

Zajęcia świetlicowe
15 - 19 VI 2020r.

CO Z WASZĄ KONDYCJĄ?

**Sport kształtuje naszą sprawność fizyczną,
ma wielki wpływ na zdrowie każdego człowieka.
Uczy wewnętrznej dyscypliny i współdziałania.
Daje możliwość sprawdzenia siebie. Wypełnia czas wolny.**

**Sport i Ty!
„Trzymaj formę”**

Latem większość z nas przypomina sobie, że warto by poświęcić trochę czasu sportom. Może uda się pobić jakiś rekord? Więc nie siedźcie w domu! Wyciągnijcie z piwnicy rower, poszukajcie piłki do kosza i do nogi. Możecie pojeździć na hulajnodze lub deskorolce. Nie zapominajcie też o swoich czworonogach – zabierzcie je na daleki spacer do lasu.



Raz! Pierwsza rzecz — to wstawać rano!
Dwa! Kto o krzepkie zdrowie dba,
ten się długo myje co dzień
mydłem, szczotką, w zimnej wodzie,
pluska, pryska, parska, rzy!
Trzy! Trzyj ręcznikiem suchym ciało,

żeby aż poczerwieniało.
Spraw mu, bracie, mocne wciery,
aż we krwi poczujesz skry!
Raz — dwa — trzy!
Cztery! Gdy chcesz czerstwej nabrać cery,
żywym, byстрым być jak rtęć,
wiedz, że sprawią to spacerzy!
A codziennie rano:
Pięć! Musisz się gimnastykować!
Ciało w ruch rytmiczny wprowadź,
ćwicz je prężnie i miarowo,
bo to pięknie, bo to zdrowo,
a dopiero potem:
Sześć! Jeść!

Julian Tuwim „Raz — dwa — trzy”

W lecie, co niedzielę prawie,
Czterdzieści sześć nóg biega po murawie,
To tu, to tam, to w przód, to w bok.
Czasem na trawie aż robi się tłok.

Nieraz noga w piłkę nie trafi okropnie,
Nieraz przez pomyłkę noga nogę kopnie,
Lecz najmilej nodze, kiedy strzeli gola,
Bo wtedy się spełnia chlubna nogi rola.
Ludzie zaraz krzyczą. Hip! Hip! Hura!
Cześć!



Gwizdek.

I znów biega nóg czterdzieści sześć.
Zaraz, zaraz, zaraz, co to wszystko znaczy?
W piłkę gra jedynie dwudziestu dwóch graczy.
Dwudziestu dwóch graczy, jeśli mam być szczerzy,
To czyni zaledwie nóg czterdzieści cztery.
Po cóż do licha po trawie się pląta
Ta czterdziesta szósta i czterdziesta piąta?
Niektórzy na pewno z miejsca się oburzą,
Że jest na boisku dwie nogi za dużo.
Po co się oburzać od razu? Dlaczego?
Te dwie zbędne nogi — to nogi sędziego.

Ludwik Jerzy Kern „46 nóg”



Sport to zdrowie, przyjaciele!

W zdrowym ciele - zdrowy duch!
Abyś zawsze był na czele,
walcz i staraj się za dwóch!

Szybciej, wyżej, dalej!

Oto twoje hasło jest!
Więc pamiętaj o nim stale,
kiedy już założysz dres!

Szybciej, wyżej, dalej!

Oto treść sportowych rad.
Nie ustawaj w swym zapale,
a zadziwisz cały świat!



Na zawodach szkolnych startuj,
by wyniki dobre mieć!
Tu nabierzesz sił i hartu,
nie dla ciebie ciepły piec!

Pilniej, chętniej, lepiej!

Oto drugie hasło jest!
Oto twój najlepszy przepis,
nie zapomnij o nim też!

Pilniej, chętniej, lepiej!

Oto treść uczniowskich rad:
dzięki wiedzy, dzięki krzepie,
wnet zadziwisz cały świat!

Marcin Sylwin „Szybciej, wyżej, dalej”



Staś ma jedno kółko olimpijskie,
Janek - rekord klasy w skoku w dal,
Leszek rzuca bardzo dobrze dyskiem,
Dyzio, bokser- mięśnie ma jak stal.

Józio wygrał bieg na sześćdziesiątkę,
finiszował świetnie, mówię wam!
Edzio dostał z gimnastyki piątkę.
A ja nie. Ja tylko w szachy gram.

