

Scenariusze zajęć wychowania fizycznego

Bezpieczne zajęcia ruchowe!

WSKAZÓWKI DLA NAUCZYCIELI PROWADZĄCYCH ZAJĘCIA RUCHOWE W PIERWSZEJ KLASIE

Rozpoczynając zajęcia ruchowe w klasie pierwszej, powinniśmy pamiętać o zasadach, dzięki którym nasze lekcje będą bezpieczne, sprawne organizacyjnie, co ułatwi nam realizację założonych celów, jakimi w szeroko rozumianym zakresie są wszechstronny psychomotoryczny rozwój dziecka, poszerzanie jego wiedzy, nabywanie nowych umiejętności ruchowych, czyli kształtowanie nawyku aktywnego, zdrowego trybu życia.

- Od pierwszych zajęć kształtujemy nawyki higieniczne, takie jak zmiana ubrania na strój sportowy, mycie rąk po lekcji.
- Podczas pierwszych zajęć zapoznajmy dzieci z miejscami, w których będą się odbywać zajęcia, gry i zabawy ruchowe, dokładnie omówmy zasady bezpiecznego zachowania się i korzystania ze sprzętu.
- Systematycznie sprawdzamy, jak są zróżnicowane umiejętności ruchowe dzieci, by sprecyzować cele kolejnych zajęć i dostosować zadania do możliwości dzieci.
- Ustalmy, jak będzie wyglądać ustawienie grupy m.in. na początku i na zakończenie zajęć (np. zbiórka w dwuszeręgu z odliczaniem). W pierwszej klasie często stosuje się koło jako pozycję wyjściową w zabawach i ćwiczeniach ruchowych. Dzieci są wówczas w zasięgu wzroku nauczyciela, który może łatwo skorygować ich postawę i ocenić poprawność wykonywania ćwiczeń. Dzieci natomiast mogą obserwować prowadzącego i siebie nawzajem. Tory przeszkód i zespołowe gry sportowe wymagają ustawienia w rzędach lub rozsypce. Dobrym sposobem zebrania dzieci pochłoniętych zabawą jest rozpoczęcie krótkiej, prostej rymowanki połączonej z wyklaskiwaniem lub wytupywaniem. Dzieci, które w tym okresie rozwojowym chętnie uczestniczą w zabawach rytmicznych, zwykle szybko się do niej przyłączają.
- Pamiętajmy, aby podczas lekcji kilkakrotnie zmieniać intensywność ćwiczeń, tzn. po intensywnej zabawie bieżnej wprowadzić element spokojniejszy, np. o charakterze rytmicznym lub muzycznym, który pozwoli wyrównać oddech i wypocząć przed kolejnym zadaniem.
- Przed lekcją ustalmy jej główne cele, pamiętając jednak o ogólnorozwojowym charakterze zajęć ruchowych na tym etapie edukacji, tzn. oprócz elementów, które szczególnie chcemy kształtować lub doskonalić, podczas lekcji zaplanujmy ćwiczenia rozwijające różne zdolności motoryczne dziecka: zwinność, zręczność, szybkość, skoczność (moc), równowagę, siłę i wytrzymałość.
- Dzieci potrzebują rytmiczności i stałych elementów lekcji. Jeżeli domagają się kilkakrotnego powtarzania jakiejś zabawy podczas kolejnych zajęć, dostosujmy się do ich potrzeb.
- Przed rozpoczęciem lekcji przekażmy dzieciom jej cele w zrozumiałej formie, np. *Dzisiaj będziemy ćwiczyć naszą równowagę, dzięki której będzie nam łatwiej jeździć na rowerze albo przejść po wąskiej kładce podczas wycieczki w góry. Dzisiaj będziemy uczyć się chwytać piłkę i rzucać nią, będzie nam to potrzebne w grach w piłkę ręczną i koszykówkę.*
- Starajmy się podczas każdej lekcji zastosować ćwiczenia korekcyjne wyrabiające i utrwalające nawyk zachowania prawidłowej postawy, sprzyjające korygowaniu wad postawy.
- Każdą lekcję zakończmy spokojnym ćwiczeniem wyciszającym. Dzięki temu dzieci łatwiej podejmą pracę na następnych zajęciach, wymagających np. skupienia uwagi.
- Rozwijając sprawność dziecka w pierwszej klasie, stosujemy formy zabawowe i obrazowy, łatwy do zrozumienia opis zabaw.
- W klasie pierwszej nie wprowadzajmy zbyt wielu ćwiczeń o charakterze współzawodnictwa, zwłaszcza indywidualnego, gdyż 6-, 7-latki znajdują się na różnych etapach rozwoju fizycznego, a ciągle przegrywanie we współzawodnictwie może zniechęcić je do intensywniej pracy nad rozwijaniem swoich umiejętności ruchowych. Bardzo wartościowe są ćwiczenia lub zadania zespołowe z zastosowaniem różnych form ruchu i torów przeszkód – pozwalają dzieciom zapoznać się ze sprzętem sportowym, ćwiczyć jednocześnie kilka cech motorycznych, uczyć współdziałania i właściwych postaw.

- W czasie przerw lub przed lekcją obserwujemy dzieci i sprawdzamy, jakie mają potrzeby ruchowe (dzieci np. skaczą, gonią, mocują czy balansują), a potem starajmy się te potrzeby zaspokoić podczas zajęć.

SCHEMAT LEKCJI

1. Czynności porządkowo-organizacyjne:

zbiórka, powitanie, sprawdzenie przygotowania dzieci do zajęć (np. stroje), przedstawienie celu lekcji (3–4 min).

2. Rozgrzewka:

- zabawa ożywiająca o średniej intensywności, która przygotowuje organizm dziecka do dalszych zadań oraz rozgrzanie głównych partii mięśniowych z naciskiem na te, które będą szczególnie obciążone podczas lekcji (5–7 min),
- ćwiczenie rytmiczne lub z elementem muzycznym, sprzyjające uporządkowaniu i uspokojeniu emocji (2–3 min).

3. Część główna lekcji:

powinny się w niej znaleźć trzy, cztery różnorodne zabawy lub ćwiczenia w formie zabawowej, realizujące założony cel, a także inne zadania ogólnorozwojowe; wskazane jest przeplatanie ćwiczeń intensywnych ćwiczeniami o mniejszej intensywności (17–20 min).

4. Ćwiczenia kończące zajęcia:

- ćwiczenie korekcyjne, które powinno zawierać zadanie lub zabawę ruchową, przeciwdziałające powstawaniu nawykowych wad postawy, korygujące najczęściej występujące wady postawy oraz kształtujące nawyk zachowania prawidłowej postawy ciała (3–5 min),
- zabawa uspokajająca o małej intensywności (4 min),
- czynności porządkowe, zbiórka, omówienie realizacji zadań przez dzieci, pożegnanie grupy (3 min).

Uwaga! Przedstawiony schemat lekcji (a zwłaszcza czas przewidziany na kolejne części) nie jest obligatoryjny. Najważniejszym kryterium powinny być reakcje dzieci, ich zaangażowanie w zabawę, objawy zmęczenia, nadmierne pobudzenie lub ospałość grupy.



Temat (do kręgu I): Zabawy integracyjne

– poznajemy koleżanki i kolegów z klasy

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- aktywnie uczestniczy w zabawach integracyjnych ułatwiających poznanie koleżanek i kolegów
- współdziała w mniejszych i większych grupach

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

materac, 3-4 obręcze (hula-hoop), ławeczka lub skakanka, małe laski gimnastyczne, 4 piłki, koszyczek z wykonanymi przez dzieci rysunkami przyborów szkolnych (kredki, zeszyty, temperówka, pióro, gumka, pojemnik na drugie śniadanie)

PRZEBIEG ZAJĘĆ

- 1. Czynności porządkowo-organizacyjne – zbiórka, powitanie, sprawdzenie przygotowania do zajęć (np. stroje), krótkie przedstawienie celu zajęć.**
- 2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zajęć ruchowych.**

- Rymowanka sprzyjająca przyjmowaniu prawidłowej postawy ciała.

Dzieci wykonują ćwiczenia w rytm wymawianych przez nauczyciela słów:

Nogi mocne, ręce w bok (rytmicznie tupią).

Do tyłu krok, do przodu skok.

Teraz kucnij, wyskocz żywo

i stań prosto, a nie krzywo.

Nauczyciel sprawdza, czy dzieci przyjęły prawidłową postawę, koryguje błędy, zwracając uwagę na ustawienie stóp, wciągnięcie brzucha, ściągnięcie łopatek i prosto ustawioną głowę.

- „Literki” – zabawa orientacyjno-porządkowa.

Dzieci swobodnie biegają po sali. Prowadzący co jakiś czas wywołuje pierwszą głoskę wybranego imienia. Dzieci, których imiona zaczynają się wywołaną głoską, zbierają się w jednym miejscu, chwytają za ręce i idą po obwodzie koła. Pozostałe dzieci poruszają się wokół nich po okręgu, wykonując ruchy pokazywane przez nauczyciela, np. klaszczą, podskakują, maszerują w przysiadzie, wyciągają ręce w górę, krążą ramionami. Na sygnał nauczyciela (np. kłaśnięcie) wszyscy rozbiegają się po sali.

- 3. Główna część zajęć – zabawy integracyjne służące poznaniu się dzieci, zapamiętaniu imion.**

- „Znajdź kolegę, który ma takie same...” – zabawa integracyjna.

Dzieci poruszają się swobodnie po wyznaczonym terenie. Na polecenie nauczyciela, np. *Znajdź kogoś, kto ma... rękę tej samej długości, ten sam kolor oczu, dłoń tej samej wielkości, taką samą stopę, włosy tej samej długości, taki sam wzrost*, dzieci szukają wśród koleżanek i kolegów z klasy osoby podobnej do siebie i stają obok niej.

Uwaga! Nauczyciel musi czuwać nad przebiegiem zabawy, aby każde dziecko znalazło podobieństwa z kolegami.

- „Znajome kotki” – zabawa na czworakach.

Dzieci poruszają się na czworakach. Gdy spotkają innego „kota”, oglądają się wzajemnie, obchodzą dookoła i wymieniają imię napotkanej osoby. Jeżeli odgadną właściwe imiona, miauczą na pożegnanie i ruszają w dalszą drogę. Dziecko, któremu nie uda się zgadnąć imienia kolegi, siada tyłem do niego. Kolega „pisze pazurkiem” pierwszą literę swojego imienia na plecach „zapominalskiego kotka”.

- „Czarodziej” – zabawa bieżna z wywoływaniem imion.

Dziecko oznaczone szarżą („czarodziej”) przed rozpoczęciem gonitwy wymienia imię innego dziecka i rusza za nim. Uciekające dziecko może odwrócić od siebie uwagę „czarodzieja”, jeżeli wywoła imię koleżanki lub kolegi z klasy, wtedy wywołane dziecko staje się uciekającym. Kolejne dziecko może wywołać następne imię i zawsze wtedy na dziecku, którego imię zostało wywołane, skupia się uwaga

„czarodzieja”. Inne dzieci też muszą uważać, gdyż po dotknięciu „czarodziejską różdżką” zmieniają się w „kamienne posągi” i muszą pozostać nieruchomo aż do zmiany „czarodzieja”. Zabawa kończy się, gdy „czarodziej” złapie dziecko, którego imię zostało wywołane jako ostatnie.

- „Wąski mostek” – zabawa integracyjna z elementem równowagi.

Dzieci jedno za drugim przechodzą po „mostku” utworzonym z dwóch, trzech ławeczek: na czworakach, z przysiadami, z obrotami, bokiem. W pewnym momencie „mostek” zostaje zamknięty, a dzieci w dwóch grupach ustawiają się na dwóch jego końcach. Teraz dzieci w nieco większych odstępach starają się przejść przez „mostek”, omijając nadchodzących z przeciwka kolegów. Sposób, w jaki dzieci się mijają, zależy wyłącznie od ich pomysłowości.

Uwaga! Wzdłuż ławeczek po obu stronach należy ułożyć materace. Zabawa może być również przeprowadzona w terenie na niskiej przeszkodzie: desce, stabilnym pniu itp.

- „Uciekaj, myszko, do dziury” – zabawa ze śpiewem.
- „Przybij piątkę” – zabawa skoczna.

Dzieci maszerują po obwodzie koła jedno za drugim. Prowadzący ustawiony z boku wystawia dłoń, a dzieci klaszczą w nią jak przy „przybijaniu piątki”. W czasie kolejnych okrążeń nauczyciel podnosi rękę coraz wyżej, a dzieci wyskakują, aby w nią klasnąć. Napięcie rośnie, gdy nauczyciel staje na krześle lub innym podwyższeniu i unosi dłoń coraz wyżej. Dzieci kontynuują marsz i próbują wyskoczyć ponownie. Zabawę można powtórzyć, maszerując w drugą stronę i sięgając w wysoku drugą ręką.

Uwaga! Jeżeli zabawa odbywa się w sali, można zastosować podkład muzyczny.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- „Znacie czy nie znacie?” – ćwiczenie korekcyjne.
Dzieci leżą na brzuchu na obwodzie koła z ramionami wzdłuż tułowia. Prowadzący wymienia różne imiona, zarówno uczniów z klasy, jak i inne. Gdy wymieni imię któregoś dziecka z klasy, dzieci przenoszą ręce nad głowę, klaszczą trzykrotnie w dłonie i wracają do pozycji wyjściowej; jeżeli wywołane imię nie należy do nikogo z klasy, wykonują trzy klaśnięcia za plecami.
- „Dzień dobry, Aniu” – zabawa uspokajająca.
Dzieci siedzą w zwartej grupie, a jedno z nich jest odwrócone plecami do innych. Prowadzący wskazuje dziecko, które mówi *Dzień dobry*, i wymienia imię odwróconego kolegi. Ten po głosie stara się rozpoznać, kto go przywitał.
- Czynności porządkowe, zbiórka, udzielenie pochwały dzieciom, które wykazały się aktywnością i znajomością imion koleżanek i kolegów z klasy, pożegnanie grupy.

„SZKOLNY TORNISTER” – ZABAWA ORIENTACYJNO-PORZĄDKOWA

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

materac, 3–4 obręcze (hula-hoop), ławeczka lub skakanka, małe laski gimnastyczne, 4 piłki, koszyczek z wykonanymi przez dzieci rysunkami przyborów szkolnych (kredki, zeszyty, temperówka, pióro, gumka, pojemnik na drugie śniadanie)

PRZEBIEG ZAJĘĆ

I etap – przygotowanie przez dzieci karteczek z rysunkami przyborów szkolnych.

II etap – przyjmowanie na sygnał pozycji ustalonych przed zabawą.

III etap – losowanie i grupowanie wylosowanych przyborów na zorganizowanych stacjach.

Nauczyciel ustala z dziećmi, jakie pozycje mają przyjąć poszczególne „przybory” na przygotowanych stanowiskach:

- kredki – leżenie na brzuchu na materacu z rękami wyciągniętymi do przodu
- gumka i temperówka – przysiad podparty w obręczach

- zeszyty – ustawianie się w szeregu na ławeczce (skakance)
- pióro – leżenie na plecach koło materaca z chwytem laski
- drugie śniadanie – siad skrzyżny w kręgu z chwytem piłek.

Dzieci biegają swobodnie po sali, a nauczyciel wywołuje po kolei nazwy przyborów. Dzieci przyjmują ustalone pozycje: leżenie przodem, tyłem, siad skrzyżny itd. Gdy wszystkie dzieci bez pomyłki wykonają zadania, pada hasło *Pakujemy tornister*. Wówczas dzieci podbiegają do stojącego na środku sali koszyczka i losują karteczki z przyborami. Następnie biegną do przygotowanych stacji, gdzie przyjmują ustalone pozycje. Nauczyciel sprawdza, czy wszystkie „przybory” zajęły właściwe miejsca na stacjach.



Temat (do kręgu II): Nauka pozycji wyjściowych do ćwiczeń
– kształtowanie zwinności, szybkości i reakcji na sygnały

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- przyjmuje prawidłowe pozycje wyjściowe do ćwiczeń: przysiad podparty, klęk prosty, klęk podparty, siad skrzyżny, siad prosty, podpór przodem, leżenie przodem, leżenie tyłem
- szybko zmienia pozycję, reagując na sygnały wzrokowe i dźwiękowe
- wykonuje ćwiczenia w parach

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

szarfy w 4–5 kolorach, 3 piłki o różnej wielkości i ciężarze, ławeczki

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Czynności porządkowo-organizacyjne – wdrażanie nawyków higienicznych (przebranie się w stroje sportowe), zbiórka, powitanie, korygowanie postawy ciała.

2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zajęć ruchowych.

- Ćwiczenia w parach.
 - Dzieci, trzymając się za ręce, wykonują dwa obroty pod rękami w prawo, potem dwa w lewo.
 - Dzieci, trzymając się za ręce w przysiadzie, podskakują dookoła.
 - Jedno z dzieci wykonuje podpór przodem z wysokim uniesieniem bioder („tunel”), a drugie kilka razy przechodzi pod nim, potem zamieniają się rolami.
 - Dzieci, leżąc na plecach, opierają stopy o stopy partnera i wykonują wspólnie „rowerek”.
 - Leżąc na brzuchu, głowami do siebie, bawią się w przekładanie dłoni – na wierzch układanki przenoszą dłoń, która jest najbliżej ziemi.
 - Jedno dziecko siedzi w siadzie rozkrocznym z szeroko rozpostartymi rękami, a drugie przechodzi nad jego nogami i rękami.

