

CZWARTEK 02.12

1. O LECHU I BIAŁYM ORLE – OPOWIADANIE

Wysłuchaj legendy:

<https://youtu.be/BCvAJHvMClo>

*Rodzic może też samodzielnie przeczytać.

Pytania:

1. Gdzie Lech postanowił założyć swoje miasto i dlaczego?
2. Jak się nazywało miasto Lecha? Dlaczego?
3. Co było znakiem miasta?
4. Jak nazywali się bracia Lecha? Czy wiesz jakie mogli założyć państwa?
5. A teraz pomyśl i odpowiedz na pytanie. Kto to jest DOBRY POLAK?
6. Jakich znasz słynnych Polaków?

2. ĆWICZENIA RUCHOWE (wg Kazimiery Właźnik)

Do tych zadań potrzebna będzie laseczka lub coś z domu co ją przypomina.

- I. Doskonalenie podskoku jednonóż.
- II. Ćwiczenie rytmu.

1. Przygotowanie: dziecko bierze dla siebie laskę i z nią maszeruje.
2. Zabawa orientacyjno-porządkowa z elementem biegu: „**Rowery**”.

Rozsyпка. Dzieci trzymają laskę za końce, jak gdyby trzymały kierownicę roweru. Bieg w różnych kierunkach.

III.

3. Ćwiczenie dużych grup mięśniowych:

Przejdź przez laskę trzymaną oburącz. Dzieci trzymają laskę oburącz za końce. Na polecenie przechodzą przez laskę jedną, potem drugą nogą. Przesuwając laskę za plecami, wznoszą ją nad głowę i do przodu. Przechodzenie przez laskę można ćwiczyć zaczynając ruch od tyłu (wtedy laska w początkowej fazie znajduje się za plecami) lub od przodu (wtedy laska jest w dole).

4. Ćwiczenie tułowia — skłony boczne: **Rysowanie tęczy.**

Siad skrzyżny. Dzieci trzymają laskę za końce wzniesione w górę, wyprostowanymi rękami. Na polecenie skłaniają się w lewo i w prawo, nie unosząc się (skłony winny być obszerne, gdyż tęcza jest szeroka).

5. Czworakowanie: **Obejdź laskę.**

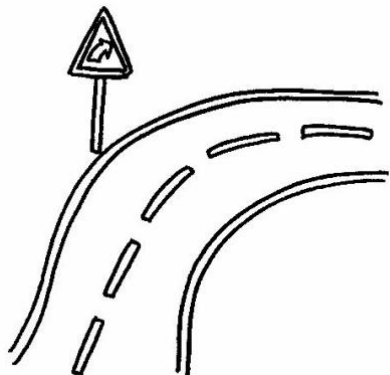
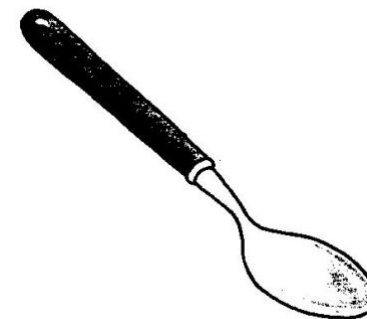
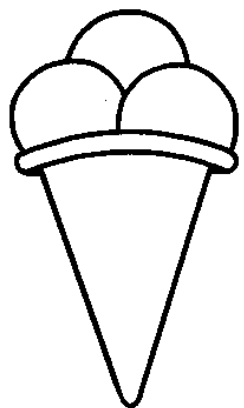
Laski leżą na podłodze. Przed każdą jedno dziecko w przysiadzie podpartym. Marsz na czworakach wokół laski w jedną i w drugą stronę. W czasie odpoczynku siad skrzyżny przed laską, ręce na kolanach.

6. Ćwiczenie mięśni grzbietu: **Strzelanie z pozycji leżącej.**

Leżenie przodem. Jedna ręka wsparta na łokciu, druga wyciągnięta: dzieci trzymają laskę jak wiatrówkę lub karabin, celują, a następnie strzelają. Strzał mogą naśladować głosem.

3. ĆWICZENIA Z LITERĄ I GŁOSKĄ „L,l”

Pokoloruj te obrazki, których nazwa rozpoczyna się na głoskę „l”.



1



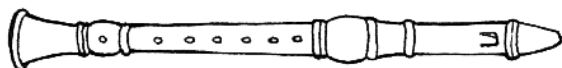
Zaznacz, gdzie słyszysz głoskę „l”.



