

Scenariusze zajęć wychowania fizycznego



Temat (do kręgu I): Gry i zabawy z nietypowymi przyborami (oponami)
– kształtowanie siły, zręczności i równowagi

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- toczy, pcha i przenosi przybór oraz wykonuje na nim ćwiczenia równoważne
- współpracuje z partnerami

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

4 opony, 4 obręcze gimnastyczne, po 1 woreczku dla każdego dziecka

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Czynności porządkowo-organizacyjne.

Przygotowanie sprzętu do zajęć, zbiórka, powitanie, sprawdzenie strojów gimnastycznych, korygowanie postawy.

2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zajęć ruchowych.

- Ćwiczenia ogólnorozwojowe z woreczkami:
 - bieg po obwodzie dużego koła połączony z podrzucaniem i chwytaniem woreczka nad głową
 - podrzucenie woreczka, przysiad z dotknięciem podłogi i chwycenie przyboru
 - marsz połączony z przerzucaniem woreczka z ręki do ręki nad głową
 - przyjęcie postawy w rozkroku, skłon tułowia i przekładanie woreczka ósemką między kolanami
 - rzut woreczka przed siebie i dotarcie do niego skokami zajęczymi
 - marsz z woreczkiem na głowie połączony z wysokim unoszeniem kolan
 - skoki obunóż z woreczkiem między kolanami.
- Ćwiczenie rytmiczne.
Dzieci maszerują po obwodzie koła, głośno licząc do 3: na *Raz* – podrzucają woreczek, na *Dwa* – klaszczą w dłonie, na *Trzy* – chwytają woreczek.

3. Główna część zajęć – kształtowanie zręczności, siły i równowagi podczas zabaw i ćwiczeń z oponami.

- Trzymaj i nie puszczaj – doskonalenie umiejętności szybkiej reakcji na sygnał.
Na placu zabaw są rozłożone 3, 4 opony lub koła hula-hoop. Dzieci swobodnie biegają między nimi. Na sygnał prowadzącego stają na oponach lub obręczach w dowolnej grupie i, trzymając się za ręce, starają się wspólnie utrzymać równowagę aż do kolejnego gwizdka (5 sekund). Grupa, która nie utrzyma równowagi, obiega oponę/obręcz 5 razy i dopiero wtedy wraca do gry.
- Dzieci, stojąc na obwodzie dużego koła, przetaczają opony do partnera stojącego z prawej strony. Na sygnał zmieniają kierunek toczenia.
- Kto najdalej dojedzie?
Dzieci tworzą tyle grup, ile jest opon. Pierwsze osoby wypychają oponę z linii startu, a każda kolejna wykonuje swoje pchnięcie z miejsca, w którym opona się zatrzymała. Po pchnięciu opony przez ostatnią osobę nauczyciel sprawdza, która grupa dojechała najdalej.
- Bieg z toceniem.
Dzieci stoją w rzędach na linii startu, pierwsze trzymają oponę. Linie mety wyznaczają ułożone w odległości 10 m woreczki. Pierwsza osoba z rzędu toczy oponę, kładzie ją koło woreczka i wraca biegiem. Kiedy dotknie drugiego dziecka z rzędu, ono biegnie do opony, toczy ją z powrotem i przekazuje kolejnej osobie. Zabawa odbywa się na czas.

- „Skoczki” – doskonalenie skoku rozkrocznego.
Dwoje dzieci z każdej grupy przetacza do siebie oponę, a pozostałe, stojąc między nimi, przeskakują ją przeskakiem rozkrocznym. Osoba, której się to nie uda, zmienia toczącego.
- Opony są ułożone jedna za drugą, a dzieci kolejno:
 - przeskakują z jednej opony na drugą jednonóż i obunóż
 - przechodzą po oponach, starając się utrzymać równowagę
 - przechodzą po oponach, trzymając woreczek na głowie.
- „Studnia” – zabawa doskonaląca rzuty do celu.
Opony są ułożone jedna na drugiej. Dzieci wykonują rzuty woreczkiem z wyznaczonego miejsca, starając się trafić do studni.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- Ćwiczenia korekcyjne: dzieci przyjmują prawidłową postawę, potem sięgają w górę na przemian prawą i lewą ręką, a następnie obiema.
- „7 kroków” – zabawa uspokajająca.
Dzieci stoją w szeregu blisko siebie, trzymając ręce za plecami. W odległości 7 dużych kroków przed nimi stoi osoba szukająca. Nauczyciel, przechodząc za plecami dzieci, podaje jednemu woreczek. Dzieci, licząc głośno, wykonują 7 kroków, po każdym kroku woreczek jest przekazywany za plecami następnemu dziecku. Szukający ma 7 szans na wskazanie tej osoby, która aktualnie ma woreczek. Jeżeli zgadnie, sam wybiera nowego szukającego, jeżeli mu się to nie uda, osobą szukającą zostaje ten, kto ma woreczek.
- Czynności porządkowe, zbiórka, przypomnienie zasad higieny po aktywności ruchowej, pożegnanie.



