



Temat (do kręgu XXXI): Ćwiczenia w zwisach na drążku
– kształtowanie siły i orientacji przestrzennej

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- utrzymuje się w zwisie na rękach przez 10 sekund
- wykonuje zwis na rękach i nogach i przesuwa się w nim na krótkim odcinku
- wykonuje 12 skoków na linie, wymieniając kolejne miesiące roku

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

lina, różnokolorowe szarfy, woreczek, 6 obręczy gimnastycznych, duża piłka rehabilitacyjna, 2 chustki

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Czynności porządkowo-organizacyjne.

Przygotowanie dzieci do zajęć ruchowych, zbiórka, przypomnienie zasad bezpiecznego zachowania się w terenie.

2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zadań ruchowych.

- „Drukarz i rozlane farby” – zabawa orientacyjno-porządkowa.
Wstęp: *W drukarni porozsuwały się puszki z farbą. Drukarz musi je pozbierać i uporządkować. Ale puszki toczą się po całej drukarni i wcale nie chcą wrócić do magazynu. Dzielimy linią przestrzeń zabawy na halę i magazyn. Tej linii nie wolno przekraczać. Wyznaczone dziecko zostaje „drukarzem”. Pozostałe dzieci z szarfami w 3 kolorach to „farby”. Zadaniem „drukarza” jest łapanie dzieci zgodnie z kolejnością kolorów, którą wyznacza nauczyciel. Złapani przechodzą do „magazynu”. Jeżeli „drukarz” się pomyli, następuje zmiana goniącego.*
- Ćwiczenia kształtujące z szarfami:
 - przekładanie szarfy w wyprostowanych ramionach nad głową i za plecami
 - skłony boczne z upuszczeniem szarfy trzymanej w ręce ponad głową
 - przepłoty przez szarfę od góry i od dołu
 - z przysiadu podpartego marsz nogami do podporu przodem i między rękami do podporu tyłem
 - unoszenie do przodu raz jednej, raz drugiej wyprostowanej nogi zahaczonej o szarfę
 - przeskakiwanie w różnych kierunkach nad rozłożoną na ziemi szarfą
 - przysiady z szarfą trzymaną w ugiętych rękach za plecami.
- „Muzyczny telefon” – ćwiczenie rytmiczne.
Dzieci w grupkach po 4–5 osób ustawiają się w rzędach jedno za drugim. Dziecko stojące na końcu rzędu wystukuje palcami krótki rytm na plecach osoby stojącej przed nim. Ta przekazuje rytm kolejnemu. Ostatnie dziecko wyklaskuje rytm, który dotarł do niego, i wszyscy sprawdzają jego zgodność z pierwowzorem. W następnej turze rytm wybiera kolejne dziecko.

3. Główna część zajęć – ćwiczenia na drążku.

Dzieci ćwiczą w grupach jak poprzednio. Grupy ustawiają się przy przygotowanych stanowiskach i zmieniają je tylko na polecenie prowadzącego.

Uwaga! Nauczyciel asekuruje dzieci ćwiczące na drążku.

- Ćwiczenia w zwisach – drążek umieszczony na wysokości dosiężnej.
 - Przypomnienie prawidłowego chwytu w zwisach (kciuk przeciwnie).
 - Dzieci po kolei wykonują zwis na rękach, dociągają kolana do brzucha i schodzą.
 - Zwis na rękach i nogach i przesunięcie kilkoma „kroczkami” wzdłuż drążka.
 - Zwis na rękach i wytrzymanie z liczeniem do 10.
 - Dla chętnych: zwis na kolanach na niższym drążku.
- Ćwiczenia równoważne.

Na dowolnym niskim przyrządzie równoważnym dzieci wykonują:

- przejście bokiem krokiem odstawno-dostawnym w obu kierunkach
- wspólne przejście z chwytem za barki
- równoczesne przejścia z dwóch stron z ominięciem partnera.

• Ćwiczenia zwinnościowe z obręczą hula-hoop.

- Toczenie obręczy po obwodzie koła.
- „Delfinki” – dzieci trzymają obręcz poziomo nad podłogą na wysokości 50–60 centymetrów i po kolei przeplatają się przez nie, wchodząc raz od góry, raz od dołu.
- Krążenie obręczą na biodrach lub na ręce.

• Ćwiczenie zwinnościowe.

