

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

woreczki, szarfy, kręgle, 3 obręcze gimnastyczne, skakanki, pachołki, kije i piłki do gry w unihokeja

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.

- „Kopalnie złota i skarbek” – zabawa zwinnościowa.
Na środku rozkładamy 3–4 obręcze, a w nich złoto – woreczki, kręgle, szarfy. Każde dziecko znajduje sobie na sali jakieś miejsce – skrytkę, w której będzie chować wydobyte grudki złota. Złota w kopalniach pilnuje „skarbek” – dziecko oznaczone szarfą. Jego dotknięcie zamienia poszukiwacza w kamień. Na sygnał dzieci próbują przenieść do swoich skrytek jak najwięcej grudek złota, za każdym razem jednak wolno wziąć tylko 1 przybór. Dotknięte przez goniącego „skarbką” dziecko nieruchomieje i czeka na zakończenie zabawy. Jeżeli poszukiwacz wydobył wszystkie grudki lub „skarbek” zaczaruje pięcioro dzieci, następuje zmiana goniącego i wybawienie złapanych dzieci.
- Ćwiczenia rozgrzewające ze skakanką.
Ćwiczenia indywidualne z przyborami:
 - obchodzenie na czworakach rozłożonej na ziemi skakanki
 - przejście wzdłuż leżącej skakanki w podporze tyłem
 - w leżeniu na plecach skłony boczne ze skakanką trzymaną oburącz nad głową
 - w leżeniu na plecach ze skakanką trzymaną oburącz nad głową jednocześnie unoszenie ramion i na przemian prawej i lewej nogi, następnie powrót do pozycji wyjściowej
 - w przysiadzie podpartym podskoki ze zmianą nogi nad rozłożoną na ziemi skakanką.
- Rytmiczne skoki na skakankach.
Dzieci poruszają się po obwodzie dużego koła we wspólnym rytmie, wykonując 2 przeskoki przez skakankę w biegu i 2 obunóz w miejscu.

3. Główna część zajęć – nauka posługiwania się kijem hokejowym i prowadzenie piłki.

- Poznanie budowy kija hokejowego. Pokaz prawidłowej postawy i chwytu kija (sprawniejsza ręka nieco poniżej drugiej).
- Ćwiczenia wstępne (każde dziecko otrzymuje kij do unihokeja).
 - Dzieci maszerują po obwodzie koła, na sygnał przyjmując prawidłową postawę i chwytając kij.
 - Stojąc na obwodzie 2 dużych kół, podają i przyjmują piłkę.
 - Po kolei obiegają koło, prowadząc piłkę kijem hokejowym.
- Ćwiczenia w parach.
Dzieci, stojąc na wprost siebie:
 - prowadzą piłkę do partnera, zostawiają ją i wracają na miejsce
 - prowadzą piłkę slalomem między ustawionymi pomiędzy ćwiczącymi pachołkami
 - podają piłkę do partnera i odbierają od niego
 - celują piłką między 2 pachołki ustawione pomiędzy ćwiczącymi.
- „Trafić do bramki” – strzał piłką do celu.

Na polu gry wyznaczamy linię środkową boiska oraz 2 linie końcowe, poza którymi są ustawione 2 bramki (z pachołków). Udział biorą 2–4-osobowe zespoły wyposażone w kije do unihokeja. Prowadzący toczy piłkę w dowolnym kierunku na pole gry, a znajdująca się na nim drużyna stara się ją przyjąć i wbić do bramki, która jest po przeciwnej stronie. Drużyna przeciwna próbuje przechwycić piłkę i oddać strzał do drugiej bramki. Jeżeli piłka znajdzie się poza polem gry, trafia do prowadzącego, który wznawia grę kolejnym rzutem. Zmiana stron następuje po zdobyciu bramki, grę rozpoczyna zespół, który strzelił gola. Zasady gry: kij unosimy do wysokości kolan; trzymamy go oburącz; nie uderzamy piłki znajdującej się ponad ziemią, czekamy, aż opadnie; strzały są wykonywane tylko z własnego pola gry.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- Ćwiczenie korekcyjne – wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.
Dzieci maszerują po obwodzie koła, wykonując 4 kroki na palcach z wysoko wyciągniętymi ramionami i 4 kroki z kijem hokejowym trzymanym za plecami i mocnym ściągnięciem łopatek.
- „Jakie to urządzenie?” – ćwiczenie uspokajające.
Dzieci dobierają się w dowolne grupy i przygotowują pantomimiczne przedstawienie działania jednego ze znanych urządzeń. Po kolei demonstrują swoje pomysły, a pozostali odgadują, jakie to urządzenie.
- Zbiórka, omówienie zajęć i gratulacje dla zwycięzców i wszystkich, którzy podczas gry przestrzegali zasad. Pożegnanie grupy.



