

## Sport

### Najważniejszy czas sportowców – olimpiada

---

#### 1. Przeczytaj z rodzicami wiersz

Każdy przedszkolak o tym wie:  
Chcesz być zdrowym ruszaj się!  
Sport to bardzo ważna sprawa  
Są reguły, jest zabawa.

Prawą nogą wypad w przód  
I rączkami zawiąż but  
Powrót, przysiad, dwa podskoki  
W miejscu bieg i skłon głęboki  
Wymach rączek w tył, do przodu  
By rannego nie czuć chłodu.

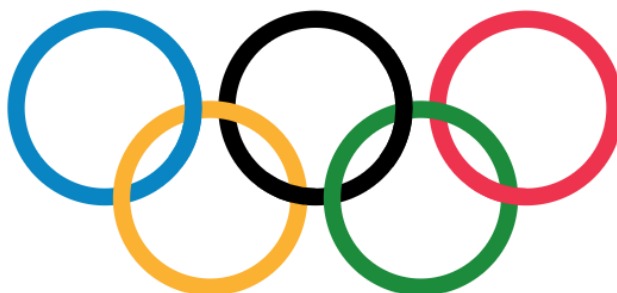
#### 2. Posłuchaj piosenki

Centrum Uśmiechu - Olimpiada w Jarzynie

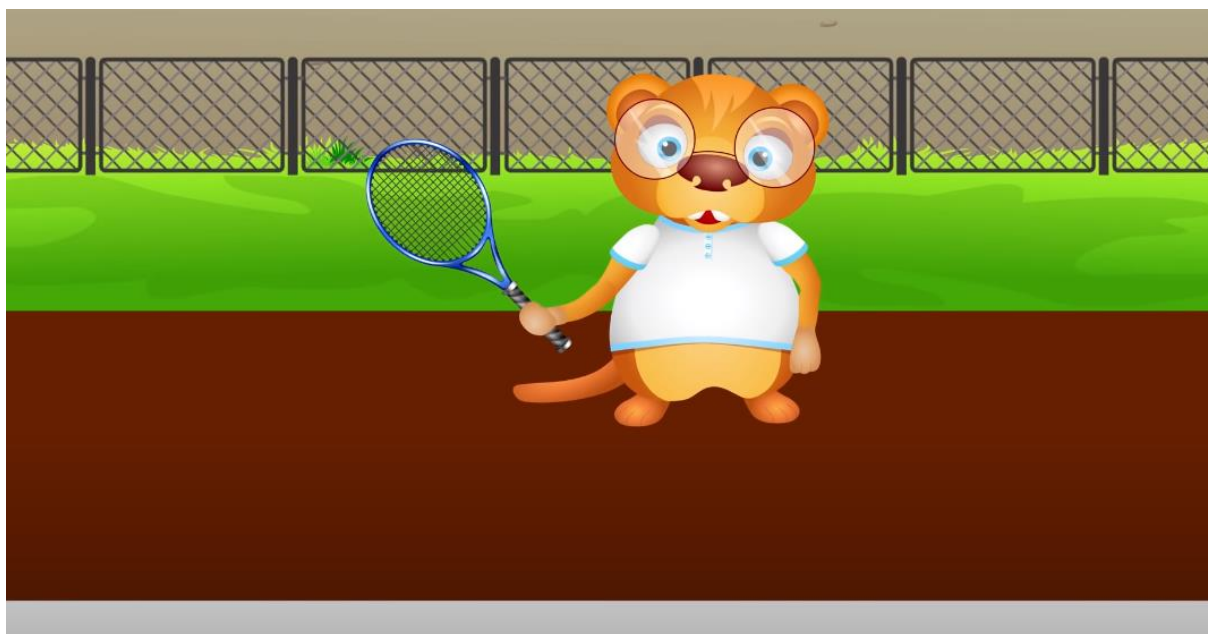


<https://www.youtube.com/watch?v=H0d-zG2Z2-g>

### 3. Święto sportowców - olimpiada

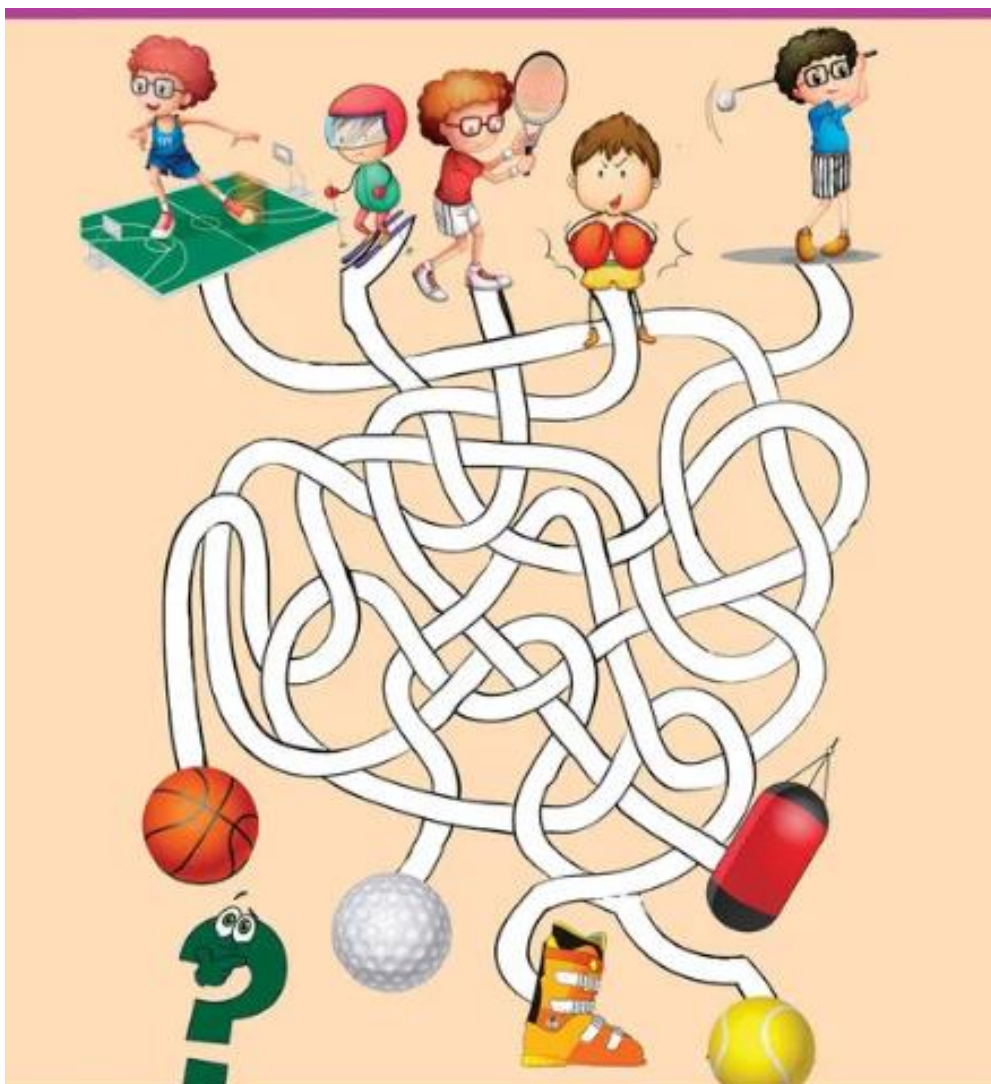


Poznaj różne dyscypliny sportowe



<https://www.youtube.com/watch?v=Klf9pwsbyxk>

4. Jaki sport wybrało każde z dzieci? Połącz.



3. Obejrzyj odcinek z polskim olimpijczykiem

Duże Dzieci odc.12

Goście: Robert Korzeniowski i Kuba Sienkiewicz.



<https://vod.tvp.pl/video/duze-dzieci,odc12,32627322>

## Rywalizacja fair play

---

### 1. Obejrzyj film

Zwycięzca ma wielu przyjaciół, zwyciężony ma prawdziwych



<http://scholaris.pl/resources/run/id/50419>

### 2. Posłuchaj wiersza i odpowiedz na pytania

**"Elementarz sportowy" - Edyta Pawlak**

/źródło: [www.abcsportu.eu/](http://www.abcsportu.eu/)

Każde dziecko o tym wie:  
Chcesz być zdrowy – ruszaj się!  
Sport to bardzo ważna sprawa.  
Są reguły, jest zabawa.  
Jest dyscyplin co nie miara,  
część z nich nowa, a część stara.  
Od wędkarstwa, sztuk łowieckich,  
od antycznych igrzysk greckich,  
poprzez dzieje, poprzez lata  
aż do współczesnego świata.



Każdy znajdzie coś dla siebie  
Sprawdź, co dobre jest dla ciebie.