Dzieci tworzą koło, jedno staje w jego środku. Toczą dużą piłkę rehabilitacyjną, starając się dotknąć nią poruszające się w środku dziecko. Ten, komu się to uda, zmienia środkowego.

• Zabawa skoczna.

- Dzieci po kolei wykonują skoki na linie. Jeżeli jest to możliwe, można wykorzystać dwie liny.
- Dzieci, skacząc, wymieniają miesiące brakujące do miesiąca swoich urodzin.
- Wykonują skoki, wymieniając po kolei wszystkie miesiące roku.

Gdy któreś dziecko ma kłopoty z kolejnością miesięcy, wskazana jest współpraca całej grupy.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- Ćwiczenie korekcyjne: dzieci samodzielnie ustawiają się wg wzrostu – od najniższego do najwyższego – i przyjmują prawidłową postawę ciała.
- Kubusiu, gdzie jesteś? – ćwiczenie uspokajające.
Dzieci stoją w kręgu, w środku jest dwoje dzieci z zawiązanymi oczami. Jedno dziecko pyta co jakiś czas *Kubusiu, gdzie jesteś*, na co drugie musi odpowiedzieć *Tutaj*. Zabawa trwa do momentu dotknięcia Kubusia przez szukającego, po czym następuje zmiana dzieci w środku.
- Zbiórka, omówienie zajęć, uporządkowanie sprzętu i pożegnanie grupy.



Temat (do kręgu XXXII): Skok w dal z miejsca. Lekkoatletyka
– kształtowanie skoczności

Uwaga! Lekcję można przeprowadzić w sali lub w terenie.

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- skacze w dal z miejsca na materac lub miękkie podłoże
- ląduje po skoku w przysiadzie
- współpracuje z partnerem podczas zadań zespołowych

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

szarfy w 4 różnych kolorach, materace (tylko jeżeli zajęcia odbywają się w sali), lina, kreda, pachołek, 2 piłki

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Czynności porządkowo-organizacyjne.

Przygotowanie dzieci do zajęć ruchowych, zbiórka, przypomnienie zasad bezpiecznego zachowania się w terenie.

2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zadań ruchowych.

- **Kolory** – zabawa orientacyjno-porządkowa.
Czwórka dzieci jest oznaczona szarfami w różnych kolorach, takie same szarfy trzyma prowadzący. Dzieci poruszają się podskokami, wolnym biegiem po wyznaczonym terenie. Gdy prowadzący uniesie jedną z szarf, wszyscy jak najszybciej ustawiają się za dzieckiem oznaczonym tym kolorem. Dziecko, które ustawiło się jako pierwsze, otrzymuje szarfę. Jeśli jest duża liczba dzieci, można rozdać po 2 szarfy w tym samym kolorze.
- **Ćwiczenia kształtujące:**
 - krążenie naprzemianstronne ramionami do tyłu („Wiatrak”)
 - skłony w prawą i lewą stronę z ramionami wyciągniętymi w górę
 - krążenia bioder (dłonie oparte na biodrach) w jedną i drugą stronę
 - zmiana nóg w przysiadzie podpartym z jedną nogą wyprostowaną, a drugą ugiętą (10 razy)
 - sięganie rękami do prawej i lewej stopy w szerokim rozkroku
 - stanie na jednej, np. prawej nodze z chwytem z tyłu stopy drugiej nogi (lewą ręką), druga ręka w bok
 - bieg w miejscu z uderzaniem kolanami o dłonie.
- **„Komar”** – ćwiczenie rytmiczne.
Dzieci ustawione na obwodzie koła wykonują po kolei rytmiczne 3 klaśnięcia w tempie wskazanym przez prowadzącego. Klaskanie odbywa się raz nisko nad ziemią, a innym razem wysoko nad głowami.