Temat (do kręgu XXV): Gry i zabawy z zastosowaniem nietypowych przyborów
– kształtowanie zwinności i zręczności

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- poznaje typowe i nietypowe zastosowanie różnego rodzaju przyborów
- sprawnie posługuje się wybranym przez siebie przyborem
- wskazuje w najbliższym otoczeniu miejsca bezpiecznej zabawy

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

20 butelek plastikowych, kłębuszki wełny średnicy 10–15 cm, ziemniaki, grube patyki długości ok. 0,5 m, 10 chorągiewek

PRZEBIEG ZAJĘĆ**1. Czynności porządkowo-organizacyjne.**

Przygotowanie sprzętu oraz przebranie się w stroje gimnastyczne. Zbiórka w szeregu. Korygowanie postawy. Powitanie.

2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zadań ruchowych.

- „Wynalazca” – zabawa ożywiająca.
Dzieci dzielą się na zespoły po 3–4 osoby. Każdy zespół wyznacza wynalazcę. Na sygnał nauczyciela „wynalazca” montuje z członków swego zespołu robota lub jakąś niezwykłą konstrukcję. Zabawa trwa do momentu, aż każde dziecko odegra rolę wynalazcy. Nauczyciel zwraca uwagę na stabilność konstrukcji. Jeśli któraś figura nie utrzyma równowagi, nauczyciel może wyznaczyć zadanie dodatkowe, np. 5 przysiadów dla całego zespołu.
- Ćwiczenia zręcznościowe.
Dzieci stoją w rozsypcie, z kłębuszkiem wełny w dłoni (zabezpieczonym, aby się nie rozwiązywał). Podrzucają kłębuszki do góry na zmianę oburącz i jednorącz, starając się rzucać coraz wyżej. Potem nauczyciel wydaje polecenia, np. *klasnąć nad głową, klasnąć przed sobą, rzucić prawą ręką, a schwytać lewą, chwycić w kłęk na jednym kolanie, w siadzie klęcznym, w siadzie prostym, w leżeniu.*
- „Kamyczki” – ćwiczenie rytmiczne.
Dzieci stają w kręgu, każde otrzymuje 2 niewielkie kamyczki. Nauczyciel podaje rytm, który powtarzają, uderzając kamyczkiem o kamyczek, najpierw wszyscy, potem kolejno każde dziecko. Na przykład *ti, ti, ta – ti, ti, ta* lub *ta, ti, ti – ta, ti, ti.*

3. Główna część zajęć.

- „Berek kucharz” – zabawa bieżna doskonaląca zwinność.
Wszyscy biegają swobodnie po boisku. Berek stara się złapać jak najwięcej dzieci. Dotknięte osoby wykonują ruchy, jakby mieszały łyżką w dużym kotle. Zabawa kończy się, gdy wszyscy zostaną złapani. Złapania można unikać, kucając i naśladując np. ruchy siekania szczypioru.