Pokonałem Janka, Staszka, Zbyszka,
bardzo jestem z tych wygranych rad.
Z Józkiem, z Edkiem, z Leszkiem wygram dzisiaj!
Szachy to też piękny sport: szach, mat!

Janusz Laskowski „Szach i mat”





Mój rower
Jak prawdziwy konik,
Lubi z wiatrem
Po ścieżkach gonić.
Lubi pędzić przed siebie
Przez park i przez pole,
Wciąż dalej i dalej,
Koło za kołem.

Dorota Gellner

Sportowe fraszki



Na podwórku był dziś mecz —
taki mecz to wielka rzecz!
Jaki wynik? — Dwa do zera!
Szklarz dwie szyby wprawia teraz.
Włodzimierz Ścistowski „Mecz”

Byłby mistrzem sportu, gdyby
trafiał piłką w cel, nie — w szyby.
Tadeusz Fangrat „Sportowiec”



Pędzi, aż pot mu włosy
posklejał na czole.
To biegacz? — Nie, spóźnialski

znany w całej szkole.

Tadeusz Gicgier „Długodystansowiec”

Czy to na boisku,
czy to przy tablicy —
trudniej być zawodnikiem
niżeli kibicem.

Krystyna Sylwestrzak „Trudniej”

Po dwóch przysiadach
wysiada.

Jan Gross „Gimnastyka”



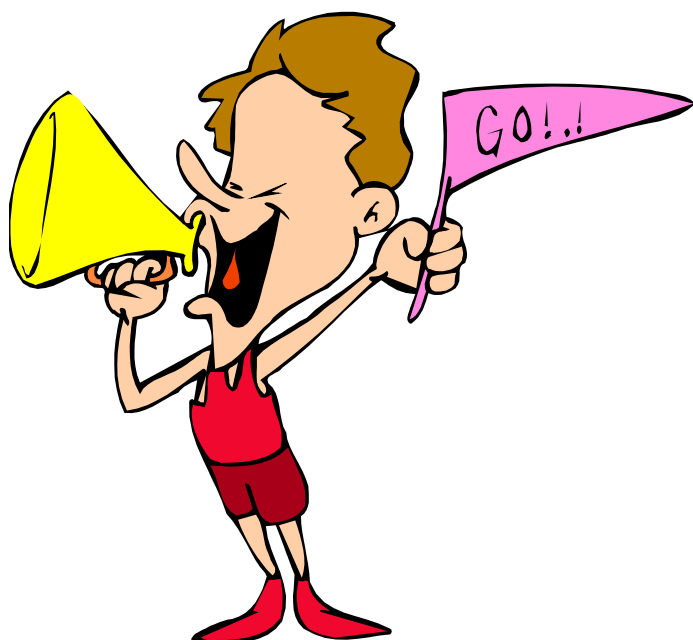
Choć w biegach
łatwo każdego przegna,
z klasy do klasy
nie przeszedł jednak.

Włodzimierz Ścisłowski „Sportowiec”



Mówi, że w koszykówkę
świetnie grać potrafi,
ale nigdy papierem
do kosza nie trafi.

Jan Gross „Koszykarz”



Naukę na pływalni
dość często zarywa,
lecz za to przy tablicy
bardzo dobrze pływa.

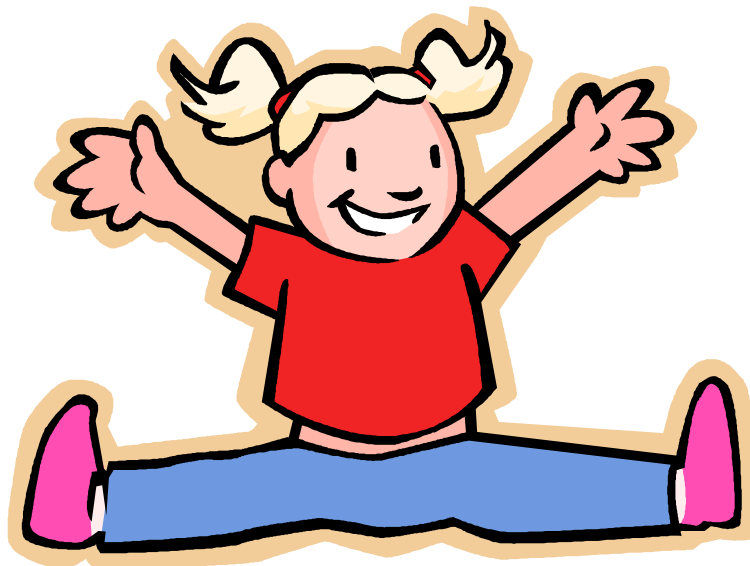
Tadeusz Gicgier „W zamian”

Chciałby rekordy bić sportowe
ale na razie nic z tego,
bije więc chętnie zamiast rekordów
słabszych od siebie kolegów.