- Zabawa zwinnościowa z reakcją na sygnały.

Dzieci wkładają różnokolorowe szarfy i ustawiają się na jednej połowie placu gry. Na wyznaczonej linii, oddzielającej połowy, porusza się „pirat”. Dzieci zaczynają wspólnie mówić tekst rymowanki:

Kto stateczek szybki ma, piratowi radę da.

Przeszedł sztorm, zeszła mgła, który kolor ruszyć ma?

„Pirat” wywołuje kolor żagli (szarf), które przebiegają na drugą stronę: czerwony, niebieski itd. Dzieci, które są oznaczone danym kolorem, starają się przebiec na drugą stronę tak, aby uniknąć złapania przez „pirata”. Schwytane dzieci siadają w siadzie ugiętym wzdłuż środkowej linii, zawężając przesmyk, przez który przebiegają inne dzieci. Sposoby wybawiania: jeśli któraś grupa dzieci oznaczonych jednym kolorem przebiegnie w całości na drugą stronę, wszystkie inne dzieci są wolne i następuje zmiana „pirata”; jeśli zostanie schwytana piątka dzieci, to każde następne złapane dziecko zmienia pierwsze siedząc, które wraca do gry.

3. Główna część zajęć – nauka pozycji wyjściowych do ćwiczeń.

- Pokaz i objaśnienie prawidłowej pozycji wyjściowej do ćwiczeń – przysiad podparty (w kolejnych seriach ćwiczeń: klęk prosty, klęk podparty, siad skrzyżny, siad prosty, leżenie przodem, leżenie tyłem).
Uwaga! W klasie pierwszej stosujemy bardziej zrozumiałe dla dzieci nazewnictwo: kucamy, klękamy z rękami opartymi na ziemi, leżymy na plecach, brzuchu.
- Wstawanie z przysiadu (w kolejnych seriach ćwiczeń: z klęku prostego, klęku podpartego, siadu skrzyżnego, siadu prostego, leżenia przodem, leżenia tyłem) bez pomocy rąk.
- Szybkie wstanie z pozycji wyjściowej na sygnał nauczyciela i powrót do tej samej pozycji, np. leżenie na plecach, postawa stojąca, leżenie na plecach.
- Szybkie wstanie z pozycji wyjściowej na sygnał nauczyciela, pokonanie biegiem wyznaczonego odcinka w sali i przyjęcie określonej pozycji wyjściowej na linii końcowej, np. leżenie na brzuchu, przysiad podparty.
- Wymyślanie przez dzieci i wykonywanie ćwiczeń, które można robić z różnych pozycji wyjściowych, np. z leżenia na brzuchu – „kołyskę”.
- „Berek kucany” – uciekający nie może być złapany, jeżeli przyjmie prawidłową pozycję w przysiadzie; schwytane dziecko zmienia „berka”.
Uwaga! Przyjmowanie niskich pozycji w trakcie żywej zabawy może być niebezpieczne. Dlatego można przyjmować inne pozycje, ale wysokie, np. stanie na jednej nodze z chwytem ręką za przeciwną nogę za plecami.
- Ćwiczenie rzutne.

Dzieci, podzielone na trzy zespoły, ustawiają się po jednej stronie sali. Każdy zespół ma piłkę innej wielkości i o innym ciężarze. Dzieci kolejno wykonują dowolnym sposobem rzut piłką na odległość. Po wykonaniu rzutów przez wszystkich członków zespołów następuje zmiana piłek. Po zakończeniu ćwiczeń prowadzący kładzie piłki na środku sali, a dzieci ustawiają się za piłką, którą najdalej rzuciły.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- Ćwiczenie korekcyjne – wzmacnianie mięśni grzbietu i mięśni ściągających łopatki.
Dzieci ustawiają się za ławeczkami i po kolei podciągają się na nich na brzuchu, po każdym podciągnięciu wykonując pionowy skurcz ramion „małe skrzydełka”.
- „Zgadnij, kto to” – zabawa uspokajająca.
Dzieci poruszają się bardzo wolno z zamkniętymi oczami, z rękami wyciągniętymi przed siebie. Jeżeli spotkają inne dziecko, mówią *Dzień dobry*. Po głosie i na podstawie dotyku starają się rozpoznać, kim jest napotkana osoba. Jeśli odgadną, ściskają sobie dłonie i ruszają dalej. Jeśli dziecko nie odgadnie, może zadać pytania, np. *W której ławce siedzisz? Jakie masz dziś ubranie?* lub inne, i na ich podstawie określić, kim jest napotkana osoba.
- Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.

„WAKACYJNY CHOCHLIK” – ZABAWA BIEŻNA

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

szarfa, skakanki lub liny

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Nauczyciel wyznacza na boisku lub na terenie zielonym cztery miejsca (np. „góry”, „morze”, „jezioro”, „wieś”). Każde miejsce ogranicza skakanką lub liną, tak by mogły się tam schronić uciekające dzieci. Jedno z dzieci, oznaczone szarfą, goni pozostałe, które na hasło *Jedziemy na wakacje* – przebiegają z jednego oznaczonego miejsca do kolejnego. Dziecko, które zostało złapane lub nie zmieniło miejsca, staje się gonionym.



Temat (do kręgu III): Ćwiczenia oswajające z piłką – kształtowanie zręczności i koordynacji wzrokowo-ruchowej

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- sprawnie wykonuje proste ćwiczenia z piłką
- chwytą piłkę odbitą lub rzuconą
- stosuje zasady bezpiecznej zabawy z piłką

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

1–2 liny, chusta, 2–3 obręcze (hula-hoop), piłki (po jednej dla każdego dziecka), drabinki

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Czynności porządkowo-organizacyjne – zbiórka, powitanie, przygotowanie dzieci do zajęć ruchowych.

2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zajęć ruchowych.

- Ćwiczenia z liną (w ćwiczeniach pierwszym i drugim – linę można trzymać lub przywiązać jednym końcem do drabinek, drugi koniec trzyma nauczyciel; w ćwiczeniach trzecim i czwartym – linę trzymają dzieci; jeśli jest dużo dzieci, można wykorzystać dwie liny; w pozostałych ćwiczeniach – lina leży na podłodze).
 - Naśladowanie czynności rozwieszania prania na wysoko zawieszonym sznurze – lina trzymana wysoko nad głowami dzieci.
 - Przechodzenie pod coraz niżej opuszczaną liną, tak aby jej nie dotknąć – dzieci przechodzą pod liną tylko w jednym kierunku, aby nie doszło do zderzenia.
 - „Przekładanie desek” – wszystkie dzieci, stojąc jedno za drugim i trzymając linę nad głowami, na sygnał nauczyciela przenoszą linę raz na prawą, raz na lewą stronę i kładą na ziemi.
 - „Wioślarze” – dzieci siedzą w szeregu w siadzie ugiętym, trzymając linę oburącz przed sobą. Na hasło *W górę!* – kładą się na plecach i przenoszą linę za głowę. Na hasło *W dół!* – siadają i przenoszą linę za stopy na podłogę.
 - Przechodzenie nad leżącą na podłodze liną w podporze tyłem (jak raki), tak aby jej nie dotknąć.
 - Przeskakiwanie różnymi sposobami nad falującą nisko liną.

- „Wilk w owczej skórze” – zabawa bieżna.

Na boisku linami są oznaczone dwa miejsca – zagrody, w których dzieci „owieczki” mogą się bezpiecznie schronić. Dzieci stoją kołem, w środku kuca jedno z nich przykryte chustką („owczą skórą”). Dzieci mówią rymowanąkę:

Nie ma wilka, nie ma wilka.

Sprawdzaliśmy razy kilka.

Pusto tu i pusto tam.

Teraz już pewnoś mam.

Po tych słowach spod chusty wyskakuje „wilk” i próbuje złapać jak najwięcej „owieczek”, zanim dotrą do „zagrody”.

Pierwsze złapane dziecko będzie nowym „wilkiem”.

3. Główna część zajęć – ćwiczenia oswajające z piłką.

- Prowadzący pokazuje i krótko objaśnia, jak powinny być ułożone ręce do chwytania piłki i do rzutów. Każde dziecko bierze swoją piłkę.
- Indywidualne zabawy z piłką.
 - Swobodne zabawy z piłką – toczenie, kozłowanie, podrzuty.
 - Dzieci krążą piłką wokół tułowia na różnych wysokościach.
 - Toczą piłkę po podłodze, doganiają ją i chwytają. Co krok przetaczają piłkę między nogami.
 - Podrzucają piłkę i chwytają w obie dłonie.
 - Mocno uderzają piłką o podłogę i chwytają spadającą piłkę.

- Uderzają piłką o ścianę i chwytają.
- Zabawy w parach.
 - Dzieci w parach toczą, a następnie podają do siebie piłkę, najpierw w niewielkiej odległości od siebie, zwiększając ją po dwóch udanych podaniach.
 - Jedno dziecko rzuca piłką o ścianę, a drugie stara się ją złapać.
- Zabawy z piłką w kole.
 - Dzieci stoją kołem i podają piłkę po obwodzie koła. Prowadzący co jakiś czas wprowadza nową piłkę.
 - Prowadzący stoi w środku koła i podaje piłkę po kolei do każdego dziecka, korygując błędy chwytu i rzutu.
- „Skarby dla królowej”.

Dzieci stoją w dwóch, trzech rzędach, w odległości dwóch, trzech metrów od siebie. Przy pierwszym dziecku w każdym rzędzie znajduje się „pojemnik” (zrobiony np. z dwóch, trzech obręczy hula-hoop ułożonych jedna na drugiej) z sześcioma piłkami, a przy ostatnim dziecku w rzędzie – taki sam pusty „pojemnik”. Na sygnał pierwszy zawodnik z rzędu biegnie do „pojemnika” i rzuca jedną piłkę za drugą do drugiego dziecka, które przekazuje piłki następnym uczestnikom zabawy, aż dotrą one do „królowej” (ostatniego dziecka w rzędzie), układającej piłki w „skarbcu”. Nie wolno podnosić piłek, które upadły na ziemię. Po zakończeniu dzieci liczą, która „królowa” zgromadziła najwięcej „skarbów”.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- Ćwiczenie korekcyjne.

Dzieci, w klęku podpartym, podnoszą prawą rękę i lewą nogę i wytrzymują w tej pozycji, licząc głośno do 5, a potem zmieniają nogi i ręce.
- „Raz, dwa, trzy, kotek śpi” – zabawa uspokajająca.

Dzieci „myszki” leżą na brzuchach na obwodzie dużego koła, w którego środku siedzi „kotek” z zamkniętymi oczami. Wokół niego leży kilka piłek („okruszków”). Prowadzący mówi: *Raz, dwa, trzy, kotek śpi*. W tym czasie „myszki” skradają się w stronę piłek. Po słowie *śpi* „kotek” otwiera oczy, a „myszki” zastygają w bezruchu. Dziecko w środku koła wskazuje dzieci, które się poruszyły, i odsyła je na początek drogi. „Myszka”, która pierwsza dotrze do „okruszka”, zostaje nowym „kotkiem”.
- Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.

„MAŁY, ŚREDNI I DUŻY” – ZABAWA ZWINNOŚCIOWA Z PIŁKĄ

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

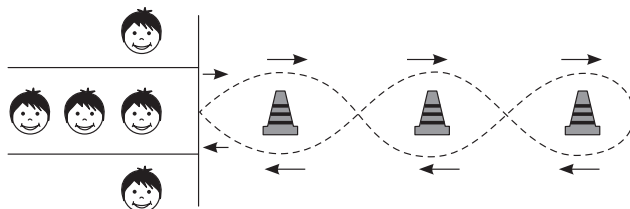
lekkie piłki – jedna na grupę, pachołki, ringa, patyczki szkolne

PRZEBIEG ZABAWY

Dzieci podzielone na 3-osobowe grupy stają przed ustawionymi w rzędach trzema pachołkami. Przed każdą grupą leży ringo, a w nim znajduje się piłka. Dzieci ustalają w grupach, kto będzie w pierwszej turze poruszał się jako mały, a kto jako średni i duży.

Nauczyciel wywołuje dowolną grupę, która porusza się ustalonym wcześniej sposobem:

- mały – na czworakach toczy piłkę slalomem tam i z powrotem między pachołkami
- średni – biegnie, tocząc piłkę prawą lub lewą ręką slalomem
- duży – biegnie slalomem, trzymając piłkę w rękach.



Po zakończeniu każdego biegu uczestnicy wkładają piłkę w ringa. Nauczyciel wskazuje zwycięski zespół, wręczając mu patyczek. W kolejnej turze zabawy dzieci zmieniają w grupach sposób poruszania się, tak aby

każde dziecko pokonało trasę każdym ze sposobów. Po zakończeniu zabawy dzieci ze zdobytych patyczków układają znaną im figurę geometryczną.



Temat (do kręgu IV): Zabawy z mocowaniem się – kształtowanie zwinności, szybkości i siły

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- współdziała w mniejszych i większych zespołach
- przestrzega zasad higieny osobistej, przebiera się w strój gimnastyczny przed zajęciami
- dobiera ubrania odpowiednie do pory roku

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

liny lub skakanki, kocyki, pocięte na kilka części ilustracje przedstawiające części garderoby (np. parasol, czapka, peleryna, krótkie spodenki), szarfa, piłki (po jednej dla każdego dziecka), opaska na oczy

PRZEBIEG ZAJĘĆ

- Czynności porządkowo-organizacyjne – przygotowanie dzieci do zajęć ruchowych w sali gimnastycznej, zbiórka, powitanie, sprawdzenie przygotowania dzieci do zajęć ruchowych, krótkie omówienie tematu zajęć.**
- Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zajęć ruchowych.**
 - „Dwóm tańczyć się zachciało” – zabawa w parach ze śpiewem.
 - Ćwiczenia z zastosowaniem metody naśladowczej w parach.
Dzieci stają na wprost siebie i naśladują: ścinanie drzewa dużą piłą; pracę kowali uderzających na przemian młotami; trzymając się za ręce, naśladują huśtanie na huśtawce (gdy jedno jest u góry, drugie kuca i na odwrót); leżąc na plecach głowami do siebie, dotykają nad głowami stopami stóp partnera, tworząc „daszek”; poruszają się w podporze przodem (stopy obok stóp partnera), naśladując ruch małej i dużej wskazówki zegara; podskakują, starając się delikatnie nastąpić partnerowi na stopę; jedno z dzieci jest „konikiem” i ciągnie „wóz” – kucającego za nim partnera.
- Główna część zajęć – zabawy z mocowaniem się, kształtowanie zwinności, szybkości i siły.**
 - „Rybki w sieci” – zabawa z mocowaniem się.
Jedna grupa dzieci tworzy koło („sieć”), trzymając się mocno za ręce. Druga grupa to uwięzione „rybki”, które starają się wydostać z „sieci”. Po dwóch minutach następuje liczenie „rybek” pozostałych w „sieci” i zmiana ról, a na końcu sprawdzenie, która „sieć” była mocniejsza (gdzie zostało więcej „rybek”).
 - W co należy się ubrać? – indywidualne rozwiązywanie zagadek.
Dzieci leżą na plecach, a nauczyciel mówi zagadkę, np. *Kiedy deszcz, śłota i mgła, co na nogach (głowie itp.) każdy ma? Kiedy słońce mocno świeci, co na nogach mają dzieci? A co każdy włożyć ma, kiedy biega, skacze, gra?* Dziecko, które zna odpowiedź, szybko się podnosi i staje w prawidłowej postawie.
 - Jaka to pora roku? – zespołowe rozwiązywanie zagadki odwołującej się do skojarzeń.
Dzieci, podzielone na 4-, 5-osobowe zespoły, rozwiązują trudniejszą niż poprzednio zagadkę (odgadują nazwę pory roku). Każdy zespół ma kocyk z przywiązaną do jednego z rogów liną (lub powiązaną ze sobą skakanki). Wskazówką potrzebną do rozwiązania zagadki jest obrazek znajdujący się na „wyspie” (pocięty na tyle elementów, ile jest dzieci w zespole), na którą musi się przedostać każde dziecko z zespołu, aby przywieźć część układanki. Dzieci przedostają się na „wyspę”, odpychając się rękami od podłogi w siadzie klęcznym na kocyku, wracają przyciągane za pomocą liny przez swoją grupę (najbezpieczniej, gdy leżą na brzuchu). Po ułożeniu układanki dzieci odgadują nazwę pory roku związanej z przedstawioną na ilustracji częścią garderoby.

- „Aniu, Bartku, ratuj” – zabawa bieżna.
Dziecko goniące jest oznaczone szarfą. Uciekający musi wywołać imię koleżanki lub kolegi, która/który chwyciwszy go za rękę, chroni przed goniącym. Dzieci stojące w parze nie mogą być złapane. Wywołane dziecko, które nie pomogło uciekającemu, jest nowym goniącym.
- Zabawa rzutna z piłkami.
Dzieci poruszają się po sali z piłkami w rękach. Na hasło *Świeci słońce* – podrzucają piłki, klaszczą w dłonie i starają się piłki złapać. Na hasło *Pada deszcz* – kozłują piłki.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- Dzieci, leżąc na plecach z nogami ugiętymi w kolanach, unoszą biodra i przetaczają pod nimi piłkę.
- Idąc na czworakach, każde dziecko popycha piłkę głową do wyznaczonego miejsca, gdzie ją odkłada.
- „Goście” – zabawa uspokajająca.
Dzieci siadają w kręgu, w środku siedzi dziecko z zasłoniętymi oczami. Nauczyciel wskazuje po kolei dzieci, które idąc na palcach, ustawiają się za siedzącym dzieckiem. Dziecko odgaduje na podstawie odgłosów, ilu gości do niego przyszło.
- Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie, co ważnego było dziś na lekcji, pożegnanie grupy.