Temat (do kręgu II): Współzawodnictwo o charakterze bieżno-zwinnościowym

– kształtowanie szybkości i zwinności

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- zwinnie i szybko pokonuje przeszkody
- właściwie i szybko reaguje na sygnały dźwiękowe i wizualne
- przestrzega zasad współzawodnictwa

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

ławeczka gimnastyczna, po 2 woreczki dla każdego dziecka, 2 koszyki wiklinowe lub puste worki na buty, 2 koła hula-hoop, laski lub długie kije (po jednym dla każdego ucznia)

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Czynności porządkowo-organizacyjne (zajęcia mogą odbywać się na zewnątrz).

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

2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zadań ruchowych.

- „Kózki do domu” – zabawa ożywiająca.

Jedno dziecko to mama koza, dwoje to wilki, pozostałe dzieci to małe kózki. „Mama koza” stoi na wprost „kózek” w odległości kilku metrów, „wilki” ustawiają się z boku. Małe „kózki” stoją w grupie, czekając na zawołanie mamy.

Mama koza woła: *Kózki, kózki do domu!*

Kózki: *Boimy się!*

Mama koza: *Czego?*

Kózki: *Wilków złych.*

Mama koza: *A gdzie one?*

Kózki: *Za płotem.*

Mama koza: *Co robią?*

Kózki: *Robotę.*

Mama koza: *Co gryzą?*

Kózki: *Suche różgi.*

Mama koza: *Chodźcie do mnie, moje kózki!*

Na te słowa „kózki” jak najszybciej biegną do mamy, a „wilki” próbują je złapać. Dotknięta przez „wilka” „kózka” przechodzi do jego kryjówki. „Kózki”, którym udało się bezpiecznie przebiec, wracają na łąkę i mama zaczyna od nowa wołać. Złapane „kózki” stają się „wilkami” i pomagają w łapaniu „kózek”. Zabawa trwa do momentu wyłapania wszystkich „kózek”.

- Ćwiczenie rytmiczne do fragmentu książki „120 przygód Koziołka Matołka” K. Makuszyńskiego – marsz po obwodzie koła połączony z recytacją dwuwiersza i wyklaskiwaniem w rytmie 2 ćwierćnuty, 2 ósemki (*ti ti ta ta*) słów:

W Pacanowie / kozy kują, / więc koziołek / mądra głowa

/ błąka się po / całym świecie, / aby dojść do / Pacanowa.

- Jestem sprytny jak Koziołek Matołek – ćwiczenia ogólnorozwojowe z laskami (kijami).

– „Z workiem przez świat” – ćwiczenie obręczy barkowej i ramion.

Dzieci stoją w lekkim rozkroku, w prawej dłoni trzymają laskę, wykonują zamach i przekładają ją za plecami do lewej ręki. Opuszczają prawą rękę wzdłuż tułowia i wykonują ten sam ruch lewą ręką.

Powtarzają ćwiczenie 10 razy.

– „Soczysta trawa” – ćwiczenie mięśni brzucha i pleców.

Dzieci trzymają laski obiema rękami. Na *Raz* – unoszą ręce wysoko do góry, na *Dwa* – wykonują mocny skłon tułowia do przodu połączony z położeniem laski na podłodze, na *Trzy* – wyprost, na *Cztery* – skłon i podniesienie oburącz laski. Powtarzają ćwiczenie 10 razy.

– „Zadyszka” – ćwiczenie tułowia.

Dzieci w siadzie skrzyżnym trzymają laski oparte na ramionach. Na *Raz* – prostują tułów, ściągają łopatki, wykonują wdech nosem, na *Dwa* – pochylają tułów do przodu, wydychają powietrze ustami. Powtarzają ćwiczenie 10 razy.

– „Droga” – ćwiczenie kończyn dolnych.

Laski leżą na podłodze. Dzieci, z rękami wspartymi na biodrach, na sygnał nauczyciela przeskakują między laskami, unosząc wysoko kolana. Ćwiczenie można zatrzymywać w każdym momencie i zmieniać kierunek ruchu, np. skaczemy w lewo, skaczemy do tyłu, skaczemy do przodu.

– „Kopytka” – ćwiczenie kończyn dolnych i stóp.

Dzieci siedzą w siadzie podpartym z tyłu, laski leżą na podłodze wzdłuż nóg. Pracują tylko nogi: na *Raz* – wykonują dwa kroki na palcach wzdłuż laski, na *Dwa* – przeskok obunóż przez laskę, na *Trzy* – obciągnięcie palców stóp, na *Cztery* – rozluźnienie palców. Powtarzają ćwiczenie 10 razy.