Włodzimierz Ścisłowski „Fraszka”



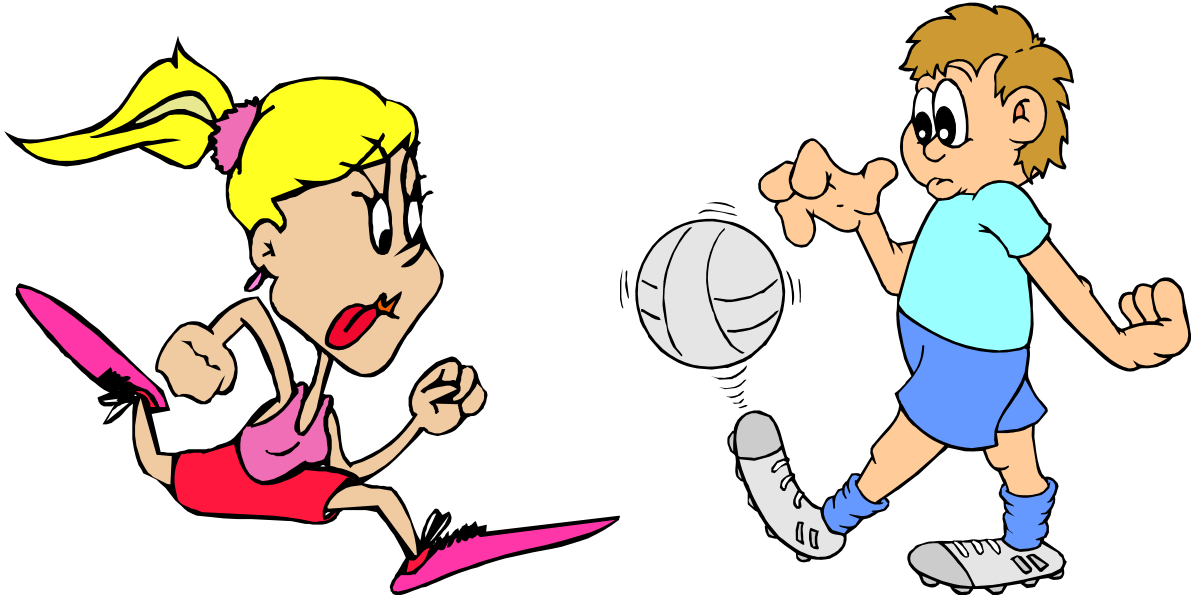
W ZDROWYM CIELE - ZDROWY DUCH!



Żeby zdrowym być na duchu,
Dbaj, by ciało było w ruchu,
Bo ruch ciała sił da wiele

I duch zdrowy będzie w ciele.

Marcin Brykczyński „ W zdrowym ciele zdrowy duch”



Postuchajcie piosenek:

„Piosenka o sporcie”

<https://www.youtube.com/watch?v=V1Sua6hBAEs>

„Skaczemy, biegamy”

<https://www.youtube.com/watch?v=OZTYeTEZ2wA>

Zapraszam na film

„Poznajemy sporty”

<https://www.youtube.com/watch?v=7zodfY74anc>

„Sport to zdrowie”

<https://www.youtube.com/watch?v=sZZKiGbu40w>

Zapraszam do ćwiczeń

Platforma rozrywki ruchowej dla dzieci

https://www.youtube.com/watch?v=rwgMzHX4E_M

Wybierz rysunek i pokoloruj

<http://www.supercoloring.com/pl/kolorowanki/sport>

Policz piłki



Bibliografia:

Lenkiewicz Krystyna „Wybór wierszy okolicznościowych dla klas I-III”. Warszawa, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne 1994

Skrzypek Eugeniusz „500 zagadek olimpijskich”. Warszawa, Wiedza Powszechna 1984.

Wykorzystano darmowe materiały - Biblioteka w szkole