„SERWER I MYSZKA” – ZABAWA ZWINNOŚCIOWA Z ELEMENTEM RÓWNOWAGI

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

obręcz (hula-hoop), szarfa

PRZEBIEG ZABAWY

Dzieci stoją w kręgu, w którego środku w obręczy stoi jedno z dzieci – „serwer”. Dziecko to pokazuje różne czynności i ćwiczenia, zmieniając je co chwilę, a pozostałe dzieci naśladują jego ruchy. Biegająca za stojącymi dziećmi „myszka” próbuje dostrzec, kto popełnia błąd w ćwiczeniu lub nie w porę zareagował na zmiany i dotyka go. „Kliknięta” osoba staje na jednej nodze i liczy głośno do 4. Jeżeli utrzyma równowagę, zmienia dziecko stojące w środku; jeżeli straci równowagę, zostaje nową „myszką”.



Temat (do kręgu V): Nauka skoków na skakance
– kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej i skoczności

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- przeskakuje we własnym tempie i wybranym sposobem przez skakankę
- prawidłowo reaguje na sygnały pojawiające się w trakcie zabaw
- przyjmuje prawidłową postawę ciała w pozycji stojącej

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

skakanki (po jednej dla każdego dziecka), woreczki, materace

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Czynności porządkowo-organizacyjne – przebranie się w stroje sportowe (wdrażanie nawyków higienicznych), zbiórka, powitanie, skorygowanie postawy ciała.
2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zajęć ruchowych.
 - Ćwiczenia z zastosowaniem metody naśladowczej.

- „Odloty ptaków” – dzieci poruszają się swobodnie po sali, naśladując ruchy ptaków, które wzbijają się do lotu i szybują; krążą, formują się w stada; wznoszą się wysoko nad górami; lądują na odpoczynek.
- Dzieci poruszają się jak krokodyle.
- Na materacach toczą się jak walce w jedną i drugą stronę.
- Leżąc na plecach, naśladują nogami i rękami ruchy muchy chodzącej po suficie.
- Stają jak bocian na jednej nodze, a potem na drugiej.
- Naśladują skoki zająca.
- „Dwójki, trójki i czwórki” – zabawa orientacyjno-porządkowa z reakcją na sygnały.
Dzieci swobodnie biegają po sali. Prowadzący za pomocą sygnału akustycznego (klaskanie, dźwięki bębna, tamburynu) co jakiś czas podaje inną liczbę dźwięków (2, 3, 4), a dzieci starają się jak najszybciej dobrać w tej samej wielkości grupy (2-, 3-, 4-osobowe). W grupach, trzymając się za ręce, przyjmują taką pozycję, jaką pokazuje nauczyciel, np. stają na jednej nodze, wykonują przysiad, siad skulony, leżenie przodem. Prowadzący wraz z dziećmi, które nie znalazły grupy, sprawdza poprawność wykonania zadań.
- „Taktowanie na 2” – ćwiczenie rytmiczne.
Dzieci ustawione na obwodzie koła początkowo w miejscu, a następnie w marszu z głośnym liczeniem taktują na 2, wykonując na hasło *Raz* – opuszczenie uniesionych rąk, na hasło *Dwa* – uniesienie rąk nad głowę.

3. Główna część zajęć – nauka skoków na skakance, kształtowanie skoczności i koordynacji wzrokowo-ruchowej.

- Dzieci jedno za drugim rytmicznie przeskakują przez skakanki (rozłożone na obwodzie dużego koła jak promienie słoneczne) różnymi sposobami: przeskakiem naturalnym, obunóż, na jednej i na drugiej nodze.
- Dzieci układają skakanki w dowolnym miejscu sali, siadają przy nich i starają się stopami ułożyć z nich pierwszą literę swojego imienia. Nauczyciel sprawdza, czy wszystkim udało się wykonać zadanie.
- W postawie stojącej dzieci machają skakanką do przodu i do tyłu nad głową, sprawdzając, czy skakan-ka „rysuje” piękny łuk.
- Dzieci są ustawione trójkami. Dwoje krąży skakanką, a trzecie stara się przez nią przeskakiwać.
- Nauczyciel lub jedno z dzieci pokazuje różne rodzaje skoków na skakance („konikiem”, obunóż, jedn- nóż, w biegu), a dzieci próbują wykonać poszczególne skoki.
- Dzieci samodzielnie przeskakują przez skakankę wybranym przez siebie sposobem, następnie wyko- nują kilka połączonych przeskoków – można zrobić mały konkurs na największą liczbę skoków.
- Na pytanie nauczyciela *Niechaj każdy powie mi, ile lat ma dziś* – dzieci odpowiadają, wykonując tyle przeskoków przez skakankę, ile mają lat, i jednocześnie głośno je liczą.
- „Wiewiórki” – zabawa zwinnościowo-bieżna.
Dzieci układają na obwodzie dużego koła pętle ze skakanek („dziuple wiewiórek”). W środku koła leży materac („dorodne drzewo orzechowe”), na którym są rozłożone woreczki lub inne przybory (ale nie pił- ki). Materaca pilnuje „gospodarz” (jako pierwszy tę funkcję powinien pełnić nauczyciel). Na sygnał roz- poczynający zabawę dzieci „wiewiórki” starają się dobiec do materaca, zabrać jeden z „orzechów” i wró- cić z nim do „dziupli”. „Wiewiórka”, której dotknie „gospodarz”, musi oddać „orzech”, wrócić do swojej „dziupli” i dopiero wtedy może ponownie włączyć się do zabawy. Na końcu dzieci liczą zdobyte „orzechy” i jeśli trzeba, dzielą się z dzieckiem, któremu nie udało się przygotować „zapasów na zimę”.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- Ćwiczenie korekcyjne.
Dzieci siadają w siadzie klęcznym i składają swoją skakankę na cztery. Wdychając powietrze, unoszą skakankę wysoko nad głowę, wydychając – wykonują opad tułowia w przód (japoński ukłon) i sięgają skakanką jak najdalej do przodu. Ćwiczenie powtarzają cztery razy.
- „Chodzenie po linie” – zabawa uspokajająca.
Każde dziecko rozkłada swoją skakankę na podłodze i balansując, stara się po niej dojść do wyznaczo- nego miejsca, gdzie odkłada skakankę. Jeżeli dystans jest dłuższy, musi przełożyć do przodu skakankę, cały czas na niej stojąc.
- Czynności porządkowe, zbiórka, pochwalenie dzieci, które wykazały się dużą aktywnością w czasie wykonywania wszystkich zadań, pożegnanie grupy.



Temat (do kręgu V): Pokonywanie naturalnych przeszkód terenowych
– kształtowanie skoczności, nauka bezpiecznego pokonywania naturalnych przeszkód z elementami atletyki terenowej

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- zwinnie i bezpiecznie pokonuje naturalne przeszkody terenowe
- przeskakuje z odbicia jedno nogą nad niskimi przeszkodami
- balansuje na pniach, kamieniach
- szanuje przyrodę

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

liny, obręcze (hula-hoop) lub znaczniki do zabawy; jeżeli lekcja odbywa się w terenie ubogim w przeszkody terenowe, należy wykorzystać: szarfy, woreczki, piłki lekarskie, liny, pachołki, małą skrzynię itp.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Czynności organizacyjno-porządkowe – przebranie się w stroje sportowe (wdrażanie nawyków higienicznych), zbiórka, powitanie, korygowanie postawy ciała.

2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zajęć ruchowych.

- Zabawa ożywiająca.

Dzieci maszerują w dowolnych kierunkach po wyznaczonym terenie, prowadzący podaje, którą ręką należy złapać za którą część ciała, np. *Prawa ręka na prawe ucho, lewa ręka na lewą piętę*, dzieci poruszają się, trzymając za wymienione części ciała do zmiany polecenia.

- „Zrywanie jabłek”.

Dzieci poruszają się po kole i naśladują ruchy zrywania jabłek w sadzie.

- „Zbieranie grzybów”.

W marszu dzieci sięgają raz prawą, raz lewą ręką do ziemi, naśladując zbieranie grzybów.

- „Wierzgające koziołki”.

Dzieci opierają się na rękach, a nogami naśladują wierzganie koziołków.

- „Zasznuruj prawy i lewy but”.

Dzieci wykonują bieg w miejscu. Na hasło *Zasznuruj prawy but* – robią skłon tułowia do prawej nogi i imitują wiązanie prawego buta, następnie to samo ćwiczenie wykonują w lewą stronę.

- „Oglądanie podeszwy”.

Dzieci, stojąc na prawej nodze, oglądają za sobą podeszwę lewego buta, następnie, stojąc na lewej nodze, patrzą na podeszwę prawego buta.

- Ćwiczenie rytmiczne.

W rytm rymowanki dzieci klaszczą w dłonie, następnie uderzają (przed sobą) prawą ręką o lewą podeszwę, ponownie klaszczą w dłonie, a następnie uderzają lewą dłonią o prawą podeszwę.

Zepsuł mi się prawy but,

musiał szewc załatać spód.

Chwycił dratwę, igłę, klej,

podzeliwał tak, że hej.

3. Główna część zajęć – kształtowanie skoczności, nauka bezpiecznego pokonywania naturalnych przeszkód terenowych.

Uwaga! Do tego rodzaju ćwiczeń najlepiej wybrać pobliski las lub park. Można też wykonywać te zadania na boisku szkolnym, wykorzystując jako przeszkody przybory i przyrządy sportowe. Warto na początku zapoznać dzieci z regułami poruszania się w nieznanym terenie i przypomnieć zasady zachowania się w lesie.

- Dzieci poruszają się po wyznaczonym terenie, oglądając znajdujące się na nim przeszkody. Sprawdzają, czy są miejsca niebezpieczne lub takie, które należy omijać, aby nie zniszczyć przyrody i nie zakłócić spokoju zwierząt, ptaków lub owadów.

- Dzieci jedno za drugim pokonują trasę z przeszkodami przygotowanymi w terenie.
- Bieg slalomem między drzewami.
- Przeskoki z odbicia jedną nogą nad niewielkim rowem, strumykiem lub innymi niskimi przeszkodami.
- Przechodzenie pod niską gałęzią, konarem.
- Wyskakiwanie w górę, by dosięgnąć gałęzi drzewa.
- Wdrapywanie się na leżący pień i zeskakiwanie z drugiej strony.
- Próby wykonania przeskoku zawrotnego przez pień, murek.
- Balansowanie na leżącym pniu lub na kamieniach.
- Celowanie szyszkami do wyznaczonego celu, np. pnia drzewa lub hula-hoop.
- „Wilki i Czerwone Kapturki” – zabawa z reakcją na sygnały.
Dzieci stoją w dwóch szeregach na wprost siebie w odległości dwóch, trzech kroków. W odległości pięciu, sześciu metrów za dziećmi są zaznaczone linie (pachołkami, woreczkami, linami). Jeden szereg dzieci to „wilki” – pokazują przed sobą ostre pazurki, drugi to „Czerwone Kapturki” – trzymają ręce nad głową, tam, gdzie ich „kapturki”. Na hasło prowadzącego szereg „wilków” stara się złapać „Czerwone Kapturki”, zanim dotrą do bezpiecznej linii. Na hasło *Czerwone Kapturki* – drugi szereg goni, a „wilki” uciekają za swoją linię. Złapani uczestnicy zabawy przechodzą do drużyny chwytających. Zabawa trwa aż do schwytania wszystkich z jednego szeregu lub do końca wyznaczonego czasu.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- Ćwiczenie oddechowe.
Dzieci, wdychając powietrze nosem, wyciągają się wysoko w górę, wyciągają ramiona ku słońcu; wydychając powietrze ustami, wykonują przysiad skulony.
- Ćwiczenie uspokajające.
Dzieci zamykają oczy i starają się usłyszeć i rozpoznać dochodzące dźwięki, np. głosy ptaków, spadającą szyszkę, nadeptnięty patyk.
- Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pochwalenie dzieci, które przestrzegały zasad zachowania się w terenie, przypomnienie ważnych wiadomości z lekcji, pożegnanie grupy.

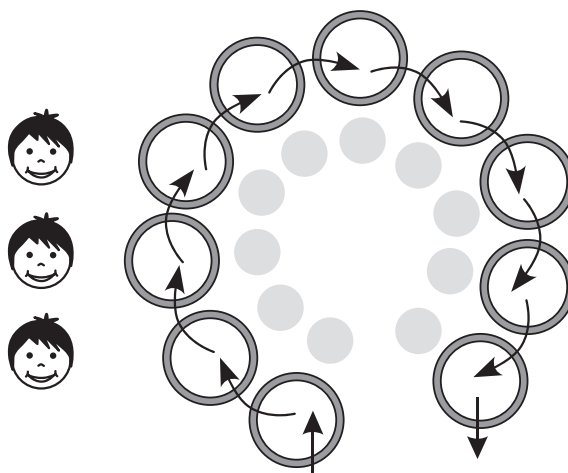
„KOSZE Z DARAMI JESIENI” – ZABAWA SKOCZNA

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

8–10 obręczy (hula-hoop), obrazki przedstawiające różne dary jesieni

PRZEBIEG ZABAWY

Nauczyciel układa na obwodzie koła obręcze, wewnątrz których umieszcza obrazki przedstawiające różne warzywa lub jesienne owoce. Dzieci po kolei przeskakują obunóż z obręczy do obręczy, głośno wymawiając nazwy darów jesieni złożonych w kolejnych obręczach. Następnie nauczyciel zbiera obrazki, a dzieci wymieniają zapamiętane dary w trakcie przeskakiwania z obręczy do obręczy. Dziecko, które popełniło błąd, w następnej kolejce rozpoczyna od obręczy, w której się pomyliło. Dzieci, które przeskoczyły wszystkie obręcze, w następnej turze wykonują skoki na prawej, a następnie lewej nodze.





Temat (do kręgu VI): Toczenie w różnych pozycjach
– przygotowanie do przewrotu w przód, kształtowanie zwinności i orientacji w przestrzeni

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- wykonuje toczenie w pozycji wyprostowanej i skulonej
- przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas ćwiczeń gimnastycznych

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

szarfy (po jednej dla każdego dziecka), materace, odskocznia do skoków, drabinki

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Czynności organizacyjno-porządkowe – zbiórka, powitanie, sprawdzenie przygotowania dzieci do zajęć ruchowych, wyjaśnienie celu lekcji.

2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zajęć ruchowych.

- „Parkowe alejki” – zabawa ożywiająca.
Dzieci goniące i uciekające poruszają się tylko po liniach boiska („parkowych alejkach”). Ten, kto zostanie złapany lub zejdzie z linii, zmienia się w „parkową ławeczkę” (wykonuje siad klęczny z ramionami w skurczu pionowym obok linii), przy której może odpocząć dwoje uciekających dzieci. Piąte złapane dziecko jest nowym goniącym i wybawia wszystkie złapane dzieci.
- Zabawy z szarfą.
 - Dzieci krążą nad głową szarfą („śmigło helikoptera”) prawą i lewą ręką.
 - Przechodzą przez szarfę, najpierw przekładając ją od góry, potem zaczynają od nóg.
 - W siadzie skrzyżnym wykonują skręt tułowia w jedną stronę i kładą szarfę za plecami, następnie zabierają ją z drugiej strony.
 - Leżąc na brzuchu, wyciągają ręce z szarfą do przodu i wykonują „kołyskę”.
 - Leżąc na plecach, przekładają szarfę wokół uniesionych nóg.
 - W siadzie skrzyżnym zakładają szarfę jak kamizelkę.
 - W siadzie skulonym kręcą się jak bączki, na sygnał zatrzymują się przodem do nauczyciela. Odpowiadają na pytania nauczyciela, wykonując obszerne ruchy głową przeczące i potakujące.
- Ćwiczenie rytmiczne.

Dzieci dobierają się w pary i wyklaskują rytm popularnej rymowanki, po każdej zwrotce zmieniając partnera.

Na zielonej łące raz, dwa, trzy,

Pasły się zające raz, dwa, trzy.

A to była pierwsza zwrotka,

Teraz będzie druga zwrotka.

Po kolei uderzają: w swoje dłonie, prawą ręką w prawą rękę partnera, w swoje dłonie, lewą ręką w lewą partnera. Na każde powtarzające się hasło *raz, dwa, trzy* – klaszczą oburącz w dłonie partnera.

3. Główna część zajęć – toczenie w różnych pozycjach, przygotowanie do przewrotów.

Dzieci ćwiczą w 2-, 3-osobowych grupach, każda grupa przy jednym materacu.

- Dzieci siadają na brzegu materaca i chwyciwszy rękami za kolana, wykonują „kołyskę” do tyłu i z powrotem do siadu.
- Wykonują to samo ćwiczenie, ale po „kołysce” starają się wstać bez pomocy rąk.
- Na ścieżce zrobionej z dwóch, trzech materacy po kolei wykonują toczenie w pozycji leżącej z rękami nad głową i nogami wyprostowanymi („walec”).
- W pozycji klęku skulonego z chwytem za kolana wykonują toczenie raz w jedną, raz w drugą stronę.
- Przewrót w przód (z asekuracją nauczyciela) na pochyło ułożonym materacu (pod materac trzeba włożyć odskocznnię do skoków).