- „Kartoflanka” – zabawa rzutna doskonaląca zręczność.
Dzieci są podzielone na kilka zespołów po 3–4 osoby. Każdy zespół otrzymuje tyle ziemniaków, ile jest dzieci, oraz 1 kij. Wszystkie zespoły ustawiają się na jednej linii w rzędach. Przed każdym zespołem jest wykopany niewielki dołek. Na sygnał nauczyciela pierwsze osoby z rzędu muszą patykiem doturlać ziemniak do dołka. Ćwiczenie nie ma charakteru rywalizacji, liczy się precyzja wykonania zadania. Dziecko może też spróbować w dowolnym momencie jednym ruchem trafić ziemniakiem w dołek.
 - „Cyberżabki” – zabawa skoczna doskonaląca zwinność.
Na boisku rozstawiamy rzędem co 1 metr 10 chorągiewek. Dzieci ustawiają się w szeregu, w odległości 3–4 metrów od pierwszej chorągiewki. Na sygnał pierwsza osoba z prawej strony na czworakach dobiega do chorągiewki, staje i, skacząc slalomem między chorągiewkami, kieruje się w stronę mety. Kiedy pierwsza osoba zaczyna skoki, rusza kolejna osoba. Zabawę można powtórzyć, jeśli pozwala na to kondycja dzieci.
 - „Roboty” – zabawa z mocowaniem.
Dzieci dobierają się parami. Stają w wykroku skierowane twarzami do siebie i spletają dłonie z dłońmi partnera. Na sygnał *Start* – „roboty” mocują się, starając się popchnąć przeciwnika do tyłu. Na sygnał *Stop* – zaprzestają mocowania i wracają do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtarzamy 5 razy.
 - „Butelczaki” – gra zespołowa kształtująca celność i zręczność.
Dzieci ustawiają się w 2 rzędach. Przed każdym zespołem znajduje się 10 butelek, np. po wodzie mineralnej lub napoju (ważne, aby wszystkie były tej samej wielkości i z tego samego tworzywa) ustawionych w szeregu blisko siebie. Każdy zespół otrzymuje 1 kłębek wełny. Na sygnał nauczyciela pierwsze osoby z rzędu z wyznaczonego miejsca starają się tak rzucić lub potoczyć kłębkami, aby przewrócić jak najwięcej butelek. Każda przewrócona butelka to punkt dla zespołu. Rzucające osoby same zapisują punkty pojawiające się na koncie zespołu. Zwycięski zespół śpiewa ulubioną piosenkę, dedykowaną przegranym.
- 4. Ćwiczenia kończące zajęcia.**
- Ćwiczenie korekcyjne.
Dzieci maszerują w kręgu (ręce złożone w skrzydełka, łokcie przylegają do tułowia), recytując: *Aby zdrowe plecy mieć* (marsz na palcach), *trzeba tylko chcieć* (marsz na piętach). Ćwiczenie można powtórzyć do 5 razy.
 - „Bystrzak” – zabawa wyciszająca.
Dzieci stają w szeregu. Nauczyciel najpierw wyznacza osobę, która staje tyłem, potem cichutko pokazuje osoby, które mają zamienić się częściami garderoby, np. czapką. Osoba stojąca tyłem na sygnał nauczyciela odwraca się i odgaduje, kto z kim się zamienił. Zabawę można utrudnić, np. 2 pary zamieniają się garderobą.
 - Czynności porządkowe, zbiórka, rozmowa na temat bezpiecznych miejsc zabawy. Pożegnanie.



Temat (do kręgu XXVI): Ćwiczenia i zabawy na czworakach – kształtowanie siły, zwinności i reakcji na sygnały

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- zwinnie porusza się na czworakach, zmieniając kierunek i tempo ruchów
- naśladuje poruszanie się różnych gatunków zwierząt
- przyjmuje prawidłowe pozycje do zabaw i ćwiczeń

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

6 obręczy, woreczki, 4 laski lub poprzeczki z możliwością regulacji wysokości, krótkie liny lub mocne sznurki

PRZEBIEG ZAJĘĆ**1. Czynności porządkowo-organizacyjne.**

Powitanie. Przygotowanie do zajęć sprzętu oraz przebranie się w stroje gimnastyczne. Zbiórka w szeregu. Korygowanie postawy ciała.

2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zadań ruchowych.

- „Ptaki do gniazd” – zabawa ożywiająca z reakcją na sygnały.
Na podłodze są rozłożone 3–4 obręcze. Dzieci swobodnie biegają po sali, naśladując lot ptaków. Na hasło *Ptaki do gniazd* – jak najszybciej szukają sobie gniazda, czyli wolnej obręczy. Do jednej obręczy mogą wlecieć tylko 2 ptaki. Dzieci, które nie znajdują gniazda, muszą „odfrunąć” i zaczekać na kolejną rundę. Na sygnał (gwizdek lub klaśnięcie) wszystkie „ptaki” znów zaczynają krążyć po sali.
- Ćwiczenia ogólnorozwojowe.
 - „Ptasie radio” – ćwiczenie głowy i szyi.
W siadzie skrzyżnym, dłonie na kolanach. Na hasło *Sowa* – powolne przesuwanie głowy z prawego ramienia na lewe z pohukiwaniem; *dzięcioł* – intensywne ruchy głowy w przód, naśladujące stukanie dzięcioła, z wypowiedzianiem *stuk, stuk*; *wróbelki* – skłony głowy w bok z głośnym ćwir, ćwir.
 - „Żabki” – ćwiczenie obręczy barkowej i ramion.
Leżenie przodem, ręce pod brodą. Naśladowanie ruchów żaby, czyli szerokie wymachy ramion w bok z lekkim unoszeniem klatki piersiowej.
 - „Żuczek” – ćwiczenie mięśni brzucha.
Leżenie tyłem, ręce wzdłuż tułowia, nogi przyciągnięte do brzucha. Mocne wymachy kończyn dolnych bez dotykania podłoża, naśladujące ruchy odwróconego żuka. Kołyska na boki oraz w przód i w tył. Ćwiczenie powtarzamy na przemian 5 razy.
 - „Żrebak” – ćwiczenie kończyn dolnych.
Swobodne poruszanie się na czworakach, na sygnał nauczyciela z przysiadu podpartego mocne wyrzucenie kończyn dolnych w tył, potem powrót do przysiadu podpartego. Ćwiczenie powtarzamy 5–7 razy.
- Ćwiczenie rytmiczne – marsz po obwodzie koła i recytacja dwuwersu:
Przyszedł kotek (marsz po obwodzie koła z klaskaniem)
do mamy (klaskanie o kolana 3 razy)
bo chciał dostać (zatrzymanie, tupanie stosownie do ilości sylab: prawa, lewa, prawa, lewa)
śmietany (3 podskoki z klaskaniem nad głową).
Całość można powtórzyć 3 razy.

