

Po świętach czas na ruch i aktywność fizyczną. Gotowi do zabawy?		
L.p.	Zabawa	Opis
1	Zabawa paluszkowa "Pajaczek" metodą Batii Strauss https://www.youtube.com/watch?v=ZhF0KaTm2WM	"Pajaczek" to bardzo wesoła zabawa, która zapewni Wam "wygimnastykowanie" paluszków https://www.youtube.com/watch?v=ZhF0KaTm2WM
2	"Po co nam aktywność fizyczna"? - obejrzenie filmu edukacyjnego i https://youtu.be/jgJOS26G1wY rozmowa z dziećmi na jego temat	Obejrzyjcie filmik edukacyjny https://www.youtube.com/watch?v=jgJOS26G1wY i spóbuście odpowiedzieć na pytanie: "Po co nam aktywność fizyczna"?
3	Wspólne planowanie rodzinnych aktywności sportowych na najbliższe dni. Wykorzystanie propozycji nauczyciela tj. spacer, wspólna gimnastyka, bieganie, gra w piłkę, jazda na rowerze, rolka, hulajnodze etc.	Zaplanujcie aktywności sportowe na najbliższe dni tj. spacer, wspólna gimnastyka, bieganie, gra w piłkę, jazda na rowerze, rolka, hulajnodze etc. Jeśli pogoda nie będzie sprzyjająca – wiele ćwiczeń również można wykonywać w domku.
4	Zabawy z wykorzystaniem metody Ruchu Rozwijającego W. Sherborne "Rowerek" „Rowerek” – dzieci i rodzice leżą na plecach na podłodze z nogami uniesionymi w górę i ugiętymi kolanami. Leżą tak, aby jego stopa była oparta o siebie. Następnie wspólnie wykonują tzw. rowerek. Powtarzają rymowankę, różnicując jej tempo: „Jedzie Radek na rowerze, a pan Romek na skuterze. Raz, dwa, trzy, jedz i ty”.	Wykonajcie ćwiczenie "Rowerek" Opis dla rodzica: dzieci i rodzice leżą na plecach na podłodze z nogami uniesionymi w górę i ugiętymi kolanami. Leżą tak, aby jego stopa była oparta o siebie. Następnie wspólnie wykonują tzw. rowerek. Powtarzają rymowankę, różnicując jej tempo: „Jedzie Radek na rowerze, a pan Romek na skuterze. Raz, dwa, trzy, jedz i ty”.
5	Zabawa "Zrób to samo" – naśladowanie postawy ludzików, które są na obrazkach. Plansza demonstracyjna wydawnictwa MAC https://flipbooki.mac.pl/przedszkole/os-bbplus-tablice/mobile/index.html#p=70	Naśladuj postawy ludzików, które są na obrazkach.
6	Zaprojektowanie domowego toru przeszkód. Przypomnienie zasad bezpieczeństwa podczas zabaw ruchowych w domu	Zaprojektujcie wspólnie domowy tor przeszkód. Przypomnijcie sobie przy okazji zasady bezpieczeństwa podczas zabaw ruchowych w domu
7	Spacer z rodzicami: "Bijemy rodzinny rekord spacerowania".	"Bijemy rodzinny rekord spacerowania" – brzmi ciekawie?

	Wykorzystanie krokomierza w obliczaniu trasy/ilości kroków. Postawienie sobie celu na dzień kolejny – zwiększenie ilości kroków.	Wybierzcie się na spacer. Wykorztstajcie krokomierz w telefonie/zegarku i obliczcie trasę lub ilość, które udało się Wam wykonać. Codziennie postarajcie się zrobic chociaż kilka kroków więcej.
Karty pracy dla dzieci - przykłady		
Karta pracy str..... (jeśli dzieci korzystają z pakietów lub została im przesłana karta wykonana przez nauczyciela)		