- Dzieci przechodzą wzdłuż drabinek po trzecim szczelb. W dwóch miejscach, gdzie pod drabinkami są ułożone materace, każde dziecko wykonuje zwis i przechodzi po szczelb drabinki w zwisie na rękach.
- „Parkur” – zabawa skoczna.
Nauczyciel, stojąc w środku koła, krąży liną po podłodze, a dzieci przeskakują nad nią, biegnąc po obwodzie koła. Dziecko, które zatrzyma linę, obiega koło na czworakach i wraca do zabawy.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- „Kto zmienił miejsce?” – doskonalenie spostrzegawczości.
Wybrane dziecko przez chwilę w skupieniu przygląda się siedzącym w kole dzieciom, starając się zapamiętać, kto gdzie siedzi. Następnie zamyka oczy. Dwoje dzieci wskazanych przez nauczyciela zamienia się miejscami. Gdy pada pytanie *Kto zmienił miejsce?*, szukający stara się wskazać dzieci, które się przesiadły.
- „Startujemy” – zabawa korygująca postawę ciała.
Dzieci siedzą w siadzie skrzyżnym z dłońmi opartymi na ramionach („skrzydełka”). Nauczyciel odlicza sekundy do startu: 3, 2, 1, *Start!* Na hasło *Start!* dzieci szybkim ruchem wyciągają ręce w górę, a nauczyciel koryguje ustawienie ramion i pleców. Ćwiczenie należy powtórzyć kilka razy.
- Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.

„RODZINKA” – ZABAWA BIEŻNA

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

szarfy

PRZEBIEG ZABAWY

Dwoje dzieci – „mama” i „tata” – trzymając się za ręce, goni pozostałe na wyznaczonym (niezbyt dużym) terenie. Złapane dziecko podaje nazwę jednego z członków rodziny i przyłącza się do goniących. Dziecko, które podało nazwę członka rodziny, będącego już wśród goniących lub nie wymyśliło nazwy, wybiera sobie towarzysza i zabawa rozpoczyna się od nowa.



Temat (do kręgu VII): Obwód stacyjny o charakterze zwinnościowo-zręcznościowym – kształtowanie cech motoryki: zwinności, zręczności, skoczności

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- przestrzega reguł zabaw i gier
- współdziała w małych grupach
- ćwiczy zwinność i zręczność

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

woreczki (po jednym dla każdego dziecka), szarfy, 2 piłki, lina, obręcz (hula-hoop), kijki, guma do skakania, 3 kręgle, koszyk, ławeczka, drabinki

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Czynności porządkowo-organizacyjne – przygotowanie dzieci do zajęć, zbiórka, powitanie, sprawdzenie strojów sportowych.

2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zajęć ruchowych.

- „Czarodziej i wróżki” – zabawa ożywiająca.
„Czarodziej” z szarfą („róźdzką”) goni pozostałe dzieci i dotykając, zamienia w „kamienie” (dzieci siadają w miejscu złapania, np. w siadzie skrzyżnym z „małymi skrzydełkami”, czyli rękami w skurczu pionowym). „Wróżki” za pomocą swoich „róźdzek” odczarowują schwytane dzieci. „Wróżka” może być dwa razy złapana przez „czarodzieja”, za trzecim razem następuje zmiana „wróżki”.
- Ćwiczenia z woreczkami.
 - Dzieci przekładają woreczki z ręki do ręki przed i za sobą.
 - Podrzucają woreczki, klaszczą w dłonie i chwytają spadające woreczki.
 - Z woreczkiem na głowie próbują usiąść w siadzie skrzyżnym i wstać.
 - W siadzie z wyprostowanymi nogami kładą woreczki na stopach i, unosząc je, pozwalają woreczkom zsunąć się jak ze zjeżdżalni.
 - Leżąc na brzuchu, „smażą naleśniki”, przekładając woreczki przed sobą z ręki do ręki.
 - Skaczą wokół swojego woreczka najpierw na prawej, potem na lewej nodze.
 - Ćwiczenie rytmiczne – dzieci siedzą kołem, każde trzyma w prawej ręce woreczek, a lewą układa w kształt miseczki. Do słów rymowanki *To, co mam, to ci dam*, przekłada rytmicznie woreczek ze swojej „miseczki” do „miseczki” sąsiada z prawej strony. Wypowiadając słowo *dam*, wszyscy równocześnie zostawiają woreczki w dłoniach sąsiadów.

3. Główna część zajęć – obwód stacyjny, dziecięce gry i zabawy.

- Dzieci podzielone na 3-, 4-osobowe zespoły pomagają przygotować stację, następnie każda grupa siada przy innej stacji. Nauczyciel objaśnia zadania do wykonania na kolejnych stacjach (zespoły wykonują swoje zadania na stacjach i po dwóch minutach na sygnał nauczyciela przechodzą do następnej stacji, np. zgodnie z ruchem wskazówek zegara; podczas przechodzenia do kolejnej stacji wykonują ćwiczenia oddechowe oraz chody w różnych pozycjach: na czworakach, w przysiadzie, tyłem, skacząc na jednej nodze).
- I stacja: „Kolanko” – zabawa z piłką.
Dzieci rzucają do siebie piłkę. Ten, kto jej nie złapie, klęka najpierw na jednym kolanie, a potem na obu. Po udanym chwycie może powrócić do pozycji wyjściowej.
- II stacja: „Aniołek, fiolek, róża, bez...” – skoki na linie.
Dwoje dzieci krąży liną, a trzecie przeskakuje w rytm rymowanki – gdy skusi, skoki rozpoczyna następna osoba.
- III stacja: „Trzy wieże”.
Dzieci leżą na brzuchach w odległości dwóch metrów od miejsca, gdzie są ustawione trzy kręgle. Piłką toczoną przed klatki piersiowej starają się strącić kręgle. Ten, kto strąci kręgle ostatni, może je ustawić w wybrany przez siebie sposób.
- IV stacja: „Zjeżdżalnia”.
Dzieci wchodzą na czworakach na ławeczkę zaczepioną jednym końcem na drabinkach (pod ławeczką leżą materace) lub wspinają się po drabinkach, a następnie zjeżdżają z ławeczki na brzuchu lub na plecach (nogami w dół) – w czasie wykonywania tego ćwiczenia wskazana jest asekuracja nauczyciela.
- V stacja: gra w gumę.
Jedno z dzieci pokazuje sposób przeskakiwania przez gumę, a pozostałe starają się powtórzyć zaprezentowane czynności, po ukończeniu kolejki następne dziecko pokazuje swój sposób.
- VI stacja: zabawy z hula-hoop.
Dzieci za pomocą krótkiego kijka toczą hula-hoop na wyznaczonym odcinku.
- VII stacja: rzuty woreczkami do celu.
Dzieci celują woreczkami do koszyka ustawionego w odległości około dwóch metrów.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- Ćwiczenia korekcyjne.
W siadzie oglądanie stóp i ich mierzenie – przykładanie podeszwami jedna do drugiej (bez butów); w siadzie obciąganie i „zadzieranie” stóp, „wachlarze”; „krok gąsienicy” najpierw w siadzie, następnie na stojąco.
- „Dyrygent” – zabawa uspokajająca.
- Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.

„TURNIEJ ZABAWEK” – ZABAWA RZUTNA

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

woreczki, 4 piłki, 4 kosze plastikowe lub wiklinowe, 4 chętnie wybierane przez dzieci zabawki (pluszak, klocki, samochód, lalka itp.)

PRZEBIEG ZABAWY

Dzieci podzielone na cztery grupy (dobór grup może odbyć się na podstawie ulubionej zabawki) ustawiają się na obwodzie czterech kółek, w których wykonują podania piłki, głośno odliczając prawidłowe podania. Każda grupa ma dwie próby i podaje wynik próby lepszej. Za najwięcej wykonanych podań grupa otrzymuje dodatkowe cztery rzuty. Grupa, która zajęła drugie miejsce, ma dodatkowe trzy rzuty, trzecie – dwa, a czwarte – jeden. Następnie dzieci ustawiają się na wyznaczonej linii, na wprost której w odległości trzech, czterech metrów stoi kosz oznaczony zabawką grupy.

Każde dziecko z grupy wykonuje po jednym rzucie woreczkiem do kosza, następnie wytypowane przez grupę dzieci wykonują rzuty, które uzyskały w konkursie podań. Po zakończeniu rzutów dzieci obliczają, która zabawka wygrała w turnieju. W kolejnej turze dzieci mogą wybrać inne zabawki.



Temat (do kręgu VIII): Tor przeszkód
– ćwiczenia o charakterze zwinnościowo-zręcznościowym

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- zręcznie posługuje się różnymi przyborami
- zwinnie wykonuje zadania rzutowe, równoważne, podciągania, czołgania

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

CD z fragmentami utworów, skakanka, kij hokejowy lub laska gimnastyczna, mała piłka, woreczki, koszyk, szarfy, piłeczki do tenisa stołowego, kocyki, znaczniki, ławeczki, materac, 3 części skrzyni, drabinki

PRZEBIEG ZAJĘĆ

- 1. Czynności porządkowo-organizacyjne – wdrażanie nawyków higienicznych (przebranie się w stroje sportowe), zbiórka, powitanie, korygowanie postawy.**
- 2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zajęć ruchowych.**

- „Bal w sklepie zabawek” – zabawa z reakcją na sygnały dźwiękowe.

Uwaga! Do zabawy należy przygotować pięć fragmentów utworów muzycznych: 1. o charakterze marszowym, 2. baletowym, 3. modern, 4. utwór ilustrujący życie zwierząt oraz 5. walc. Dzieci są podzielone na cztery grupy oznaczone szarfami w różnych kolorach, związane z różnymi rodzajami zabawek: baletnice, żołnierzyki, roboty, zwierzęta. Dzieci przyjmują pozycje odpowiednie do przydzielonego rodzaju zabawek. Po usłyszeniu odpowiedniego rodzaju muzyki dana grupa zaczyna poruszać się po sali w charakterystyczny sposób zgodnie z inwencją dzieci. Gdy muzyka ucichnie, dzieci przyjmują początkową pozycję, a taniec rozpoczyna kolejna grupa. Fragment walca jest sygnałem dla wszystkich grup, które jednocześnie wykonują swoje tańce.

- Ćwiczenia w parach ze skakanką.
 - Dzieci w parach trzymają za dwa końce skakanki i kręcą nią wspólnie duże koła.
 - „Waga” – dzieci, stojąc tyłem do siebie, trzymają między plecami skakankę; przechylając się razem w prawą lub lewą stronę, starają się dotknąć jej końcami do ziemi.

– „Wspinanie po linie” – jedno dziecko w pozycji siadu klęcznego trzyma jeden koniec skakanki, a drugie, trzymając drugi jej koniec, leży na plecach; wykonując ruchy jak przy wspinaniu się po linie, dziecko leżące podciąga się do siadu i wraca do leżenia; po kilku powtórzeniach następuje zmiana ćwiczących.

– Przeciąganie skakanki nogami – dzieci siedzą na wprost siebie, trzymając stopami końce skakanki; na sygnał prowadzącego starają się przeciągnąć nogami skakankę na swoją stronę.

– Jedno dziecko, trzymając koniec skakanki, przeplata ją pod nogami, nad głową, a drugie, wykonując podobne ruchy, stara się ją rozplatać. Po chwili następuje zmiana ról. Skakanki nie można puszczać ani przekładać z ręki do ręki.

– „Trójnogi” – dzieci stoją obok siebie i z pomocą nauczyciela wiążą wewnętrzne nogi skakanką, następnie próbują się poruszać razem, dostosowując swój rytm kroków do partnera.

- Ćwiczenie rytmiczne.

Skakanki są rozłożone na podłodze w odległości około pół metra jedna od drugiej. Prowadzący wyklaskuje prosty rytm, np. ○○○○. Dzieci przeskakują dowolnie wybranym sposobem nad skakankami, dostosowując się do podanego rytmu.

3. Główna część zajęć – kształtowanie zwinności i zręczności na torze przeszkód.

- „Domowe porządki”.

Dzieci po kolei przechodzą z jednego stanowiska na kolejne, wykonując przewidziane na nich zadania (pokonują tę samą trasę dwa, trzy razy). Poszczególne zadania są oznakowane znacznikami i rysunkami.

– „Zamiatanie” – dzieci przeprowadzają piłkę z jednej obręczy do drugiej kijkiem hokejowym lub laską gimnastyczną.

– „Śmieci do kosza” – dzieci podciągają się na brzuchu po ławeczce i rzucają leżące na jej końcu woreczki prawą i lewą ręką do pojemnika (koszyka) oddalonego o półtora metra.

– „Rozwieszanie prania” – dzieci wchodzą na oznaczony szczebel drabinek i zawieszają szarfę na najwyższym szczeblu, do którego dosięgną.

– „Odkurzanie” – leżąc na brzuchu, dmuchają w piłeczkę do tenisa stołowego, starając się umieścić ją w pojemniku, np. w pudełku z wyciętym otworem.

– „Froterowanie” – dzieci przechodzą slalomem między znacznikami, przesuwając nogi na kocykach.

– „Naczynia” – przechodzą po ławeczce, niosąc na głowie woreczek.

– „Na strychu” – wspinają się na trzy części skrzyni, obracają w koło i zeskakują na materac po drugiej stronie.

– „W piwnicy” – dzieci przeczołgują się pod ułożonym na dwóch ławeczkach materacem.

- „Odkurzacz” – zabawa bieżna.

Dzieci uciekające przed oznaczonym szarfą goniącym „odkurzaczem” mogą się schronić, stając na ławeczkach, siadając na skrzyni lub wspinając się na drabinki do wysokości trzeciego szczebla. Złapane dziecko zostaje nowym „odkurzaczem”.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- Ćwiczenie korekcyjne wzmacniające mięśnie grzbietu i pośladków.

Dzieci leżą na brzuchach przodem do drabinek, trzymając za pierwszy szczebel. Na hasło *Płyniemy strzałką* – wykonują nożyce pionowe wyprostowanymi nogami. Na hasło *Odpoczywamy na brzegu* – rozluźniają mięśnie nóg i pleców.

- Zabawa uspokajająca.

Dzieci siedzą kołem z zamkniętymi oczami. Prowadzący cicho podchodzi do dowolnego przyrządu znajdującego się w sali i kilka razy stuka w niego metalową lub drewnianą laseczką. Dzieci wskazują kierunek, skąd dochodzi dźwięk. Po powrocie prowadzącego do koła dzieci otwierają oczy i odgadują, jaki to był przedmiot. Ten, kto odpowie prawidłowo, może jako następny zastukać w inny przedmiot.

- Czynności porządkowe, zbiórka, pochwalenie dzieci, które wykazały się aktywnością w czasie wykonywania zadań, pożegnanie grupy.

„JAK PIES Z KOTEM” – ZABAWA NA CZWORAKACH

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

szarfy w dwóch kolorach, jedna szarfa w kolorze odmiennym

PRZEBIEG ZABAWY

Dzieci oznaczone dwoma kolorami szarf – „koty” i „psy” – poruszają się na czworakach po wytyczonym terenie. Na sygnał nauczyciela zza linii bocznej wbiega na czworakach goniący i stara się złapać któregoś z dzieci. Dzieci mogą uniknąć złapania, przyjmując przeciwiczone wcześniej postawy: „koty” wykonują na wyprostowanych nogach „koci grzbiet”, „psy” siadają w siadzie klęcznym z ramionami ugiętymi przed sobą.

Jeżeli dziecko nie zdąży przyjąć odpowiedniej postawy lub wykona ją nieprawidłowo, zostaje nowym goniącym.



Temat (do kręgu IX): Gry i zabawy zwinnościowe
– kształtowanie zwinności, zręczności i wyczucia rytmu

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- aktywnie uczestniczy w zabawach
- zna zastosowanie różnych przyborów do zabaw i ćwiczeń
- przestrzega zasad i reguł obowiązujących w zabawach

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

chusta animacyjna, lina, 2 szarfy, materac, znaczniki, ławeczka, piłki

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Czynności porządkowo-organizacyjne – wdrażanie nawyków higienicznych (przebranie się w stroje sportowe), zbiórka, powitanie, korygowanie postawy.

2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zajęć ruchowych.

- Kolory – zabawa z reakcją na sygnały.

Dzieci poruszają się podskokami wokół rozłożonej na podłodze chusty animacyjnej. Na wywołany przez prowadzącego kolor ustawiają się jedno za drugim za wywołanym kolorem. Następnie rozpoczynają zabawę w drugim kierunku.

- Ćwiczenia z chustą animacyjną.

– Dzieci trzymają chustę, na którą prowadzący wrzuca małą piłeczkę. Dzieci, unosząc i opuszczając chustę, próbują zagonić piłeczkę do otworu znajdującego się na środku.

– Dzieci poruszają się, krążąc chustą; gdy nauczyciel wywoła kolor znajdujący się na niej, dzieci zatrzymują się, a te, które trzymają za wybrany kolor, przechodzą na czworakach pod chustą i zamieniają się miejscami.

– Dzieci leżą na brzuchu, trzymając chustę rękami. Na hasło prowadzącego *Karuzela kręci się*, krążą chustą w koło, na hasło *Karuzela stoi*, kładą chustę na ziemi i odpoczywają.