3. Główna część zajęć – ćwiczenia i zabawy na czworakach.

- „Sprytny lis” – ćwiczenie z elementami biegu, kształtujące zwinność.
Dzieci są podzielone na zespoły po 3–4 osoby. Każdy zespół dostaje laskę lub poprzeczkę do mocowania na różnych wysokościach i kilka woreczków (np. 5). Zespoły ustawiają się w rzędach naprzeciwko laski wspartej np. na 2 krzesłach lub nisko umieszczonej poprzeczki na stelażu, w odległości 12–15 kroków. Za poprzeczką, w odległości 2–3 kroków, leży obręcz. Na sygnał nauczyciela pierwsze z rzędu „lisy” ruszają na czworakach z kurą (woreczkiem) na karku i jak najszybciej starają się uciec i wrzucić ją do swojej nory (do obręczy). „Lisy” muszą uważać, aby pokonać przeszkodę, nie strącając laski. „Lis”, któremu się to nie uda, musi wrócić na start i rozpocząć zadanie jeszcze raz. Zabawę można potraktować jako zawody (która drużyna lisów zdobędzie więcej kur).
- „Koty” – ćwiczenie z elementem skoku, kształtujące siłę.
Na podłodze w różnych miejscach sali są rozłożone obręcze (kałuże). „Koty” chodzą lub biegają swobodnie na czworakach, a gdy znajdują się blisko kałuży, wskakują do niej, wykonując przysiad podparty, a z niego koci grzbiet. Następnie wyskakują i dalej swobodnie spacerują. Nauczyciel zwraca uwagę, aby każde dziecko wykonało przynajmniej raz skok do kałuży.
- „Czyja kość?” – ćwiczenie z elementem mocowania, kształtujące siłę.
Dzieci dobierają się parami. Dla każdej pary jest przygotowana kość – krótka lina lub mocny sznurek. Sznurki leżą na podłodze w różnych miejscach sali. Na sygnał nauczyciela „pieski” zaczynają szukać kości, naśladując tropiące psy. Kiedy para znajdzie się przy wolnej kości, zaczyna mocować się

o zdobycz. Mocowanie odbywa się w klęku podpartym jedną ręką. Na kolejny sygnał „pieski” puszczaają zdobycz i ponownie zaczynają tropienie. Ćwiczenie można powtórzyć 3–4 razy.

- „Stado koni” – zabawa z elementem biegu i skoku, kształtująca siłę, zwinność i refleks.

Nauczyciel wyznacza 2 stajennych. Pozostałe dzieci to konie spacerujące po łące. Na hasło *Do stajni* – „konie” ruszają galopem w jednym, wyznaczonym kierunku. „Stajenni” w tym czasie stają naprzeciwko siebie, trzymając długą linę, i podnoszą ją na wysokość ok. 30 centymetrów nad ziemią, by stworzyć przeszkodę. „Konie” muszą uważać, aby przeskoczyć przeszkodę i dotrzeć do stajni. Po dobiegnięciu na miejsce „konie” odwracają się i na hasło *Do stajni* – biegną w przeciwnym kierunku, ponownie pokonując przeszkodę. Zabawę powtarzamy 2–3 razy w każdym z kierunków.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- Ćwiczenia korekcyjne – marsz po obwodzie koła.

Na hasło *Bociany, żurawie* – dzieci stają na jednej nodze, drugą uginają w kolanie i chwytają z tyłu dłonią, przeciwną rękę wyciągają w górę. Na hasło *Rys, kot* – klękają i skradają się na czworakach, starając się poruszać jak najbliżej ziemi. Na hasło *Myszki* – chodzą na palcach. Zabawę powtarzamy kilka razy.

- Zabawa wyciszająca.

Dzieci leżą na brzuchu tyłem do środka koła. Nauczyciel lub wyznaczone dziecko chodzi wokół z chusteczką w ręku. To z leżących, które zostanie muśnięte chustką, wydaje dźwięk jakiegoś zwierzęcia, pozostałe dzieci szeptem mówią jego nazwę.

- Czynności porządkowe – zbiórka, pożegnanie.