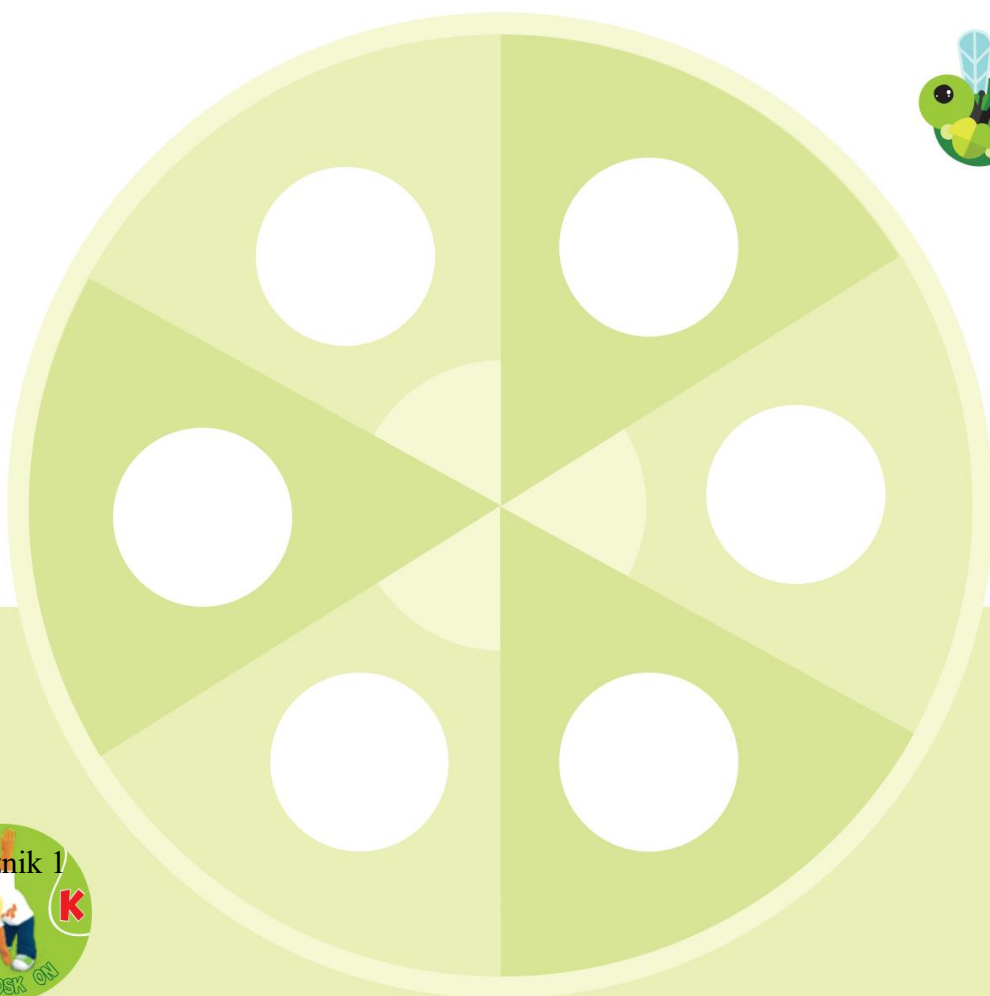
## **TRUDNE**

Rodzic prosi dziecko, aby podało przykład zarówno jednych, jak i drugich (indywidualnych i grupowych dyscyplin). Pyta, czym różnią się one między sobą i co potrzebne jest do trenowania danej dyscypliny np. strój, sprzęt - piłka, boisko lub hala, sędzia, partner lub przeciwna drużyna. Podsumowuje mówiąc, że w sporcie liczy się współpraca i dobra zabawa, a nie wygrana za wszelką cenę. Mówi dalej, że już od najmłodszych lat można trenować wybrane dyscypliny, ale najlepiej to robić pod okiem trenera na specjalnych zajęciach - treningach, i jeśli jest się wytrwałym, to można być nawet mistrzem świata w danej dyscyplinie.

## **ŁATWE**

Rodzic podaje przykład paru dyscyplin sportowych grupowych i indywidualnych i pyta dziecko co jest potrzebne do trenowania danej dyscypliny. Jeżeli dziecko nie zna odpowiedzi – rodzic odpowiada. Następnie, rodzic pyta dziecko jaka jest jego ulubiona dyscyplina sportowa.

**Dla chętnych, którzy wydrukowali dzienniczek:** dziecko wykonuje zadanie nr 2, a rodzic „zalicza” je stawiając pieczętkę (można narysować uśmiechniętą buźkę). My sprawdzimy dzienniczki gdy wrócimy☺



Załącznik 1



Załącznik 2