3. Główna część zajęć – skok w dal z miejsca.

- **Ćwiczenie przygotowujące:**
 - 3 niskie podskoki, czwarty wysoki z podciągnięciem kolan do klatki piersiowej
 - energiczne wymachy ramion do przodu i do tyłu
 - kilka zamachów ramionami, wyskok w górę i lądowanie w przysiadzie podpartym
 - przeskok z miejsca nad utrzymaną na wysokości 20–30 centymetrów liną lub gumą i lądowanie w przysiadzie.
- **Skok w dal z miejsca – ćwiczenie skoczne.**
Na 4 materacach lub na miękkim podłożu w terenie są wyznaczone różne odległości do pokonania przeskokiem z miejsca. Dzieci wykonują z zaznaczonej linii skok w dal, starając się skoczyć coraz dalej. Po skoku zawsze lądują w przysiadzie podpartym.
- **„Uwalnianie marynarzy”** – zabawa bieżna.
Na placu zabawy znajduje się wyznaczone pachołkiem miejsce – maszt oraz 2–3 miejsca – statki, gdzie mogą schronić się marynarze. Oznaczone szarfą dziecko „pirat” goni „marynarzy”, którzy mogą uciekać na dowolny statek. Złapani zostają odprowadzeni do masztu, gdzie tworzą szereg, podając sobie ręce. Każdy wolny „marynarz” może uwolnić więźnia, gdy dotknie jego wolnej ręki (czyli tylko stojącego najdalej od masztu). Gdy zasady są już dobrze znane, do zabawy można wprowadzić 2 goniących.
- **„Zegarek”** – zabawa rzutna.
Dzieci są ustawione na obwodzie dużego koła, w którego środku plecami do siebie stoi 2 dzieci z piłkami. Środkowi wymieniają podania z dziećmi z koła. Rozpoczynają od stojącego na przeciwległej stronie koła i poruszają się po jego obwodzie w przeciwnych kierunkach. Gdy jedna z piłek dogoni drugą, następuje zmiana środkowych.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- **Ćwiczenie korekcyjne.**
Dzieci w siadzie klęcznym wykonują 10 szerokich krążeń do tyłu wyprostowanymi, a następnie ugiętymi rękami.
- **„Śpiąca pszczołka”** – ćwiczenie uspokajające.
Dzieci w rozsypce przyjmują pozycję klęku skulonego. Zasłaniają głowę i wydają cichy dźwięk dowolnego owada. Wyznaczone przez nauczyciela dziecko nie wydaje żadnego dźwięku. Zadaniem dziecka szukającego jest odnalezienie „śpiącej pszczołki”.
- **Zbiórka, omówienie zajęć, zwrócenie uwagi na to, czy teren został odpowiednio uporządkowany, pożegnanie grupy.**



Temat (do kręgu XXXIII): Zabawy na wakacje. Ćwiczenia relaksacyjne
– kształtowanie zwinności i skoczności, bezpieczeństwo wakacyjnych zabaw

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- zna zabawy, które można wykorzystać w czasie wakacji
- samodzielnie wymyśla zabawy dla koleżanek i kolegów
- wymienia formy wypoczynku aktywnego i biernego
- wie, jak bezpiecznie spędzić wakacje

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

duże gumowe piłki do skakania, małe piłeczki, np. szmaciane, lub woreczki dla każdego dziecka, tarcza z lotkami, apaszka dla każdego dziecka, 5 obręczy

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Czynności porządkowo-organizacyjne.

Przygotowanie sprzętu do zajęć oraz przebranie się w stroje gimnastyczne, zbiórka w szeregu, korygowanie postawy ciała, powitanie.

2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zadań ruchowych.

- „Wakacyjne pociągi” – zabawa ożywiająca.

Na terenie zabawy są umieszczone przeszkody:

- skakanka trzymana przez 2 dzieci na wysokości pasa
- obręcz oparta o podłoże i trzymana przez jedno z dzieci
- jedno z dzieci siedzące w klęku skulonym
- lina trzymana przez 2 dzieci (pionowe szybkie ruchy wykonuje nad podłożem jedno z trzymających ją dzieci).

Pozostałe dzieci ustawiają się w kilkuosobowych grupach na wyznaczonej linii. Pierwsze dziecko w każdej grupie („lokomotywa”) ma szarfę. Prowadzący ogłasza, że zaraz wyruszą wakacyjne pociągi. Trasę i sposób poruszania wyznacza „lokomotywa”, dbająca również o to, aby nie spowodować kolizji z innym pociągiem oraz nie pogubić „wagoników”. Gdy prowadzący uniesie rękę, „pociągi” wracają na linię startu. Następuje zmiana „lokomotyw” oraz dzieci tworzących przeszkody.

- Ćwiczenia ogólnorozwojowe z chustkami (apaszkami).

1. Leżenie na plecach, nogi ugięte w kolanach.

W dłoniach dzieci trzymają za 2 rogi chustki. Uniesienie ramion w górę, rytmiczne kołysanie ramion w prawo i w lewo z jednoczesnym obracaniem głowy w danym kierunku.