3. Główna część zajęć – ćwiczenia i zabawy o charakterze bieżno-zwinnościowym.

- „Pies i drzewo”.

Klasa jest podzielona na dwa zespoły koziołków, które ustawiają się naprzeciwko ławeczki (drzewa) w jak największej odległości. Na sygnał nauczyciela pierwsze „kozyłki” biegną w kierunku drzewa, uciekając przed „psem”. Wskakują na ławeczkę, wykonują na niej 3 przysiady, zeskakują i wracają do swojego rzędu w podskokach raz na prawej, raz na lewej nodze. Wtedy ruszają kolejne dzieci. Wygrywa zespół, który jako pierwszy skończy zadanie.

- „Pole kapusty”.

Dwa zespoły stoją naprzeciwko siebie w rzędach. Każdy zespół otrzymuje jeden koszyk lub worek. Na środku boiska są rozrzucone woreczki (główki kapusty). Na sygnał nauczyciela ruszają pierwsze osoby z każdego rzędu, trzymając w ręku koszyk. Dzieci poruszają się stopkami (palce jednej stopy dostawiają do pięty drugiej), wrzucają po dwie „główki kapusty” do koszyka, na palcach wracają do rzędu i przekazują koszyk kolejnej osobie. Wygrywa zespół, który jako pierwszy wykona zadanie. Ważne, aby dzieci poruszały się dokładnie tak, jak powinny.

- „Ciemna komórka”.

Dzieci ustawiają się w dwóch rzędach obok siebie. Przed każdym zespołem, w odległości około 10 kroków, znajduje się ciemna komórka, czyli leżące na podłodze koło hula-hoop. Na sygnał nauczyciela pierwsze osoby z rzędu na czworakach ruszają w kierunku obręczy i wskazują do niej obunóż. W tym momencie ruszają kolejne osoby, a kiedy dotrą, uwalniają tych siedzących w komórce i zajmują ich miejsce.

Uwolnione osoby wracają do rzędu biegiem, w tym czasie ruszają kolejne dzieci. Nauczyciel zwraca uwagę na to, aby kolejne osoby ruszały dopiero po wskoczeniu „koziółków” do komórki.

- „Czarownica”.

Dzieci stoją tak jak w ćwiczeniu poprzednim. Każdy zespół otrzymuje laskę (kij). Przed każdym zespołem na podłodze są rozłożone woreczki. Na sygnał ruszają pierwsze osoby z rzędu, trzymając laskę między nogami, jak czarownica miotłę. Slalomem pokonują trasę między woreczkami w obie strony. Kiedy wracają na miejsce, ruszają kolejni zawodnicy. Wygrywa zespół, który pierwszy zakończy ćwiczenie.

- „Koziołek” – zabawa skoczna.

Dzieci stoją w swoich rzędach na wprost ściany, pierwsze trzyma piłkę, rzuca ją o ścianę, potem przeskakuje nad nią rozkrocznie. Każde dziecko ma 2 próby, a wszyscy liczą prawidłowo wykonane przeskoki. Wygrywa zespół, który wykona ich więcej.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- Ćwiczenia przeciw płaskostopiu.

Dzieci maszerują po obwodzie koła. Na hasło *Góry* – idą na palcach, na hasło *Morze* – na zewnętrznej krawędzi stóp, na hasło *Niziny* – na piętach.

- Zabawa wyciszająca.

Dzieci siedzą w siadzie skrzyżnym tyłem do środka koła. Nauczyciel, poruszając się w środku, dotyka głowy jednego dziecka, a ono wydaje dźwięk naśladujący jakieś zwierzę, np. kozę, owcę, krowę. Pozostałe dzieci odgadują, co to za zwierzę.

- Czynności porządkowe, zbiórka, pożegnanie.



Temat (do kręgu III): Podania piłki oburącz znad głowy

– kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej i siły mięśni ramion

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- rzuca oburącz znad głowy
- uczestniczy w grze, przestrzegając jej reguł

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

piłki do siatkówki

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Czynności porządkowo-organizacyjne.

- Przygotowanie sprzętu do zajęć, zbiórka, powitanie, sprawdzenie strojów gimnastycznych, korygowanie postawy.

2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zajęć ruchowych.

- „Policjanci i złodzieje” – zabawa bieżna.