– Dzieci siedzą w siadzie ugiętym, trzymając w rękach chustę. Nauczyciel wywołuje jeden lub dwa kolory z chusty, a dzieci trzymające ten kolor puszczają ją, przechodzą do leżenia na plecach i wracają, chwytając chustę ponownie. Pozostałe dzieci unoszą chustę wysoko do góry, aby żadna jej część nie dotknęła podłogi.

- „Krasnale”.

Co drugie dziecko wchodzi pod chustę i maszeruje w przysiadzie w jednym kierunku. Pozostałe dzieci trzymające chustę maszerują w kierunku przeciwnym. Po chwili następuje zmiana ćwiczących. Dzieci poruszają się biegiem wokół rozłożonej na podłodze chusty. Na sygnał prowadzącego (gwizdek, klaśnięcie) zatrzymują się i wykonują ustalone wcześniej zadania dla poszczególnych kolorów, np. przy kolorze żółtym wykonują „pajacyki”, przy czerwonym – skłony boczne, przy zielonym – krążenia bioder, przy niebieskim – stanie na jednej nodze z ramionami w bok. Na kolejny sygnał ruszają dalej biegiem wokół chusty.

- Rymowanka (rytm krótki, krótki, długi – dzieci tupią prawą, potem lewą nogą i klaszczą w dłonie) *Oto ja, a to ty, razem się bawimy, razem też ćwiczymy, ty i ja, ja i ty.*

3. Główna część zajęć – gry i zabawy zwinnościowe.

- „Uwolnić księżniczkę” – zabawa bieżna.

Na środku sali znajduje się „wieża” (materac), w której jest więziona „księżniczka”. Wieży strzeże dwóch „wartowników” (dzieci oznaczone szarfami). Na boisku znajdują się trzy oznaczone miejsca, gdzie „wartownicy” nie mogą łapać uwalniających „księżniczkę”. Śmiałkowie przybyli z różnych stron świata starają się uwolnić „księżniczkę” przez dotknięcie jej ręki. Ten, kto zostanie złapany przez „wartownika”, musi przejść do „więzienia” (na ławeczkę), z którego uwalnia go czwarty złapany lub oswobodzenie „księżniczki” przez jakiegoś śmiałka.

- „Kotka boli łapka” – zabawa na czworakach.

Dzieci poruszają się po całej sali, naśladować chód kotów. Nauczyciel mówi: *Kotka boli prawa przednia łapka*, wtedy dzieci poruszają się na trzech kończynach, trzymając uniesioną „chorą”. Gdy kotek jest zdrowy, dzieci poruszają się znów na wszystkich kończynach. W trakcie zabawy należy wymienić wszystkie łapki kotka.

- „Kula parzy, kula grzeje” – zabawa rzutna.

Dzieci siedzą w siadzie skrzyżnym na obwodzie dużego koła, w którego środku znajduje się jedno z dzieci. Dzieci toczą piłkę po ziemi, mówiąc za każdym razem *Kula parzy* (dziecko w środku koła musi ominąć lub przeskoczyć piłkę) lub *Kula grzeje* (dziecko powinno złapać piłkę). Dziecko, któremu nie uda się wykonać zadania, zamienia się miejscami z toczącym piłkę.

- „Skoki przez fale” – zabawa skoczna.

Prowadzący z jednym z dzieci trzymają linę i kołyszą nią do przodu i do tyłu, raz wolniej, raz szybciej. Dzieci starają się przeskoczyć przez fale tak, aby nie zmoczyć nóg. Dziecko, które dotknie linę dwa razy, zmienia dziecko trzymające linę.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- Ćwiczenie korekcyjne – rozciąganie mięśni klatki piersiowej.

Dzieci siedzą w siadzie skrzyżnym w niewielkich odstępach na obwodzie koła, zwrócone prawym bokiem do środka. Prowadzący podaje cztery piłki, które dzieci przekazują nad głową do tyłu, do siedzących za nimi uczestników zabawy. Należy zwrócić uwagę, aby piłki były podawane wysoko nad głowami. Po kilku podaniach dzieci odwracają się w drugą stronę (lewym bokiem do środka koła) i wykonują to samo ćwiczenie.

- „Mamo, ile kroków do ciebie?” – zabawa uspokajająca.

Dzieci stoją na jednej linii w odległości pięciu, sześciu metrów od odwróconego tyłem do grupy dziecka („mamy”). Dzieci po kolei pytają: *Mamo, ile kroków do ciebie?*, a „matka” odpowiada, wykonując np. cztery klaśnięcia w różnym rytmie ○○○○. Pytające dziecko musi wyklaskać ten rytm i wykonać pasujące do niego kroki: małe i duże.

- Czynności porządkowe, zbiórka, pochwalenie dzieci, które wykazały się aktywnością w czasie wykonywania wszystkich zadań, pożegnanie grupy.

„WĘDRÓWKA PRZEZ POLSKĘ” – ZABAWA Z REAKCJĄ NA SYGNAŁY**ŚRODKI DYDAKTYCZNE**

ławeczka oznaczona na jednym końcu szarżą, szarża

PRZEBIEG ZABAWY

Przed zabawą należy przećwiczyć pozycje i reakcje na hasła pojawiające się w zabawie oraz wybrać i oznaczyć szarżą dziecko, które będzie prowadziło „rzekę”. Z boku terenu zabawy stoi ławeczka, dzieci nie mogą jednak nad nią przeskakiwać ani po niej chodzić w trakcie zabawy. Dzieci maszerują w różnych kierunkach. Nauczyciel wywołuje różne hasła – określenia charakterystycznych cech polskiego krajobrazu, a dzieci reagują na nie zgodnie z wcześniejszymi ustaleniami.

Na hasło *Góry* dzieci dobierają się parami i chwytają się za dłonie wysoko nad głowami.

a hasło *Doliny* wykonują (pojedynczo) przysiad podparty.

Na hasło *Las* stają w rozsypce na jednej nodze z ramionami wyciągniętymi w bok, a nauczyciel wyznacza dwójkę dzieci, które gonią się między „drzewami”. Jeżeli któreś z nich dotknie „drzewa”, zmienia się z nim.

Na hasło *Rzeki* ustawiają się za wybranym i oznaczonym szarżą dzieckiem, które prowadzi grupę, skręcając w prawo i w lewo jak wijąca się rzeka.

Na hasło *Morze* ustawiają się w kole i robią „fale”, zbliżając się do środka i unosząc ramiona w górę, następnie cofając się i opuszczając ramiona do tyłu.

Na hasło *Most* dzieci ustawiają się jak najszybciej za oznaczonym końcem ławeczki. Dwoje ostatnich dzieci chwytają się za ręce i stają obok ławeczki. Pozostałe przechodzą dowolnym sposobem po ławeczce, tak aby nie dotknąć stojących dzieci (na czworakach, ze skłonem, podciągając się na brzuchu).

Scenariusze zajęć wychowania fizycznego



Temat (do kręgu X): Rzuty jedną ręką małymi przyborami na odległość
– kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz siły

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- wykonuje rzut w dal jedną ręką małymi przyborami
- przestrzega zasad bezpiecznej zabawy z przyborami
- stosuje się do reguł obowiązujących w zabawach
- rozróżnia gatunki zwierząt, zna ich zwyczaje i potrzeby

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

szarfy i małe piłki (po jednej dla każdego dziecka), pacholki, siatka (np. do siatkówki) lub lina, ławeczka

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Czynności porządkowo-organizacyjne – przygotowanie dzieci do zajęć ruchowych, zbiórka, powitanie, sprawdzenie strojów.

2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zajęć ruchowych.

- „Jesienny wiatr” – ćwiczenia ruchowo-naśladowcze.
 - „Wiatraki na wietrze” – dzieci poruszają się swobodnie po sali; na hasło *Wiatr* – zatrzymują się i naśladują ruchy skrzydeł wiatraka, krążą ramionami zgodnie ze wskazówkami nauczyciela: *Do przodu, Do tyłu, Jednorącz, Oburącz*.
 - „Drzewa na wietrze” – dzieci, stojąc w rozсыpce, naśladują ruchy drzew na bardzo silnym wietrze: wykonują skłony do przodu, na boki, do tyłu; gdy „wiatr” ustaje, wyciągają się mocno ku górze.
 - „Taniec liści” – dzieci naśladują ruchy spadających z drzew liści.
 - „Szybowiec” – leżą na brzuchu na podłodze, wciągają powietrze, unosząc klatkę piersiową i wyciągając wyprostowane ramiona w bok, jednocześnie odrywają od podłogi wyprostowane nogi.
 - „Trzciny” – leżąc na plecach z uniesionymi nogami, naśladują nimi ruchy trzciny na wietrze.
 - „Spłoszone konie” – biegnąc po obwodzie koła, naśladują galop konia.
 - „Wahadełka” – w pozycji na czworakach utrzymują równowagę, unosząc na przemian prawą rękę i lewą nogę, a potem lewą rękę i prawą nogę.
- „Niesforne liście” – zabawa bieżna.

W sali są wyznaczone (pacholkami lub materacami) dwa „kopce na liście”. Dwoje dzieci oznaczonych szarfami („gospodarz” i „gospodyni”) goni pozostałe. Schwyte dzieci („liście”) są odprowadzane do wyznaczonych miejsc. Gdy w jednym „kopcu” znajdzie się pięcioro dzieci, zrywa się „wiatr” i uwalnia znajdujące się tam „liście”. Wtedy może nastąpić zmiana goniących.
- „Myszka i gołąbek” – ćwiczenie rytmiczne.

Dzieci stoją na obwodzie koła. Prowadzący „puszcza pod nogi myszkę”, tzn. tupnięciami prawej i lewej nogi nadaje rytm biegu. Dzieci, naśladując ten rytm, po kolei „przepuszczają myszkę” pod nogami. Podobnie kłaśnięciami nad głową wskazują tor lotu „gołąbka”.

3. Główna część zajęć – nauka rzutów jedną ręką.

- „Porządki w mysich norkach” – zabawa rzutna z szarfami.

Dzieci są podzielone na dwa zespoły, każde z nich ma szarfę. Sala jest podzielona na dwa pola ławeczkami lub liną. Na sygnał prowadzącego dzieci rzucają szarfy na drugą połowę boiska i próbują pozbywać się szarf wrzucanych przez drugą drużynę („myszki” z sąsiedniej „norki”). Po ustalonym czasie następuje liczenie szarf i ogłoszenie, która „mysia rodzinka” lepiej „posprzątała obejście”. Zabawę można powtórzyć, aby mogła się wykazać również druga drużyna.

- Zabawa biežno-zwinnościowa.

Dzieci siedzą w siadzie skrzyżnym w jednej linii, przed nimi w odległości pięciu, sześciu metrów leżą szarfy. Na sygnał nauczyciela dzieci biegną, przechodzą przez szarfę (przeplot) i wracają do siadu na linii startu. W następnej turze startują z pozycji leżącej, leżąc przodem do szarf. Wykonują bieg na czworakach, a następnie pokonują wyznaczoną trasę, skacząc na prawej nodze, natomiast wracają, skacząc na lewej.

- Dzieci, przestrzegając zasad bezpieczeństwa, indywidualnie bawią się małymi piłkami.
- Rzut piłką nad murem – nauka prawidłowych rzutów piłką.

Na boisku z rozwieszoną na wysokości około półtora metra siatką nauczyciel pokazuje rzut piłką ponad siatką, dzieci starają się go naśladować. Rzuty są wykonywane kilkakrotnie: początkowo w grupie, następnie każde dziecko rzuca pojedynczo, aby można było skorygować błędy.

Uwaga! Ze względów bezpieczeństwa rzuty mogą być wykonywane tylko w jedną stronę (tam, gdzie nie ma dzieci), dopiero po wykonaniu wszystkich rzutów można pozbierać piłki.

- „Rzut przez rzekę” – doskonalenie umiejętności rzucania piłką i korygowanie błędów.

Na boisku pachółkami jest wyznaczona „rzeka”, której szerokość należy dostosować do możliwości dzieci i zwiększać w miarę rozwoju ich umiejętności. Dzieci starają się przerzucić piłkę nad „rzeką”. Aby zebrać piłki, przechodzą na drugą stronę, naśladowując krokodyla. Po zakończeniu ćwiczenia zostają wyróżnione wszystkie dzieci, które wykonały zadanie, oraz te, które wykonały najdłuższe rzuty.

Uwaga! Należy szybko korygować częsty błąd rzutów piłki od dołu.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- Ćwiczenie korekcyjne z piłkami.

Dzieci, leżąc na brzuchu, przetaczają piłki z jednej ręki do drugiej pod uniesioną klatką piersiową. Leżąc na plecach, przetaczają piłki pod uniesionymi biodrami.

- „Co to za zwierzę?” – zabawa uspokajająca.

Dzieci siedzą na obwodzie koła, jedno wchodzi do środka i naśladuje charakterystyczne ruchy wybranego zwierzęcia, pozostałe starają się odgadnąć, jakie to zwierzę.

- Czynności porządkowe, zbiórka, omawianie zajęć (przypomnienie zasad wykonywania prawidłowych rzutów), pożegnanie grupy.

„PAN LISTOPAD” – ZABAWA RYTMICZNO-BIEŻNA

PRZEBIEG ZABAWY

Dzieci, ustawione na obwodzie koła, maszerują w miejscu do słów rymowanki:

*Pan Listopad człapie,
z butów błoto kapie,
nie ma parasola,
więc ucieka z pola.*

Wybrane dziecko porusza się poza kołem – „Pan Listopad”, który na słowa *więc ucieka z pola* – dotyka pleców jednego z dzieci i jak najszybciej obiega koło, starając się dotrzeć do miejsca, które opuściła dotknięta osoba. Jeżeli mu się to uda, dziecko znajdujące się poza kołem jest nowym „Panem Listopadem”. Jeżeli wybranemu dziecku uda się dogonić uciekającego, zanim zajmie on wolne miejsce na obwodzie koła, stary „Pan Listopad” rozpoczyna kolejną turę zabawy.

Uwaga! Ze względów bezpieczeństwa jest ważne, aby goniące dziecko biegło w tym samym kierunku co uciekający.



Temat (do kręgu XI): Reagowanie na sygnały wzrokowe, słuchowe i dotykowe
– kształtowanie koordynacji zmysłów wzroku, słuchu i dotyku

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- reaguje na sygnały wzrokowe, słuchowe i dotykowe
- stosuje zasady bezpiecznej zabawy
- wymienia nazwy zwierząt domowych i zna sposoby sprawowania nad nimi opieki
- prawidłowo nazywa wszystkie zmysły człowieka i rozumie znaczenie tych nazw

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

szarfy w różnych kolorach, piłka, koszyk z różnymi przedmiotami (owocami, warzywami itp.)

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Czynności porządkowo-organizacyjne – przygotowanie dzieci do zajęć ruchowych, zbiórka, powitanie.

2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zajęć ruchowych.

- „Na podwórku” – zabawa ruchowo-naśladowcza.
 - Dzieci maszerują w przysiadzie i „machają skrzydłami”, naśladując gęsi.
 - Maszerują na czworakach jak koty, które naprężają grzbiet, skradają się, próbują złapać swój ogonek.
 - Leżąc na brzuchu, naśladują pływające w stawie rybki.
 - W klęku podpartym naśladują kury dziobiące ziarno.
 - Poruszają się po sali, naśladując ruchy i odgłosy różnych zwierząt domowych.
- „Kury i gospodarz” – zabawa bieżna.

Dzieci stoją na liniach bocznych boiska, na „płotku”, na którym nie mogą zostać złapane. W środku porusza się wyznaczone dziecko – „gospodarz”. Dzieci przebiegają w dowolnych kierunkach, z jednej linii na drugą, a goniący stara się je złapać. Złapane dziecko zmienia „gospodarza”.
- Ćwiczenie rytmiczne – wyklaskiwanie rytmów piosenek.

Dzieci podzielone na niewielkie grupy przypominają sobie piosenki o zwierzętach. Wyklaskują ich rytm, pozostałe grupy odgadują, co to za piosenka.

3. Główna część zajęć – reagowanie na sygnały wzrokowe, słuchowe i dotykowe.

- „Znajdź swój domek” – zabawa z reakcją na sygnały wzrokowe.

Dzieci są podzielone na zespoły. Wkładają szarfy w różnych kolorach oznaczających różne domowe zwierzęta, np. czerwony – pieski, żółty – kotki, zielony – kózki, niebieski – chomiki. W sali są również wyznaczone cztery „domki”, w których odpoczywają zwierzęta. Dzieci biegają po sali, na hasło *Znajdź swój domek* – szybko biegną do „domku” oznaczonego ich kolorem. Prowadzący za każdym razem zmienia kolory szarf w „domkach” i wyróżnia grupy, które szybko i bez pomyłki wykonały zadanie.
- „Za głosem” – zabawa z reakcją na sygnały słuchowe.

Dzieci dobierają się parami, jedno z nich siedzi z zamkniętymi oczami, a drugie stoi obok. Po rozpoczęciu zabawy dziecko stojące prowadzi partnera w wybranym kierunku, wypowiadając jego imię. Dziecko siedzące porusza się za głosem w podporze tyłem. Po wyznaczonym czasie następuje zmiana ról.

Uwaga! Można porozmawiać z dziećmi o zmysłach człowieka i ich znaczeniu.
- „Gonitwa w buszu” – zabawa bieżna.