Może rolki, koszykówka,  
rower, piłka lub siatkówka,  
szachy, judo czy pływanie  
taniec, skoki, żeglownanie  
biegi, sanki i łyżwiarstwo,  
hokej, snowboard czy narciarstwo?

Może tenis lub karate?

Namów mamę, siostrę, tatę.

Również dla twojego brata  
dobrodziejstwa sportów świata:  
refleks, sprawność, orientacja,  
walka i rywalizacja.

Ważna jest też ta zasada  
(to zaleta jest, nie wada):  
nie są ważne tu medale,  
lecz jak ćwiczysz – czy wytrwale,  
czy szanujesz przeciwnika.

Jaki jesteś, stąd wynika!

Sport nauczyć może wiele.  
Zdrowy duch jest w zdrowym ciele,  
a z wszystkiego jedna racja:  
górną sport i rekreacja!

Rozmowa na temat wiersza:

- Kto zachęcał dzieci do uprawiania sportu?
- Dlaczego należy uprawiać sport?
- Co ważne jest w uprawianiu sportu?
- W jaki sposób powinniśmy traktować przeciwnika w sporcie?
- Co to znaczy zasada „fair, play”?

### 3. Obejrzyj film

Sport i piłka nożna dla dzieci | Przygody Rozi



<https://www.youtube.com/watch?v=Q7VtNfBGU18>

#### 4. Wykonaj pracę plastyczną



<https://www.nowaera.pl/dla-rodzica/nauka-przez-zabawe/przedszkolne-laboratorium/kolorowe-dmucance>

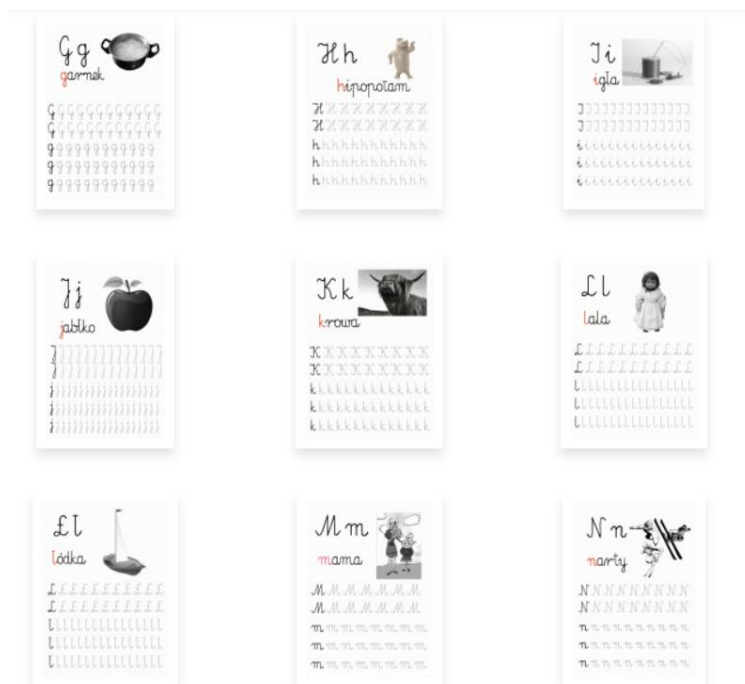
## 5. Posłuchaj piosenki

Dwa przysiady, obrót, skok!" @URWISOWO - piosenki dla dzieci



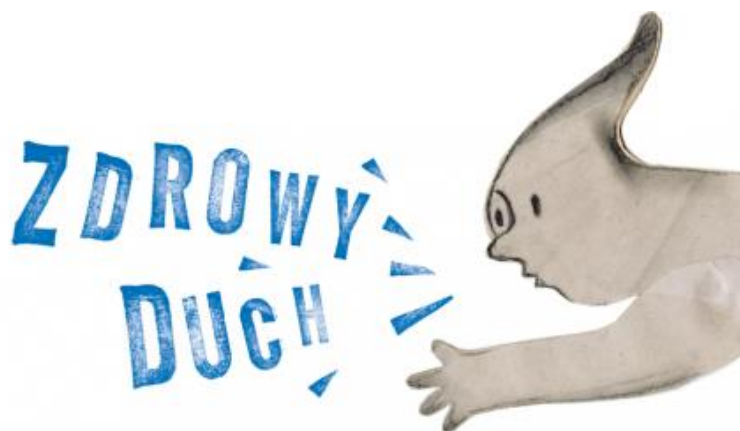
[https://www.youtube.com/watch?v=fKECl8F-rCY&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=fKECl8F-rCY&feature=emb_title)