--	--



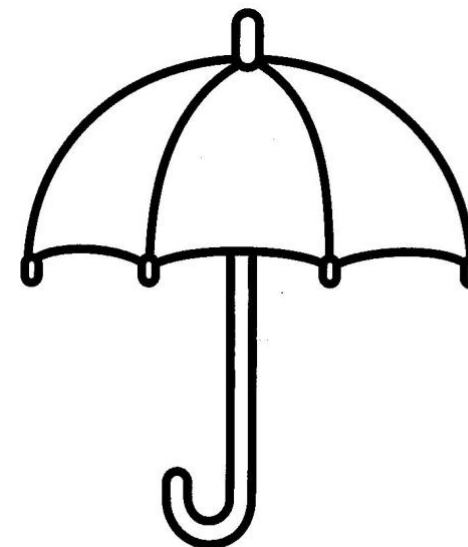
--	--	--	--	--	--



--	--	--	--

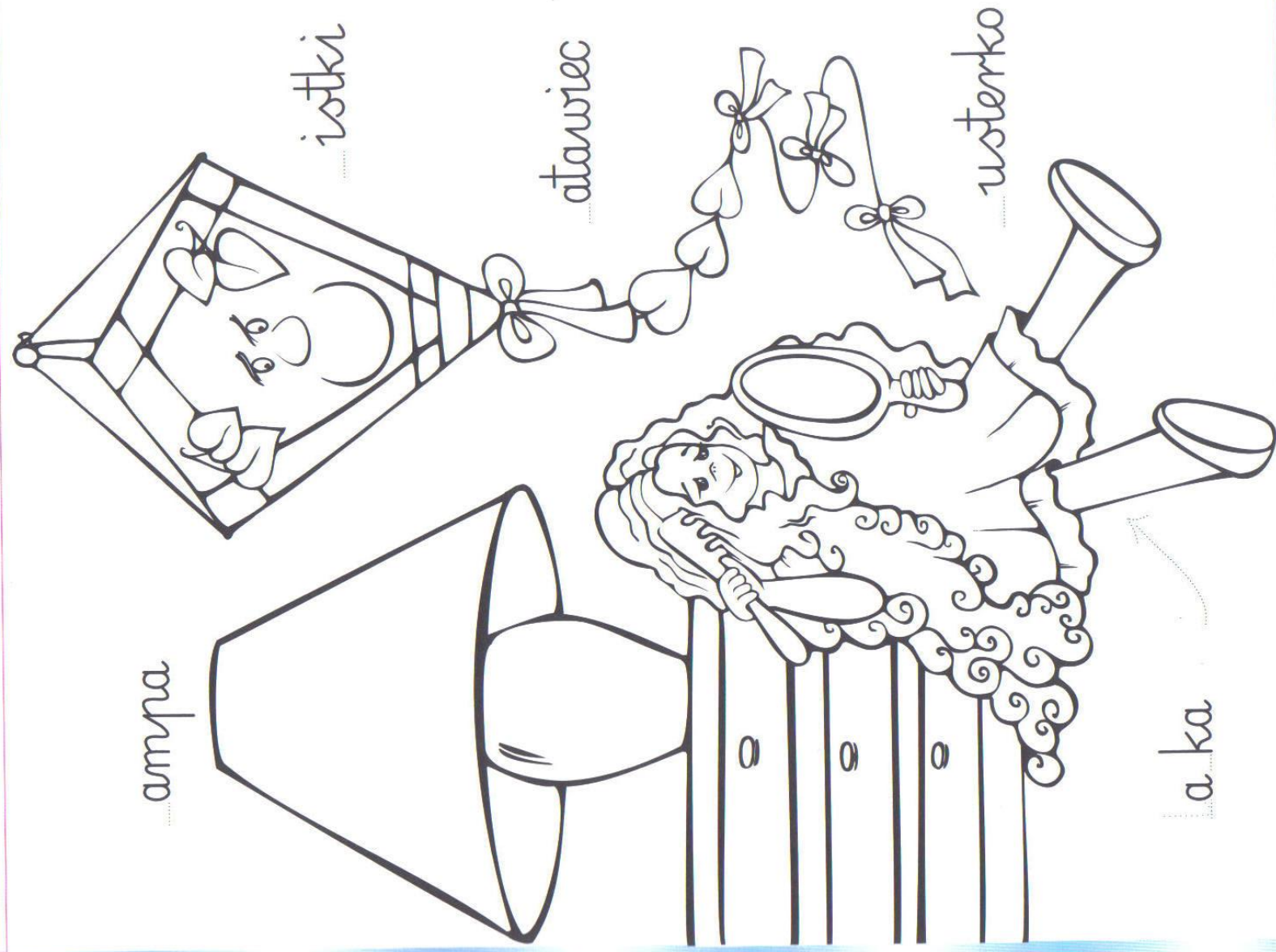


--	--	--	--	--	--	--



--	--	--	--	--	--	--

Pokoloruj rysunek. Wpisz na zielono brakujące literki „l” . Dorysuj strzałki.



*KARTY PRACY ODKRYWAM SIEBIE CZ.2 STR.13-15