Dzieci wykonują przysiad w dowolnych miejscach sali. Dwoje wybranych dzieci („zajaczek” i „wilk”) goni się między pozostałymi. Gdy uciekające dziecko jest doganiane, kuca za jednym z dzieci i dotyka jego ramienia. Dotknięte dziecko jest nowym uciekającym „zajaczkiem”. Jeśli „wilk” dogoni „zajacę”, dzieci zamieniają się rolami.
- „Piłka parzy” – zabawa skoczna.

Dzieci siedzą na obwodzie dużego koła, w którego środku stoi czworo dzieci. Toczając piłkę po podłodze, siedzący starają się trafić któregoś z dzieci. Jeżeli im się to uda, zamieniają się miejscami.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

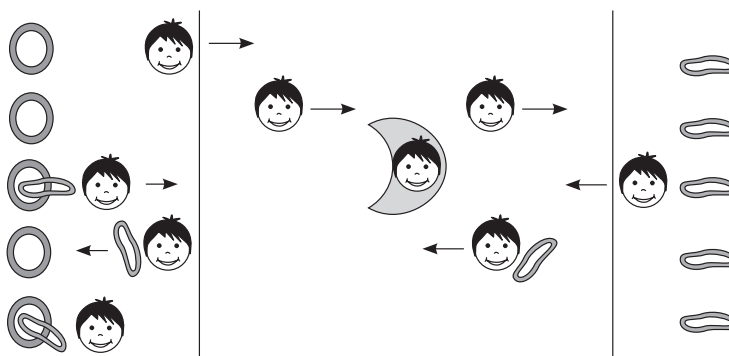
- Ćwiczenie korekcyjne.
Dzieci siedzące na obwodzie koła podają do siebie piłkę stopami i chwytają ją częścią podeszwy stóp.
- „Koszyk niespodzianek” – zabawa uspokajająca.
Nauczyciel podchodzi do dzieci z koszykiem, w którym są ukryte różne przedmioty, np. owoce i warzywa. Dzieci z zamkniętymi oczami sięgają do koszyka, wydobywają jeden przedmiot, dotykają go i wachają, starają się odgadnąć, co to jest.
- Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.

„ZAPASY NA ZIMĘ” – ZABAWA ZWINNOŚCIOWA Z PRZYBORAMI**ŚRODKI DYDAKTYCZNE**

opaska na oczy, szarfy, 6–8 obręczy (hula-hoop)

PRZEBIEG ZABAWY

Dzieci stoją w trzech rzędach za końcową linią boiska, za którą są rozłożone obręcze – „legowiska”. Po drugiej stronie boiska leżą szarfy. Na środku porusza się dziecko z opaską na oczach – „księżyc”. Na sygnał nauczyciela dzieci ruszają trójkami, na czworakach, i najciszej, jak potrafią, próbują dotrzeć do przeciwległej linii. Tam mają założyć na siebie szarfę, wrócić z nią na linię startu i włożyć ją do jednej z obręczy, a przedtem się przez nią przepleść od głowy do nóg. Dziecko poruszające się w środku – „księżyc” – nasłuchuje dochodzących odgłosów i próbuje pochwycić któreś ze skradających się dzieci. Dziecko dotknięte przez „księżyc” oddaje zdobytą szarfę i teraz ono jest „księżycem”. Zabawa kończy się, gdy w każdej obręczy znajdzie się po osiem zdobytych szarf.



Temat (do kręgu XII): Balansowanie na wąskich przeszkodach
– rozwijanie zmysłu równowagi oraz zwinności

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- wykonuje przejścia równoważne po niskiej przeszkodzie
- stosuje zasady bezpiecznej zabawy z przyborami
- stosuje się do reguł obowiązujących w zabawach

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

nagranie spokojnej muzyki, szarfy, woreczki, inne drobne przybory (ale nie piłki), 2 ławeczki, 2 laski gimnastyczne, skakanki, ringa, obręcze (hula-hoop), piórka do dmuchania

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Czynności porządkowo-organizacyjne – przygotowanie dzieci do zajęć ruchowych, zbiórka, powitanie.

2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zajęć ruchowych.

- Ćwiczenia z szarfami (ćwiczeniom może towarzyszyć spokojna muzyka, np. walc).
 - Dzieci poruszają się po sali, na hasło *Duży* – wspinają się na palce i sięgają szarfą trzymaną w lewej ręce wysoko nad głowę, na hasło *Mały* – dotykają szarfą podłogi. Potem zmieniają ręce.
 - Trzymając szarfę obiema rękami, przekładają ją nad głowę za plecy i z powrotem.
 - Wykonują skłon boczny, trzymając szarfę w jednej ręce nad głową, następnie puszcza ją i chwytają drugą ręką.
 - Stojąc w rozkroku, „kłaniają się” prawej nodze i przekładają wokół niej szarfę, następnie „kłaniają się” lewej nodze i przekładają szarfę.
 - Leżą na plecach z nogami ugiętymi w kolanach i trzymają szarfę nad głową, przechodzą do siadu i dotykają szarfą podłogi za stopami.
 - Leżąc na plecach z ugiętymi nogami, przechodzą (przeplatają się) przez szarfę.
 - Leżąc na brzuchu z ugiętymi nogami, zaczepiają szarfę o stopy i wykonują „kołyskę” do przodu i do tyłu.
 - Podskakują na jednej nodze, trzymając szarfę na stopie uniesionej nogi.
- „Ogonki” – zabawa bieżna.

Każde dziecko wkłada koniec szarfy z tyłu za pasek spodenek. Po rozpoczęciu zabawy każdy jej uczestnik stara się zdobyć jak najwięcej „ogonków”, a jednocześnie zachować własny. W zabawie nie wolno przytrzymywać własnego „ogonka” ręką ani stawać tyłem pod ścianą. Po dwóch minutach zabawy dzieci liczą zdobyte szarfy.
- Ćwiczenie rytmiczne.

Dzieci dobrane w 4-osobowe grupy siadają w kółeczkach z wyciągniętymi rękami i dłońmi zaciśniętymi w pięść. Wybrana z grupy osoba recytuje wyliczankę *Ene, due, rike, fake, torba, borba, ósme smake, eus, deus, kosmateus i morele bęc*, jednocześnie rytmicznie dotykając swoją pięścią pięści kolegów z grupy. Dotkniętą rękę na słowo *bęc* należy schować za siebie, a wyliczankę zaczyna kolejna osoba.

3. Główna część zajęć – nauka pokonywania wąskich przeszkód.

- Ćwiczenia na ławeczkach.
 - Dzieci przechodzą równoważnie z ramionami wyciągniętymi w bok po liniach narysowanych na boisku lub po ułożonych skakankach. Potem starają się przejść wzdłuż linii z zamkniętymi oczami.
 - „Kominarze” – każde dziecko, trzymając laskę gimnastyczną, przechodzi po wąskiej listwie ławeczki, wzdłuż której leżą ringa („kominy”); „czyści kominy”, wkładając laskę w kółka.
 - Dzieci przechodzą bokiem po ławeczce krokiem odstawno-dostawnym.
 - Przechodzą po „kładce” (ławeczce), omijając znajdujące się w niej „dziury” (woreczki).
 - Pokonują „kładkę”, niosąc na głowach woreczki.
- „Budujemy dom” – tor przeszkód z elementem równowagi.

Dzieci poruszają się ze swoimi przyborami (np. z szarfą, woreczkiem, kręglem) jedno za drugim, wykonując zadania na torze: „taczki” maszerują w podporze tyłem, niosąc swój przedmiot na brzuchu, „rusztowania” przechodzą po listwie ławeczki, „niskie przejścia” przeczołgują się pod ławeczką lub inną niską przeszkodą, „dźwigi” przekładają przybór stopami z jednej obręczy do drugiej, następnie zbierają przybory z podłogi, stojąc na jednej nodze, „cegiełki” układają przybory tak, aby powstawała wspólna konstrukcja. Jeżeli przyborów jest dostatecznie dużo, można powtórzyć przejście przez tor dwa, trzy razy.
- Zabawa skoczna.

Skoki na linie w 4-osobowych grupach. Dzieci rozpoczynają od trzech wspólnych przeskoków i przechodzą do kolejki. Jeżeli próba była udana, wykonują cztery przeskoki, jeżeli nie, powtarzają trzy przeskoki.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- „Dmuchanie piórka” – ćwiczenie korekcyjne.
 - Dzieci, leżąc na plecach, dmuchają w piórka (lub kawałek waty, włóczki), tak aby jak najdłużej utrzymał je w powietrzu.

- Pokonują krótki odcinek, czołgając się na brzuchu i dmuchając przed sobą w piórko.
- „Jaki to numer?” – zabawa uspokajająca.
Dzieci w parach siedzą na podłodze. Jedno z nich pisze na plecach koleżanki/kolegi dowolną cyferkę od 1 do 6, a drugie stara się ją odgadnąć.
- Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.

„PIŁKA DO KRÓŁA” – GRA Z TOCZENIEM PIŁKI

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

lekka piłka, szarfy

PRZEBIEG GRY

Nauczyciel dzieli uczniów na 5-, 6-osobowe grupy (przydział do grup może być losowy, np. na podstawie wylosowanych kolorów szarfy). W grze uczestniczą dwie grupy. Dzieci na czworakach są ustawione na dwóch połowach boiska, za którego końcowymi liniami stoją wybrani przez grupy „królowie”. Każdy zespół ma swojego „króla” po przeciwnej stronie boiska (jak przy grze w „dwa ognie”).

Nauczyciel przekazuje piłkę jednej z drużyn i rozpoczyna dwuminutową grę. Celem gry jest takie potoczenie piłki przez pole rywala, aby dotarła do „króla”. W tym czasie dzieci poruszają się w podporze tyłem. Gra trwa dwie minuty lub do momentu, gdy piłka dotrze do „króla”. Piłki nie wolno kopać ani uderzać pięścią. Gdy oderwie się od ziemi, należy zatrzymać grę i powtórzyć toczenie.



Temat (do kręgu XIII): Zabawy zwinnościowe i rzutne na śniegu
– rozwijanie aktywności ruchowej w plenerze

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- wykorzystuje różne warunki pogodowe do rozwijania aktywności ruchowej
- stosuje zasady ubierania się odpowiednio do pogody
- współpracuje w większych i mniejszych grupach
- poznaje różne rodzaje sportów zimowych
- rozwija celność rzutów

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

sanki (para sanek dla dwójki dzieci), 2 liny lub związane skakanki, 2 szarfy, nieprzemakalne obuwie i rękawiczki, opaska na oczy

PRZEBIEG ZAJĘĆ

- 1. Czynności porządkowo-organizacyjne – przygotowanie dzieci do zajęć ruchowych, zbiórka, powitanie, omówienie stroju odpowiedniego do zabaw na śniegu, przypomnienie nazw dyscyplin sportowych uprawianych zimą.**
- 2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zajęć ruchowych.**
 - Dzieci maszerują po obwodzie koła, klaszcząc przed sobą, za plecami, nad głową, pod jednym i drugim kolanem, następnie, naśladując ruchy biegacza narciarskiego, pracują mocno ramionami. Jeśli jest to możliwe, wykonują poślizg jak na nartach.
 - Lepią małą śnieżną kulę i toczą ją slalomem między nogami.

- Kładą dłonie na kolana i, uginając kolana w prawo i w lewo, naśladują jazdę narciarza slalomem.
- „Skoczek narciarski” – zabawa doskonaląca skoczność i umiejętność bezpiecznego lądowania. Dzieci z przysiadu wykonują wyskok w górę i lądowanie w przysiadzie.
- „Sanki”.
Dzieci dobierają się w pary i stają jedno za drugim z chwytem w pasie. Prowadzący podaje raz hasło *W prawo*, raz *W lewo*, a dzieci wykonują skłon tułowia w podanym kierunku, naśladując balansowanie na sankach.
- Ćwiczenie rytmiczne.
Każde dziecko lepi kulkę ze śniegu, a potem dzieci stają na obwodzie koła w niewielkich odległościach jedno od drugiego; każde dziecko trzyma swoją kulkę w „miseczce”, czyli w lewej ręce; na hasło *Kulę mam* – dzieci chwytają kulkę prawą ręką, na hasło *Kulę dam* – wkładają ją do „miseczki” partnera z prawej strony, jednocześnie do ich „miseczki” trafia kulka od partnera z lewej strony.

3. Główna część zajęć – zabawy zwinnościowe i rzutne na śniegu.

- „Po śladach”.
Dzieci dobierają się w 4-, 5-osobowe grupy, pierwsze dziecko porusza się dowolną trasą i dowolnym sposobem, a idąca za nim grupa podąża w taki sam sposób dokładnie jego śladem. Po chwili następuje zmiana prowadzącego.
- „Kto dojedzie do linii mety?” – zabawy z sankami.
– Dzieci siedzą parami na sankach na wyznaczonej linii startu. Na sygnał, odpychając się wyłącznie nogami, pokonują dystans pięciu, sześciu metrów do linii mety.
– Jedno z dzieci siedzi na sankach, a drugie ciągnie je do mety. Potem zamieniają się rolami.
– Dzieci z wyznaczonej linii wypychają sanki do przodu. Potem razem sprawdzają, które sanki najdalej dojechały.
- „Kto pierwszy do szarfy?” – zabawa kształtująca siłę.
Dwie grupy dzieci trzymają końce lin lub skakanek tej samej długości. W bezpiecznej odległości od dzieci na linach są zawiązane szarfy. Drugie końce lin trzymają dzieci siedzące na sankach (pojedynczo lub w parach). Na sygnał nauczyciela dzieci na sankach podciągają się na linie, tak by jak najszybciej dotrzeć do szarfy.
- „Dwie wieże” – zabawa rzutna.
Dzieci podzielone na dwie drużyny budują ze śniegu dwie wysokie i solidne wieże tej samej wysokości. Potem przygotowują jak największy zapas kulek śniegowych do rzucania i układają je na sankach. Dzieci z wyznaczonej odległości wykonują rzuty do wieży przeciwnej drużyny, starając się ją zburzyć. Zabawa kończy się, gdy skończą się przygotowane zapasy kulek. Wtedy dzieci mierzą wysokość wież. Drużyna, która zburzyła większą część wieży, zostaje wyróżniona za celność i dobrą współpracę.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- „Staruszek i harcerz” – ćwiczenie korekcyjne.
Dzieci poruszają się po wyznaczonym obszarze, na hasło *Staruszek* – naśladują przez krótką chwilę zgarbionego, zmęczonego człowieka, na hasło *Harcerz* – przyjmują dziarską, wyprostowaną postawę.
- „Kubusiu, gdzie jesteś?” – zabawa uspokajająca.
Dzieci ustawiają się na obwodzie koła. W środku koła stoi dwoje dzieci z zawiązanymi oczami: „Kubuś” i szukający. Dziecko szukające „Kubusia” zadaje pytanie: *Kubusiu, gdzie jesteś?*, na które „Kubuś” odpowiada. Kierując się głosem, szukający stara się dotknąć „Kubusia”. Jeśli mu się to uda, następuje zmiana „Kubusia” i szukającego.
- Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć (wskazanie zabaw, w których dzieci najlepiej sobie radziły), pożegnanie grupy.

„ŚMIESZNY SMOK” – ZABAWA BIEŻNA

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

rukka z gąbki lub większa chustka

PRZEBIEG ZABAWY

Czworo dzieci stoi na środku ograniczonego terenu zabawy jedno za drugim. Każde trzyma stojącą przed nim osobę w pasie, tworząc „smoka”. Pozostałe dzieci stoją wokół „smoka” i prowadzą z nim rozmowę.

- *Kto ty jesteś?*
- *Smok!*
- *Jaki smok?*
- *Śmieszny smok.*
- *Ile masz głów?*
- *Mam cztery głowy.*
- *Ile masz łap?*
- *Mam osiem łap.*
- *No to nas złap!*

Dzieci po wypowiedzeniu ostatniego zdania rozbiegają się po wyznaczonym terenie, uciekając przed „smokiem”. Schwyte dzieci stają z boku boiska i gdy jest ich czworo, tworzą nowego „smoka”. „Smok” podczas zabawy porusza się krokiem marszowym, a do pomocy przy łapaniu dzieci służy mu rura z gąbki lub większa chustka, którą dotyka dzieci.



Temat (do kręgu XIV): Biegi ze zmianą tempa i kierunku
– kształtowanie szybkości i zwinności

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- zwinnie zmienia kierunek biegu
- różnicuje tempo biegu odpowiednio do wykonywanych zadań i pokonywanego dystansu
- stosuje się do reguł obowiązujących w zabawach i ćwiczeniach

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

kocyk dla każdego dziecka, lina, woreczki i 3 obręcze (hula-hoop), pachołki, 4 małe obręcze, szarfy, 4 skakanki

PRZEBIEG ZAJĘĆ

- 1. Czynności porządkowo-organizacyjne – przygotowanie dzieci do zajęć ruchowych, zbiórka, powitanie.**
- 2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zajęć ruchowych.**
 - Zabawy naśladowcze z kocykami.
 - „Przedświąteczne porządki” – zabawa bieżna z reakcją na sygnał. Nauczyciel przygotowuje kocyk dla każdego dziecka. Dzieci biegają swobodnie po sali, na hasło *Przedświąteczne porządki* – podnoszą kocyki wyprostowanymi rękami i ustawiają się w rozsypce. Potem kładą kocyki na podłogę, wykonując skłon, i znów rozpoczynają swobodny bieg po sali.
 - „Trzepanie dywanów” – dzieci trzymają jedną ręką kocyk, a drugą naśladują ruch trzepania dywanu, następnie przekładają kocyk do drugiej ręki i znów go „trzepią”.
 - „Mycie okien” – jedno dziecko staje przed grupą i naśladuje mycie dużego okna, pozostałe dzieci wykonują te same czynności w lustrzanym odbiciu.
 - „Wycieranie kurzu” – dzieci, naśladując wycieranie kurzu wysoko na szafie i nisko pod szafą, wspinają się na palce, robią skłony i przysiady.
 - „Przygotowania do świąt” – dzieci „jadą na zakupy”, tzn. w siadzie klęcznym na kocyku odpychają się rękami od podłogi, „gniotą ciasto” – leżąc na brzuchu, wykonują przed sobą rękami ruchy ugniata-

nia, „układają ubrania” – siedząc, stopami składają na czworo kocyki, a potem odnoszą na wskazane przez nauczyciela miejsce.