## 6. Nauka pisania – karty pracy do pobrania



[https://czasdzieci.pl/dodruku/id,20be5-nauka\\_pisania\\_literek.html?fbclid=IwAR0mLiC\\_DV-ZG7idGZxyS3\\_kc0IP0RZOdI0psBKUgxsgUVXsPXduemcZM8](https://czasdzieci.pl/dodruku/id,20be5-nauka_pisania_literek.html?fbclid=IwAR0mLiC_DV-ZG7idGZxyS3_kc0IP0RZOdI0psBKUgxsgUVXsPXduemcZM8)

[https://czasdzieci.pl/dodruku/id,87771-swierszczyk\\_zdrowie\\_materialy.html](https://czasdzieci.pl/dodruku/id,87771-swierszczyk_zdrowie_materialy.html)



Magdalena Kielbowicz

## Zdrowy duch

W poniedziałek zepsuła się winda i od tego się wszystko zaczęło.

– Nie działa – zdziwił się pan Henryk, sąsiad z trzeciego piętra.

– Nie działa? – zapytała przestraszona pani Wanda, która mieszka na samej górze, obok nas.

– Nie działa! – zawołała oburzona pani Kasia, zerkając na gaworzące w wózku bliźniaki. – I co teraz?

Staliśmy tak jakiś czas, powtarzając „nie działa” na różne sposoby, jakby to było zaklęcie, dzięki któremu winda miałaby sama się naprawić, ale tak się nie stało.

– No trudno – powiedział w końcu pan Henryk. – Trzeba będzie iść schodami. „Ruch to zdrowie!”.

– Łatwo powiedzieć... – zmartwiła się pani Wanda. – Z moim słabym sercem to różnie bywa.

Zrobiło mi się żal pani Wandy. Pomogłem jej wnieść na górę wózek z zakupami, a potem zabrałem na spacer Kokosa, naszego psa. Kokos też chyba uważał, że ruch to zdrowie, bo od razu pobiegł nad rzekę. Chwilę trwało zanim go dogoniłem. Byłem zmęczony, zły i obrażony na psujące się windy.

Awaria okazała się poważna i zmieniła życie całej kamienicy.





Pani Wanda przestała wychodzić, więc na zmianę robiliśmy jej zakupy. Mama odkryła, że schody to świetny aerobic (czytaj: *aerobik*) i może nie uwierzycie, ale biegała w górę i w dół po kilka razy! Twierdziła, że owszem, trochę ją to męczy, ale to „dobre zmęczenie”, które dodaje zdrowia i sił. Trzeciego dnia dołączyła do niej pani Kasia i nowa sąsiadka z drugiego piętra. Ponieważ mama biegała i zaczęła coś mówić o tym, jak zakochała się w tacie na zawodach pływackich, tata uznał, że czas „odświeżyć formę” i zapisał się na basen. Tylko Marysia, moja młodsza siostra, nie interesowała się sportem, bo od kilku dni martwił ją duch. Podobno budził ją rano, przez co bała się spać w swoim pokoju.

– Ech, przedszkolaki! – powiedziałem, jak ktoś, kto nie wierzy w duchy i obiecałem, że przeniosę się na trochę do Marysi.



Rano obudził mnie bardzo dziwny hałas. Coś cicho świszczalo, sapalo i stękało za oknem.

– Duch! – wyszeptała Marysia. – A nie mówiłam?!

– Duchy są w bajkach – zaprotestowałem, chociaż powiem wam w tajemnicy, że trochę jednak się bałem.

Wyszedłem po cichutku na balkon, spojrzałem w dół i wtedy go zobaczyłem. Ćwiczył pompki, a potem przysiady i wyglądał zupełnie jak... pan Henryk.

– Myśleliśmy, że to duch – pomachała mu z góry Marysia.

– Zgadza się! – roześmiał się pan Henryk – Zdrowy duch, w zdrowym ciele!

Winda zadziałała w sobotę. Najbardziej ucieszyła się pani Wanda, bo znowu mogła sama robić zakupy. I pani Kasia, która nie musiała już wciągać wózka z bliźniakami po schodach.

