12.05.2020

**Zachęcam do ćwiczeń**

Temat: Rodzice i dzieci. Improwizacje ruchowe – „Poranek u żaby”

W ramach lekcji Wychowania Fizycznego zachęcam aby rodzice przeczytali opowiadanie natomiast dzieci na bieżąco przedstawiały opowiadanie za pomocą ruchu.

Po wykonaniu proszę o wpisanie tematu odpowiednią kolumnę do dziennika aktywności

Proszę pamiętać o stroju sportowym ☺

**Poranek u żaby** 

Pewnego ranka mała, zielona żaba obudziła się w doskonałym nastroju. Leżała jeszcze na plecach i na zmianę zamykała i otwierała oczy. Wyciągnęła ręce wysoko nad głowę i głośno westchnęła. Szybko usiadła ! O czymś sobie przypomniała. Spojrzała w górę i zauważyła, że słońce już świeci wysoko na niebie. Złapała się za głowę. „O nie! Jest już tak późno, a ja mam tyle rzeczy do zrobienia!” Szybko wstała. Następnie usiadła zrezygnowana. Lewą ręką zakryła oczy a prawą gładziła się po plecach. „Teraz już na pewno nie zdążę kupić prezentu dla zająca„ – pomyślała. Zamieniła ręce. „ Co robić?” – denerwowała się. Zrobiła 5 skłonów. Usiadła i zastanawiała się dalej. Sięgnęła daleko do swoich nóg, a później zaczęła nerwowo machać rękami. Wciąż nie wiedziała, jak kupić urodzinowy prezent dla zająca i nie spóźnić się na przyjęcie. „ Podskoki zawsze pomagają mi zebrać myśli” – przypomniała sobie. Zaczęła więc skakać najwyżej, jak tylko potrafiła, wokół stawu. Podskakiwała obunóż. Następnie na lewej nodze. Na koniec na prawej. Nie mogła jednak nadal wymyślić rozwiązania problemu. Zaczęła więc przeskakiwać w miejscu z nogi na nogę. Nie przestając skakać zataczała ramionami kółka. Złapała prawą ręką na lewą nogę później lewą ręką na nogę prawą. Zrezygnowana zrobiła 5 przysiadów. Gdy nawet to nie pomogło, zaczęła biegać wkoło. Biegała aż opadła całkowicie z sił, i położyła się na brzuchu. Zamknęła oczy i zaczęła wyobrażać sobie smutnego zająca wypatrującego przez okno najlepszej przyjaciółki- żaby. Wyciągnęła ręce daleko przed siebie i wysoko uniosła nogi i ramiona, wyginając tułów, jakby chciała go objąć. W tym momencie krzyknęła: „ wiem !” . Zerwała się z podłogi i zaczęła tańczyć z radości. Tańczyła i tańczyła ! Była przeszczęśliwa ! Zaczęła skakać jak zając, pełzać jak gąsienica, a na koniec turlała się, wybuchając śmiechem. Stanęła na baczność i powiedziała sama do siebie: „Nigdy więcej nie zapomnę nastawić budzika! Całe szczęście, że wiem już, co robić”. Zaczęła biegać i szybko rozglądać się w poszukiwaniu telefonu. Zatrzymała się na jednej nodze. Zauważyła ze telefon leżał wysoko na liściu. Sięgnęła do niego z wielkim trudem jedynie prawą ręką, stojąc na samych palcach. „ Zadzwonię do kury. Ona dzisiaj poszła na zakupy. Poproszę ją, żeby kupiła najpiękniejszą marchewkę dla zająca. Kura na pewno mi pomoże, a zając bardzo się ucieszy z takiego prezentu”. Żaba usiadła i skrzyżowała nogi. Zadowolona z siebie zaczęła przerzucać telefon z ręki do ręki, odszukała odpowiedni numer telefonu i nacisnęła przycisk „połącz” lewym kciukiem. Chodząc w kółko, zgodnie z ruchem wskazówek zegara a następnie odwrotnie, opowiedziała kurze o swojej porannej przygodzie i poprosiła o pomoc. Po zakończeniu rozmowy skokami żabki udała się na przygotowania do uroczystych urodzin zająca.