- „Dzień dobry, sąsiedzie” – zabawa ruchowa doskonaląca umiejętność prowadzenia dialogu w parach. Dzieci siedzą na obwodzie dużego koła, są podzielone na dwie równoliczne grupy, w których każde dziecko ma numer od 1 do 10. Prowadzący wywołuje numer, a dzieci o tych samych numerach (jest dwoje takich dzieci) rozpoczynają marsz w przeciwnych kierunkach (kierunki marszu drużyn można zaznaczyć strzałką w środku koła), spotykają się w połowie drogi i po podaniu sobie ręki wymieniają ze sobą kilka zdań, jak ze spotkanym znajomym, np. *Dzień dobry. Co słychać? Jak idą przygotowania do świąt?* Po pożegnaniu się biegną dalej w tych samych kierunkach i próbują jak najszybciej zająć swoje miejsca. Prowadzący wyróżnia ciekawe dialogi oraz osoby, które szybciej dotarły na swoje miejsca.

Uwaga! Do momentu spotkania dzieci poruszają się krokiem marszowym, aby nie doszło do zderzenia. Zwracamy uwagę na formę prowadzonego przez dzieci dialogu i stosowanie w nim zwrotów grzecznościowych.

- Ćwiczenie rytmiczne.

Dzieci maszerują po obwodzie koła, licząc głośno do 7, następnie cofają się, licząc od 7 do 1; to samo powtarzają, gdy idą przodem do środka koła i wykonują kroki na zewnątrz.

3. Główna część zajęć – biegi ze zmianą tempa i kierunku.

- „Ruch uliczny”.

Dzieci biegają swobodnie po sali. Na hasło *Korek* – zwalniają i poruszają się truchtem za dzieckiem oznaczonym szarżą, na hasło *Droga wolna* – zwiększają szybkość biegu.

- „Derby”.

Dzieci ustawiają się trójkami przed pierwszą z trzech zaznaczonych na boisku linii; na sygnał rozpoczynają wolny bieg do pierwszej szarfy, symbolizującej linię startu, przy drugiej linii przechodzą do pełnego biegu („wyścig koni”), za trzecią linią (meta) zwalniają i zatrzymują się. Następnie startują kolejne grupy.

Uwaga! Za ostatnią linią trzeba zostawić miejsce na bezpieczne wyhamowanie biegu.

- Rzuty woreczkami do celu.

Dzieci, stojąc na linii, celują prawą i lewą ręką do obręczy (hula-hoop) leżących w odległości dwóch, trzech metrów od linii.

- Bieg z zadaniami.

Dzieci pokonują trasę, wykonując przewidziane na niej zadania, np. biegnąc na czworakach, wykonują slalom między pacholkami, zabierają woreczki znajdujące się w małych obręczach i przenoszą je do przygotowanych dalej pustych obręczy, przebiegają przez utworzony z czterech skakanek labirynt i zatrzymują się na drugim końcu sali. Wracając, wykonują zadania w odwrotnej kolejności.

- „Kotek i piesek” – zabawa bieżna.

Dzieci stoją na obwodzie dwóch, trzech mniejszych kół, na zewnątrz kół znajduje się dwoje dzieci: „kotek” i „piesek”. „Piesek” goni „kotka” wokół „stołów” (kół), zmieniając kierunek biegu raz w prawo, raz w lewo. Zmiana goniących się dzieci następuje, gdy „piesek” dogoni „kotka” lub zmęczony „kotek” wskoczy na „stół”, czyli do środka koła.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- Ćwiczenie korekcyjne.

Dzieci poruszają się na czworakach, naśladując ruchy skradającego się kota (palce rąk są skierowane do środka, głowa i klatka piersiowa nisko nad podłogą).

- „Co się zmieniło?” – zabawa uspokajająca.

Dzieci siedzą na obwodzie koła, w którym prowadzący kładzie cztery, pięć różnych przyborów. Dzieci starają się zapamiętać przybory i sposób ich ułożenia. Następnie zamykają oczy, a nauczyciel zmienia położenie przyborów lub podmienia jeden z nich. Dzieci otwierają oczy i zgadują, co się zmieniło. Dziecko, które pierwsze odpowie prawidłowo, może dokonać kolejnej zmiany.

- Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, złożenie życzeń świątecznych, pożegnanie grupy.

„BOMBKI CHOINKOWE” – ZABAWA ZRĘCZNOŚCIOWA

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

piłki, obręcz (hula-hoop)

PRZEBIEG ZABAWY

Dzieci podzielone na dwie, trzy grupy mają za zadanie przenieść piłki („bombki choinkowe”) na końcową linię boiska, tak aby ich nie upuścić. Podają piłki w jednym kierunku i wracają biegiem na linię startu, za każdym razem zmieniając sposób podawania.

Sposoby podawania „bombek”:

I sposób: Dzieci stoją jedno za drugim w rozkroku tyłem do kierunku podań piłki. Pierwsze dziecko podaje piłkę kolejnemu do tyłu między nogami i biegnie na koniec rzędu, ustawiając się w ten sam sposób i przedłużając rząd. Dzieci przebiegają do momentu przekroczenia przez jedno z nich linii mety.

II sposób: Ustawienie w siadzie skrzyżnym tyłem do kierunku podań – podanie piłki nad głową i przebiegnięcie na koniec rzędu.

III sposób: Leżąc na brzuchu w odstępach około metra, głowami skierowane w jednym kierunku, dzieci przekazują piłki nad głowami, wykonując skłon boczny, następnie przebiegają na koniec rzędu, aby kontynuować podania.

IV sposób: Siedząc w siadzie ugiętym, dzieci, jedno za drugim, przekazują sobie piłkę stopami, wykonując przy tym pół obrotu. Grupa, która nie upuściła żadnej „bombki” lub upuściła najmniej razy, wykonuje kolejną rzutów piłkami do trzymanej przez nauczyciela obręczy – wiesza „bombki” na choince.



Temat (do kręgu XV): Nauka bezpiecznego lądowania po skokach i zeskokach – kształtowanie umiejętności bezpiecznego zachowania się w czasie zabaw ruchowych

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- wykonuje bezpieczne lądowanie po skoku i zeskoku z przeszkody do przysiadu
- przestrzega zasad i reguł obowiązujących w zabawach
- utrwała w zabawie znajomość nazw i kolejność miesięcy

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

lekkie piłki (jedna dla 4 osób), lina, 3 części skrzyni, 5 pacholców, 2 materace, odskocznia lub kocyki, kij hokejowy i krążek, 2 kawałki tkaniny, drabinki

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Czynności porządkowo-organizacyjne – przygotowanie do zajęć, zbiórka, powitanie.

2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zajęć ruchowych.

- „Pociągi”.

Dzieci w 4-osobowych grupach startują z wyznaczonego miejsca („dworca”) i poruszają się za prowadzącym („lokomotywą”). Dziecko prowadzące stosuje dowolne chody i biegi, chody w podporze itp., dbając o bezpieczeństwo „przejazdu” (unikanie kolizji z innymi grupami). Pozostałe dzieci („wagoniki”) naśladują sposób poruszania się „lokomotywy”. Na sygnał następuje zmiana „lokomotywy”.

- Ćwiczenia z piłką.

Dzieci są podzielone na 4-osobowe grupy, każda grupa ma jedną piłkę.

– „Wędrujące słoneczko” – dzieci w zespołach stoją w szeregu w niewielkich odstępach i podają piłkę do partnerów wysoko nad głowami, wykonując jednocześnie skłon boczny, powracającą piłkę podają w skłonie w przód nisko nad ziemią.

– Dzieci stoją jedno za drugim i podają piłkę do tyłu nad głowami, a z powrotem między nogami.

– „Most zwodzony”.

Dzieci w parze leżą na brzuchach w odległości czterech metrów od siebie i toczą do siebie piłkę. Druga para dzieci siedzi między nimi na wprost siebie w siadzie prostym z podporem z tyłu na przedramionach i, unosząc nogi, przepuszcza piłkę toczoną przez pierwszą parę pod „mostem zwodzonym”. Po chwili następuje zmiana ćwiczących.

Uwaga! Należy zwracać uwagę na prawidłową pozycję przy toczeniu piłki: stopy złączone, łokcie odebrane od podłogi.

– Dzieci stoją na rogach kwadratów. Dziecko niesie piłkę do partnera z prawej strony, maszerując w przysiadzie, i wraca na swoje miejsce.

– Dzieci są ustawione tak jak poprzednio i toczą piłkę po ziemi, maszerując na czworakach.

– Dzieci ustawione jak w poprzednim ćwiczeniu niosą piłkę na brzuchu, poruszając się w podporze tyłem.

– Dzieci podają piłki po obwodzie kół, licząc do 7; dziecko, które rzuca piłkę, wykonuje z nią przysiad.

• Ćwiczenie rytmiczne z liną.

Dzieci stoją jedno za drugim przed krążącą liną; pierwsze z nich przebiega pod liną, wołając *Styczeń*. Kolejne dzieci przebiegają, wymieniając pozostałe miesiące roku w odpowiedniej kolejności (nauczyciel może pomagać dzieciom, które jeszcze nie radzą sobie z wyliczaniem miesięcy w odpowiedniej kolejności).

3. Główna część zajęć – nauka bezpiecznego lądowania po skokach i zeskokach.

• Krótki pokaz i wyjaśnienie znaczenia prawidłowego lądowania do przysiadu.

• Ćwiczenie skoków na materacach.

– Dzieci wykonują dwa niskie podskoki obunóż, trzeci wysoki z lądowaniem w przysiadzie podpartym.

– Wykonują skoki w dal z odbicia obunóż, za każdym razem lądując w przysiadzie.

– Przeskakują nad „kałużą” zaznaczoną kredą na materacu i prawidłowo lądują.

• Ćwiczenia na stacjach.

Dzieci podzielone na grupy kilka razy wykonują ćwiczenie na stacji i na sygnał przechodzą na następną.

– „Śnieżna zaspą” – dzieci wchodzi na drugą, a następnie dołożoną trzecią część skrzyni i wykonują zeskok na materac, lądując w przysiadzie podpartym.

Uwaga! Na tej stacji konieczna jest asekuracja nauczyciela.

– „Toczenie z górki” – dzieci przetaczają się po materacu w pozycji leżącej oraz w klęku skulonym (materac imituje górkę – z jednej strony materaca należy podstawić odskocznnię lub podłożyć kocyki).

– „Wyciąg narciarski” – dzieci w siadzie klęcznym na kocyku podciągają się na przywiązanej do drabinek linie.

– „Slalom hokejowy” – dzieci wykonują slalom między pachołkami, prowadząc krążek kijem hokejowym.

• „Mysi ogonek” – zabawa bieżna.

Prowadzący (a potem dziecko) mocuje za paskiem spodni linkę z przyczepionym na końcu kawałkiem tkaniny („myszką”). Dzieci w 4-osobowych grupach startują na sygnał i starają się złapać „myszkę” (przydepnąć jej ogonek), tak by lina spadła na ziemię.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

• Ćwiczenie korekcyjne – ćwiczenie stóp i kolan.

– Dzieci mierzą stopy, przykładając je podeszwami jedna do drugiej, po uniesieniu nóg klaszczą podeszwami stóp.

– Chwytają swój but palcami stóp i unoszą prawą i lewą nogą.

– Poruszają się krokiem gąsienicy (podkurczając i prostując palce stóp).

Uwaga! Te ćwiczenia powinny być wykonywane po zdjęciu butów i skarpetek.

- „Pomniki bohaterów bajek” – zabawa uspokajająca.
Dzieci w parach, układając odpowiednio swoje ciała, tworzą pomniki przedstawiające bohaterów znanych bajek. Następnie starają się odgadnąć, co przedstawiają pomniki wykonane przez inne pary.
- Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.

„WSKAZÓWKI ZEGARA” – ZABAWA Z REAKCJĄ NA SYGNAŁY WZROKOWE I AKUSTYCZNE

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

piłka, szarfa

PRZEBIEG ZABAWY

Dzieci stoją na obwodzie koła w niewielkich odstępach, jedno z nich trzyma piłkę – „małą wskazówkę”. Poza kołem stoi oznaczone szarfą drugie dziecko – „duża wskazówka”. Na hasło *Włączamy zegar* – dzieci podają do siebie piłkę po obwodzie zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a dziecko poruszające się poza okręgiem, biegnąc w tym samym kierunku, stara się dogonić piłkę i dotknąć tego, kto w danym momencie ma ją w rękach. Po chwili nauczyciel podaje hasło *Cofamy zegar* – wtedy goniący zmienia kierunek biegu, a podający – kierunek podań. Nauczyciel, szybko zmieniając hasło, może ułatwić dogonienie piłki goniącemu. Dziecko, które upuści piłkę lub zostanie dotknięte z piłką, zmienia goniącego.

Uwaga! W związku z dużą intensywnością czynności goniącego, należy często go zmieniać.



Temat (do kręgu XVI): Zabawy na wesoło
– nauka zabawy „Zajaczki i krokodyl”

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- wykazuje się aktywnością i kreatywnością w zabawach
- przestrzega w czasie zabaw zasad bezpieczeństwa
- stosuje się do reguł obowiązujących w zabawach
- współpracuje w grupie

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

szarfy, opaska na oczy

PRZEBIEG ZAJĘĆ

- 1. Czynności porządkowo-organizacyjne – przygotowanie dzieci do zajęć ruchowych, zbiórka, powitanie, omówienie w przystępny sposób celów lekcji.**
- 2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zajęć ruchowych.**
 - „Tydzień” – zabawa ze śpiewem służąca utrwaleniu nazw i kolejności dni tygodnia.
Dzieci, trzymając się za ręce, poruszają się po obwodzie koła i śpiewają dowolną piosenkę. Jedno dziecko („tydzień”) chodzi w środku koła i w wybranym momencie wykrzykuje nazwę dnia tygodnia (zachowując właściwą kolejność). Wtedy dzieci wykonują przysiad. Jeśli ktoś z dzieci go nie wykona, a „tydzień” to zauważy, dziecko musi wejść do środka koła i pięknie się pokłonić „tygodniowi”.
 - „Nierozzerwalne koło” – ćwiczenia w grupie.
Dzieci chwytają się za ręce i tworzą koło (jeśli grupa jest bardzo liczna, można utworzyć dwa koła). Osoba prowadząca wydaje polecenia, a dzieci wykonują zadania, nie puszczając rąk sąsiadów: dzieci

razem siadają, przechodzą do leżenia na plecach, następnie na brzuchu i wstają; przechodzą nad rękami na zewnątrz koła, następnie rozplatają ręce nad głowami; przekładają jedną nogę nad rękami i maszerują w tej pozycji po obwodzie koła w jedną, a potem w drugą stronę; zbliżają się małymi krokami do środka koła, następnie dużymi na zewnątrz; próbują złapać prowadzącego do swojej sieci, a jeśli im to się uda, usiłują zatrzymać go w środku.

- Zabawa rytmiczna.

Dzieci siedzą na obwodzie koła i odliczają do 8; grupa I rytmicznie wypowiada dwukrotnie swój numer, uderzając się jednocześnie oburącz w kolana, a następnie klaszcząc w dłonie, wypowiada kolejny numer: 1, 1 – 2, 2. Następne grupy postępują zgodnie z tą samą zasadą (2, 2 – 3, 3; 3, 3 – 4, 4). W kolejnych turach zabawy dzieci wywołują co drugi numer, co trzeci lub odliczają od tyłu. Prowadzący nadaje zabawie początkowo bardzo spokojne tempo, następnie je przyspiesza.

3. Główna część zajęć – zabawy na wesoło, nauka zabawy „Zajączki i krokodyl”.

- Zabawa bieżna z wywoływaniem nazw materiałów i kolorów.

Dziecko goniące, oznaczone szarżą, w chwili rozpoczęcia gonitwy wywołuje kolor lub tworzywo znajdujące się w sali, np. drewno, metal, plastik. Dzieci, które zdążą dotknąć przedmiotu w wywołanym kolorze lub z wywołanego tworzywa, nie mogą być złapane.

- „Ślepy kotek i myszki” – zabawa na czworakach.

Po sali porusza się dziecko z zasłoniętymi oczami („ślepy kotek”). Na sygnał nauczyciela „myszki”, skradając się również na czworakach, próbują przedostać się na drugą stronę sali. „Myszka” dotknięta przez „kotka” zajmuje jego miejsce. Jeżeli „kotek” zbliża się niebezpiecznie do ściany, prowadzący woła *Koniec płotka*, by dziecko mogło zawrócić.