Poza tym nic się nie zmieniło. Mama biega, Zdrowy Duch co rano robi pompki na balkonie, tata doskonali kraula na pływalni, a ja jeżdżę rowerem do szkoły i do dziadka na szachy. Dziadek mówi, że sport to zdrowie, pod warunkiem, że ćwiczy się z głową, czyli rozsądnie. Szachy uczą myśleć, a myślenie jest bardzo ważne i w sporcie, i w życiu.

Coraz lepiej mi idzie, a wczoraj to nawet wygrałem z dziadkiem dwa razy.

– Wiesz co, Franek? – westchnął dziadek, chowając szachownicę. – To może weź piłkę i chodźmy teraz dla równowagi rozegrać jakiś mecz.

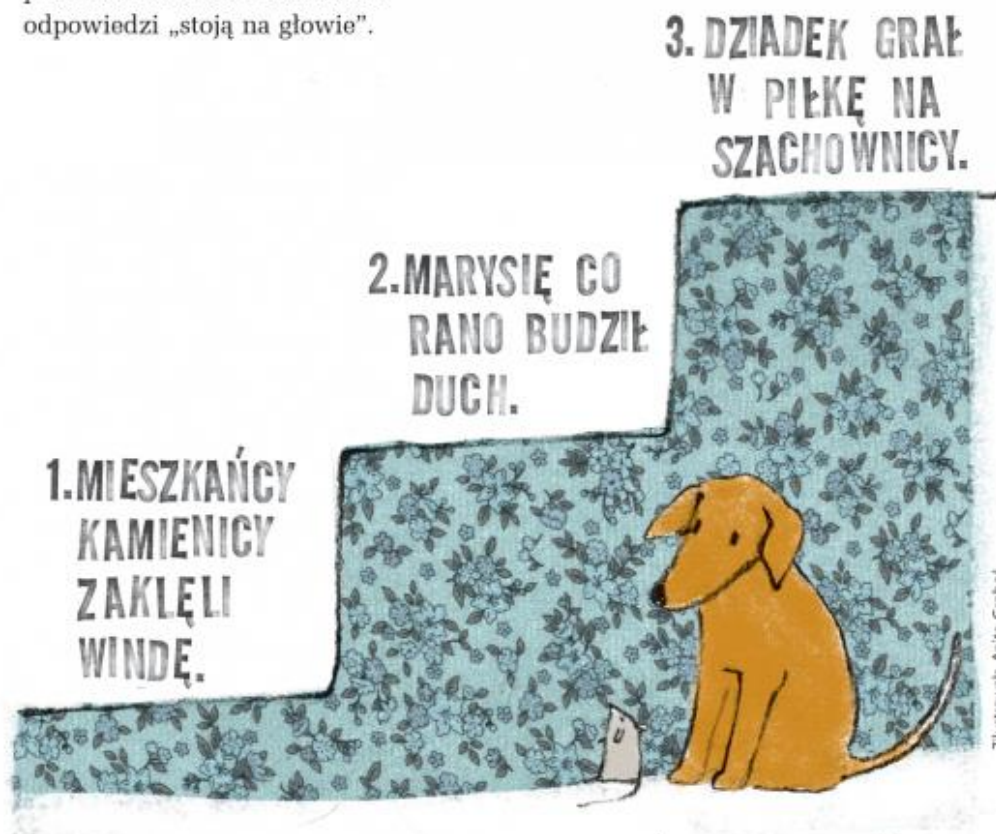


## PRAWDA CZY FAŁSZ?

Małgorzata Węgrzecka

### Zdrowy duch

Przypomnijcie sobie opowieść o skutkach awarii windy. Potem przeczytajcie uważnie zdania napisane niżej i powiedzcie: prawda albo fałsz. Prawidłowe odpowiedzi „stoją na głowie”.



Zilustrowała Anita Grabos

1. Fałsz. Winda sama się zepsuła. Mieszkańcy kamienicy na pewno chcieliby znać zaklęcie, które sprawi, że zacznie działać. Powtarzali jednak tylko: „nie działa”, no i nie podziałało. Winda najwidoczniej potrzebowała czegoś więcej, a raczej – kogoś więcej. Kogoś, kto umie ją naprawić.
2. Prawda. Przynajmniej do czasu, kiedy okazało się, że ten duch to wcale nie był duch, ale pan Henryk, który co rano ćwiczył pompki na balkonie.
3. Fałsz. Dziadek grał w piłkę gdzieś na dworze. Pewnie na boisku. Dla równowagi, żeby po partyce szachów z Frankiem mieli okazję trochę się poruszać.

