

## „Sport to zdrowie”

1. Wprowadzenie do tematu rymowanką "Co ci pomoże?"

Chciałbyś mieć dres olimpijczyka ?

Pomoże ci w tym gimnastyka.

2. Zabawa ruchowa "Gimnastyka"

Prawa noga, wypad w przód, za ręką ucz się wiązać but.

Powrót przysiad, dwa podskoki, w miejscu bieg i skłon głęboki.

Wymach ręką w tył i do przodu

Już rannego nie czuć chłodu.

3. Wyjaśnienie pojęcia "Zdrowie"

- Co to jest zdrowie?

- Co wam zapewni dobre zdrowie?

4. Jakie znacie dyscypliny sportowe ( piłka nożna, pływanie, kolarstwo itd. )

5. Zabawa dramowa - naśladowanie ruchem wybranej dyscypliny sportowej.

- 6.

7. Praca plastyczna - projektowanie strojów sportowych według własnego pomysłu.