- „Walka kogutów” – zabawa skoczna.

Dzieci w parach podskakują na jednej nodze i potracają się zaplecionymi przed sobą ramionami, starając się wytrącić partnera z równowagi.

- „Zajączki i krokodyl” – nauka zabawy.

Nauczyciel objaśnia zasady zabawy i wybiera „krokodyla”, „mamę zajączków” oraz „zajączki” (od 1 do 8). Na boisku wyznacza legowisko „krokodyla” oraz dwie linie („rzekę”), wzdłuż których może się poruszać „krokodyl”. Oznaczone szarżą dziecko („krokodyl”) znajduje się w swoim „legowisku” na środku sali i wykonuje różne czynności wg własnej inwencji, np. śpi i chrapie, myje zęby. „Mama” i „zajączki” przechodzą przez „rzekę” na drugą stronę sali, czyli na „łąkę”, i bawią się wesoło, wykonując zajęcze skoki. Po chwili „mama” prosi pierwszego „zajączka”, aby sprawdził, co robi „krokodyl”. „Zajączek” zbliża się do „rzeki” i głośno wypowiada nazwy czynności „krokodyla”, np. *Myje zęby, ubiera się*. Kolejne „zajączki” przynoszą dalsze informacje. Gdy jeden z nich zawoła, *Krokodyl nadchodzi*, wszystkie „zajączki” próbują „przeplłynąć” przez „rzekę” i wrócić na swój brzeg, gdzie będą bezpieczne. Złapany „zajączek” zostaje nowym „krokodylem”. Gonitwa odbywa się biegiem, może być również prowadzona na czworakach.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- „Toczący się pień” – ćwiczenie korekcyjne.

Dzieci leżą na plecach z wyprostowanymi nogami i rękami nad głową. Przetaczają się trzy razy w jedną stronę i z powrotem. Następnie rozciągają się w tej samej pozycji, starając się sięgnąć jak najdalej rękami i nogami.

- „Puść oczko” – zabawa uspokajająca.

Dzieci siedzą parami w siadzie skrzyżnym na obwodzie koła, jedno bliżej środka, a drugie za nim na wyciągnięcie ręki. Jedno dziecko bez pary puszcza oczko do wybranego dziecka siedzącego bliżej środka. Wybrane dziecko stara się szybko przejść do puszczonego oczka, a jego partner usiłuje mu w tym przeszkodzić, chwytając za ramiona. Jeżeli wywołanemu uda się uciec, to dziecko, które zostało bez pary, puszcza oczko.

- Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pochwalenie dzieci, które dobrze współpracowały w grupach, pożegnanie grupy.

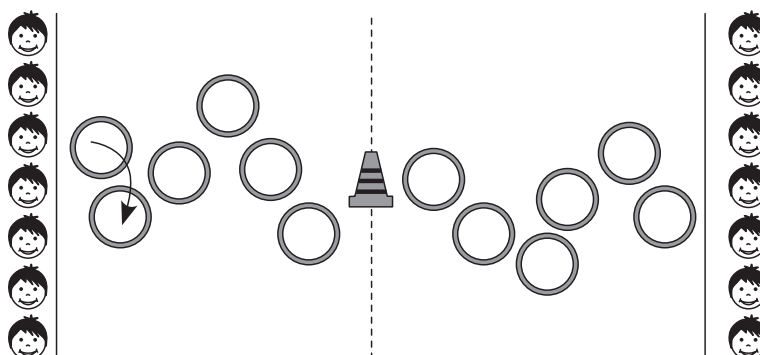
„PRZY PAŚNIKU” – ZABAWA SKOCZNA

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

kilka kolorowych kręgli, ringo, obręcze (hula-hoop)

PRZEBIEG ZABAWY

Dzieci podzielone na dwie grupy stoją na wyznaczonych liniach boiska. Na środku boiska do ringo jest ustawiony kręgiel – „paśnik”, a od linii do „paśnika” prowadzą ścieżki z rozłożonych na podłodze obręczy – takie same na każdej połowie boiska. Nauczyciel podaje nazwy ptaków i zwierząt korzystających z paśników i karmników (*sarny, jelenie, daniela, zające, dziki, żubry, sikorki, dzięcioły, wróble, kosi*), a dzieci w grupach przyjmują nazwę jednego z nich. W każdej grupie powinno znajdować się po jednym dziecku reprezentującym dany gatunek zwierząt i ptaków. Nauczyciel podaje nazwę zwierzęcia lub ptaka, a dwoje dzieci z przeciwnych drużyn, które przyjęło tę nazwę, wykonuje skoki obunóż z jednej do drugiej obręczy i stara się jak najszybciej pochwycić kręgiel. W drodze powrotnej na linię dzieci wykonują skoki jedenonóż, a zdobywca kręgla ustawia go przy swojej drużynie. Przed kolejną parą nauczyciel lub dziecko niećwiczące ustawia nowy kręgiel. Gdy wszystkie „zwierzęta” odwiedzą „paśnik”, następuje liczenie zdobytej karmy. W kolejnej turze zabawy dzieci mogą zmienić gatunki reprezentowanych zwierząt i ptaków oraz rodzaj wykonywanych skoków w obu kierunkach.



Temat (do kręgu XVII): Nauka kozłowania w miejscu i w marszu
– kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej i zręczności

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- kozłuje piłkę w miejscu i w marszu
- zręcznie posługuje się przyborami
- stosuje się do reguł obowiązujących w zabawach

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

woreczki w 4 kolorach, małe obręcze w 4 kolorach, dobrze odbijające się piłki (po jednej dla każdego dziecka), opaska na oczy, drabinki

PRZEBIEG ZAJĘĆ

- 1. Czynności porządkowo-organizacyjne – przygotowanie dzieci do zajęć ruchowych, sprawdzenie przygotowania dzieci do zajęć (strój, obuwie), zbiórka, powitanie.**

2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zajęć ruchowych.

- „Jabłuszka do koszyczka” – zabawa orientacyjno-porządkowa.
Każde dziecko dostaje od nauczyciela kolorowy woreczek. Dzieci biegają swobodnie po sali z woreczkami w rękach, a w tym czasie nauczyciel rozkłada w różnych miejscach małe obręcze, których kolory odpowiadają kolorom woreczków. Na hasło *Jabłuszka do koszyczków* – dzieci szukają kółka we właściwym kolorze i wkładają do niego woreczki. Nauczyciel wyróżnia grupę, która najszybciej włoży wszystkie woreczki do koszyczka. W następnej turze gry grupy zmieniają kolory woreczków.
- Ćwiczenia z woreczkiem.
 - Dzieci, stojąc, przekładają woreczki z ręki do ręki przed sobą i za sobą oraz nad głową.
 - Maszerując po obwodzie koła, co krok przekładają woreczki pod uniesionymi kolanami.
 - Maszerują na palcach z woreczkami na głowach i rękami wyciągniętymi w bok.
 - Siedząc w siadzie rozkrocznym, sięgają woreczkami trzymanymi w prawej dłoni do lewej stopy i odwrotnie.
 - Leżąc na brzuchu, podrzucają woreczki i łapią je oburącz.
 - Stojąc tyłem do drabinek z chwytem dosiężnym i trzymając woreczki między stopami, zwieszają się z drabinki, uginają kolana i przyciągają je do brzucha.
 - Przeskakują różnymi sposobami i w różnych kierunkach nad woreczkami leżącymi na podłodze.
- Ćwiczenie rytmiczne.
Dzieci podrzucają woreczki, klaszczą w dłonie raz (po następnym podrzuceniu woreczka klaszczą dwa, a potem trzy razy) i chwytają woreczki.

3. Główna część zajęć – nauka kozłowania w miejscu i w marszu.

- Każde dziecko dostaje dobrze odbijającą się piłkę i próbuje odbijać ją o podłogę (odbija i chwytą, odbija wielokrotnie).
- Nauczyciel demonstruje, jak powinno wyglądać kozłowanie, objaśnia różne techniki kozłowania i postawy wykroczo-rozkroczonej.
- Nauczyciel kozłuje trzy, cztery, pięć razy w miejscu, a dzieci powtarzają te same czynności prawą, a potem lewą ręką.
- Dzieci kozłują piłkę nisko nad ziemią, następnie wysoko (piłka odbija się nad głowę).
- Kozłują na przemian prawą i lewą ręką.
- Maszerują po obwodzie koła i kozłują piłkę zewnętrzną ręką, na sygnał zmieniają kierunek marszu i rękę.
- „Berek z kozłowaniem”.
Dwoje dzieci, kozłując piłki w marszu, stara się dotknąć drugą ręką któreś z uciekających dzieci (bez piłek). Jeśli im się to uda, następuje zmiana goniących. Należy ograniczyć pole, na którym odbywa się zabawa.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- Toczywanie piłki głową – ćwiczenie korekcyjne.
Dzieci poruszają się na czworakach, tocząc piłkę głową.
- „Kto się zbliża?” – zabawa uspokajająca.
Dzieci ustawiają się na obwodzie dużego koła, w środku stoi dziecko z zasłoniętymi oczami. Wyznaczone przez nauczyciela dzieci (jednocześnie najwyżej dwoje) starają się podejść cichutko i dotknąć ręki dziecka stojącego w środku. Jeżeli usłyszy ono odgłosy skradającej się osoby, wskazuje kierunek ręką i ta osoba musi wrócić na swoje miejsce na obwodzie koła. Środkową osobę zmienia dziecko, któremu udało się osiągnąć cel.
- Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.

„CHOWANY Z BABCIĄ I DZIADKIEM” – ZABAWA Z WYŁĄCZENIEM ZMYŚLU WZROKU

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

2 opaski do zasłaniania oczu

PRZEBIEG ZABAWY

Wybrane losowo dziecko – „Kubuś” – stoi z zawiązanymi oczami w środku dużego koła. W tym czasie nauczyciel wybiera drugie dziecko (w zależności od tego, czy jest to chłopiec, czy dziewczynka, będzie to „babcia” lub „dziadek”) i również zawiązuje mu oczy. Na hasło Kubusiu, znajdź babcię (dziadka) – szukające dziecko rozpoczyna poszukiwanie, co chwilę pytając: Babciu (Dziadku), gdzie jesteś?, a uciekające dziecko za każdym razem musi odpowiedzieć: Tutaj, zmieniając głos. Gdy „Kubuś” dotknie uciekającego, zanim jeszcze ściągnie opaskę, musi odgadnąć, kto przyjął rolę babci lub dziadka.



Temat (do kręgu XVIII): Ćwiczenia z obręczą
– kształtowanie zwinności i zręczności

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- wykonuje proste ćwiczenia z obręczą
- stosuje zasady bezpiecznej zabawy z przyborami
- stosuje się do reguł obowiązujących w zabawach
- rozpoznaje i przedstawia proste figury geometryczne

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

kartoniki w kształcie figur geometrycznych (trójkąt, koło, kwadrat), lina lub skakanka, obręcz (hula-hoop) dla każdego dziecka, szarfy, kręgiel

PRZEBIEG ZAJĘĆ**1. Czynności porządkowo-organizacyjne – przygotowanie dzieci do zajęć ruchowych, zbiórka, powitanie.****2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zajęć ruchowych.**

- „Koło, kwadrat, trójkąt” – zabawa z reakcją na sygnał.
Dzieci ustalają, jakie pozycje ciała będą związane z pokazywanymi przez nauczyciela figurami geometrycznymi, np. trójkąt – dzieci dobierają się trójkami i wykonują leżenie na brzuchu z wyciągniętymi rękami i nogami, imitując figurę trójkąta; kwadrat – dobierają się czwórkami, wykonują siad skrzyżny, wyciągają w bok ręce i chwytają się dłońmi; koło – w 5-osobowych grupach tworzą krąg i chwytają się za ręce. Dzieci biegają swobodnie po sali. Nauczyciel co jakiś czas unosi kartonik z figurą geometryczną, a dzieci przyjmują umówioną wcześniej pozycję.
- „Zabawy na śniegu” – ćwiczenia ruchowo-naśladowcze.
 - „Śnieżki” – dzieci naśladują lepienie kul i rzucanie nimi.
 - „Na lodowisku” – dzieci naśladują posuwisty krok łyżwiarza i różne figury: jaskółkę, piruety (również w siadzie).
 - „Orły na śniegu” – leżąc na plecach, wykonują ruchy nogami i rękami jak przy odciskaniu orła na śniegu.
 - „Koniki na śniegu” – naśladują galop, wysoko unosząc kolana, tak jakby poruszały się w zaspach śnieżnych.
 - „Lawina” – w parach, leżąc na plecach z głowami skierowanymi do siebie, chwytają się za ręce i przeciążają się w prawą i lewą stronę.
- Ćwiczenie rytmiczne.
Dzieci skaczą przez skakankę, recytując popularną rymowanąkę *Aniołek, fiołek, róża, bez.*

3. Główna część zajęć – ćwiczenia z obręczą.

- Toczenie obręczy prawą i lewą ręką w biegu na drugą stronę sali.

- Rozkręcenie pionowo ustawionej obręczy w miejscu, obiegnięcie jej i chwycenie, zanim upadnie na podłogę.
- Przeskakiwanie przez hula-hoop jak przez skakankę oraz w bok przez hula-hoop trzymane prawą i lewą ręką.
- Przejście równoważne po leżącej na ziemi obręczy.
- Krążenie obręczą na biodrach i na rękach.
- „Tygrysy na arenę”.

Prowadzący trzyma poziomo hula-hoop na wysokości dostosowanej do możliwości dzieci, które po kole z odbicia obunóż wskakują do obręczy i wyczołgują się z niej, tak aby jej nie dotknąć.

- „Czarodziejska różdżka” – zabawa bieżna.

Na boisku są zaznaczone dwie linie, poza którymi uciekający są bezpieczni. Na środku sali w narysowanym kredą na podłodze kole znajduje się „czarodziejska różdżka” (kręgiel), którą starają się zdobyć śmiałkowie z całego świata. „Różdżki” bronią dwaj oznaczeni szarfami „strażnicy”. Na sygnał rozpoczynający zabawę dzieci starają się z różnych stron podejść i chwycić kręgiel, wystrzegając się schwymania przez broniących go „strażników”. Złapani siadają na ławce i mogą wrócić do zabawy dopiero po zdobyciu kręgla przez kolejnego śmiałka. Ten, kto zdobędzie „różdżkę”, staje się nowym „strażnikiem” i wybiera sobie nowego pomocnika.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- „Nożyce” – ćwiczenie korekcyjne.
Dzieci, leżąc na brzuchu, wykonują nożyce poprzeczne: rękami, potem nogami, jednocześnie rękami i nogami.
- „Iskierka” – zabawa uspokajająca.
Dzieci siedzą na obwodzie koła, trzymając się za ręce. Jedno dziecko wchodzi do środka koła. Prowadzący puszcza „iskierkę” (mocniej ściska dłoń dziecka) w prawą lub lewą stronę, a dzieci przekazują ją dalej. Każde dziecko może zmienić kierunek poruszania się „iskierki”, jeśli ściśnie dłoń partnera, od którego doszła do niego „iskierka”. Dziecko siedzące w kole stara się odnaleźć miejsce, gdzie w danym momencie jest przekazywana „iskierka”. Dziecko, które zostanie wskazane przy przekazywaniu „iskierki”, wchodzi do środka koła.
- Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, przekazanie pożegnalnej „iskierki”.

„ZAKUPY” – ZABAWA ZWINNOŚCIOWA Z PRZYBORAMI

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

5–6 woreczków i kręgli, kółka do gry w ringo, szarfy w niewielkich pojemnikach (koszykach, pudełkach), kilka niewielkich piłek, ławeczka, materac, 4 obręcze (hula-hoop), papierowe worki lub siatki

PRZEBIEG ZABAWY

W dowolnych miejscach sali w pojemnikach (lub bez nich) są rozłożone niewielkie przybory imitujące towary w sklepie, np. woreczki – cukier, kręgle – mleko, kółka ringo – ser, szarfy – makaron, piłki – warzywa, które są podawane po głośnym zamówieniu przez jedno z dzieci (jeżeli jest ich nierówna liczba) lub nauczyciela, oraz wyznaczona jest kasa – cztery obręcze ułożone na materacu. Dzieci podzielone na kilka grup (o równej liczbie ćwiczących) stoją jedno za drugim za oznaczoną linią, każda grupa ma pojemnik na zakupy. Na sygnał rozpoczynający zabawę pierwsze dzieci z grupy podchodzą do pojemników, biorą wybrany „towar” z dowolnego stanowiska i przez „kasę”, w której przeplatają się przez obręcz od dołu do góry, wracają do swojej grupy. Tam wkładają „zakupiony towar” do pojemnika. Następnie startują kolejne osoby, biegną po inny „towar”, zawsze wracają przez „kasę”. Każda grupa powinna zgromadzić w swo-

im pojemniku po jednym przedmiocie z każdego stanowiska. Po zakończeniu zabawy grupy sprawdzają, czy w pojemnikach znajdują się właściwe zakupy.

Uwaga! Przed rozpoczęciem zabawy należy pouczyć uczniów, że muszą zwracać uwagę, aby nie wpaść na inne dzieci, jeżeli jako drudzy dojdą do jednego ze stanowisk. Muszą stanąć w kolejce oraz przećwiczyć formułkę składania zamówienia przy „stoisku z warzywami”.