2. Stanie w rozkroku, prawa ręka oparta na biodrze, lewa trzyma swobodnie chustkę. Na *raz* – skłon tułowia w prawą stronę z jednoczesnym uniesieniem lewej ręki z chustką za głowę, na *dwa*, *trzy* – pogłębienie, na *cztery* – powrót do pozycji wyjściowej. Powtarzamy 5 razy ze zmianą ręki i kierunku skłonu.

3. Stanie na jednej nodze, druga noga ugięta w kolano – przenoszenie chustki pod kolaniem, w jedną i w drugą stronę, zmiana nogi.

4. Swobodne przeskakowanie przez leżące na podłożu chustki w prawo, w lewo, w przód i w tył.

- Ćwiczenie rytmiczne z małą piłką lub woreczkiem.

Dzieci są ustawione w kręgu, każde trzyma w prawej dłoni piłeczkę lub woreczek. Recytują dwuwiersz: *Zakwitły* (przekładanie piłki lub woreczka z prawej dłoni do lewej)

akacje, (podrzucenie piłeczki w górę i chwycenie jej)

Znów będą (przełożenie piłki z prawej do lewej i do partnera)

wakacje (wyskok z rękami do góry i zeskok do przysiadu).

Ćwiczenie powtarzamy 3–4 razy.

3. Główna część zajęć – ćwiczenia i zabawy kształtujące zwinność i skoczność.

- Obwód stacyjny.

Dzieci są podzielone na 4 zespoły.

I stanowisko: „Psotnik” – ćwiczenie kształtujące zwinność.

Na podłodze są rozrzucone woreczki i obręcze. Zadaniem dzieci jest poruszanie się na jednej nodze pomiędzy obręczami, tak aby ich nie dotknąć i jak najszybciej wybierać wszystkie woreczki, które trzeba ułożyć w jednej z obręczy. Jedno dziecko, tzw. psotnik, celowo utrudnia kolegom zadanie, wyrzucając woreczki z obręczy. Po kilku próbach następuje zmiana psotnika.

II stanowisko: „Żabki” – ćwiczenie kształtujące zwinność.

Dzieci siadają na gumowych piłkach do skakania (2–3 piłki), trzymając w dłoniach uchwyty, i skaczą w dowolnym tempie w obrębie stanowiska.

III stanowisko: „Strzał w 10” – ćwiczenie rzutne.

Tarcza do rzutków jest umieszczona na wysokości oczu dzieci. Dzieci rzucają lotkami z rzepem. Wyniki można podliczać indywidualnie i/lub zespołowo. W nagrodę za zdobycie dziesiątki można wyznaczyć dodatkowy rzut.

IV stanowisko: „Burza mózgów” – zabawy dowolne.

Na tym stanowisku uczniowie sami uczą kolegów ulubionych zabaw, które można wykorzystać podczas wakacji. Zwracamy uwagę na bezpieczeństwo zabaw.

- „SMS z wakacji” – zabawa wyciszająca.

Dzieci siadają w kręgu lub w szeregu jedno za drugim, tak aby mieć przed sobą plecy kolegi. Pierwsza osoba rysuje na plecach kolegi prosty symbol związany z wakacjami, np. górę, falę, kroplę deszczu. Następna osoba wykonuje ten sam rysunek na plecach kolegi przed sobą. Ostatnia osoba z szeregu mówi głośno, co odczuła.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- Ćwiczenia korekcyjne – leżenie tyłem w parach, nogi ugięte w kolanach, ramiona ułożone wzdłuż tułowia. Na hasło *Tęcza* – partnerzy unoszą nogi, łączą z nogami współwiczającego i wytrzymują tak 5 sekund. Na hasło *Deszcz* – przyciągają kolana do klatki piersiowej i wytrzymują 5 sekund. Powtarzamy ćwiczenie 5–7 razy w spokojnym tempie.
- „Wakacje” – zabawa w skojarzenia.
Dzieci siedzą tyłem do obwodu koła. Dotknięte przez nauczyciela dziecko mówi słowo kojarzące się z wakacjami, a jego sąsiad z prawej strony podaje przeciwieństwo, np. *słońce* – *deszcz*, *pociąg* – *rower*, *morze* – *góry*.
- Czynności porządkowe, zbiórka, pożegnanie. Złożenie życzeń wakacyjnych i przypomnienie o konieczności zachowania zasad bezpieczeństwa podczas wakacyjnych zabaw.