Jedno z dzieci stoi tyłem do grupy, pozostałe podchodzą pojedynczo, lekko uderzają je w plecy, a ono decyduje, czy to będzie policjant, czy złodziej. Grupy ustawiają się po przeciwnych stronach boiska. Na pojedynczy gwizdek „złodzieje” poruszają się swobodnie po boisku, na podwójny startuje pierwszy z „policjantów”, który w ciągu 15 sekund próbuje złapać jak najwięcej „złodziei”. Złapani schodzą

z boiska. Kolejny pojedynczy sygnał przerywa gonitwę, a podwójny oznacza start drugiego „policjanta”. Po wyłapaniu wszystkich „złodziei” może nastąpić zmiana ról.

• Ćwiczenia ogólnorozwojowe:

- marsz po obwodzie koła z naprzemianstronnym krążeniem ramion do przodu i do tyłu
- w postawie w rozkroku skłony tułowia z dotknięciem dłonią prawej i lewej stopy
- bieg w miejscu z uderzaniem piętami o pośladki
- w przysiadzie podpartym wyrzut obu nóg do tyłu i powrót do przysiadu; powtarzamy 10 razy
- chód na czworakach po obwodzie koła
- dzieci, stojąc w luźnej rozsypce, zaznaczają swoje miejsce, potem z zamkniętymi oczami wykonują 5, 6 kroków do przodu, tyle samo do tyłu i sprawdzają, czy udało im się wrócić na miejsce
- w miejscu podskoki wykroczone.

• „Echo” – ćwiczenie rytmiczne.

Wybrane dziecko staje przed grupą i wyklaskuje dowolny prosty rytm, który pozostali starają się powtórzyć. Jeżeli dzieci wyklaskują prawidłowo, ten sam prowadzący wymyśla kolejny rytm, a jeśli grupa popełni błąd, wybiera nowego prowadzącego.

3. Główna część zajęć – kształtowanie zręczności i koordynacji.

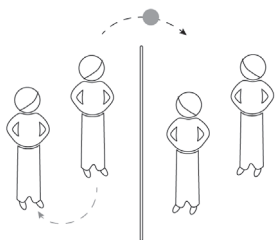
- Zabawa w czteroosobowych zespołach, każdy zespół ma jedną piłkę do siatkówki.

Dzieci wykonują dowolne podania w swoich grupach.

Pokaz i objaśnienie prawidłowego podania oburącz znad głowy.

Wykonanie podań znad głowy po obwodzie kwadratów.

- „Za piłką” – dzieci podają piłkę do jednego z partnerów i przebiegają na jego miejsce.
- Troje dzieci tworzy wierzchołki trójkąta, jedno staje w środku. Stojący na wierzchołkach podają do siebie piłkę oburącz znad głowy, a środkowy stara się ją złapać. Jeżeli mu się to uda, zmienia się miejscem z dzieckiem, które rzucało piłkę.
- Dzieci ustawiają się dwójkami po dwóch stronach sznura lub siatki. Po rzucie nad siatką przechodzą za partnera stojącego za nim, który chwytą kolejną piłkę.



- „Piłka przez sznur” – minigra rzutna.

Do gry można wykorzystać boisko do siatkówki lub inne z wyznaczonymi liniami bocznymi i końcowymi. Dzieci podzielone na dwa zespoły stają po przeciwnych stronach sznura lub siatki. Rzuty podczas gry są wykonywane oburącz znad głowy, ponad sznurem. Dziecko, które wykona nieprawidłowy rzut lub nie chwyci spadającej w pobliżu piłki, przechodzi na linię boczną boiska. Zostaje wybawione przez drużynę, gdy wykona ona 3 prawidłowe chwyt. Wygrywa drużyna, która po 5 minutach gry ma na boisku więcej zawodników.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- Ćwiczenie korekcyjne: rozciąganie mięśni klatki piersiowej i wzmacnianie mięśni ściągających łopatki. W siadzie klęcznym 10 razy obszerne krążenie ramion do tyłu, następnie 10 razy odwracanie i nawracanie przedramion ze ściąganiem łopatek.

- „Gdzie jest piłka” – zabawa uspokajająca.

Dzieci stoją na obwodzie koła z zamkniętymi oczami. Jedno, poruszając się jak najciszej, toczy za ich plecami piłkę. Ten, kto uzna, że piłka znajduje się za nim, podnosi rękę. Jeżeli zgadnie, zmienia toczącego, jeśli nie – robi krok do środka koła, gdzie jeszcze bardziej musi wyteżać słuch.

- Czynności porządkowe, zbiórka, wzniesienie okrzyków *hip, hip, hura* dla drużyny zwycięzców i zwyciężonych, pożegnanie.



Temat (do kręgu IV): Marszobiegi terenowy z pokonywaniem naturalnych przeszkód

– kształtowanie wytrzymałości i zwinności

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- pokonuje dłuższe dystanse marszem i biegiem
- zwinnie pokonuje przeszkody terenowe

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

piłki lekarskie, woreczki po jednym dla każdego dziecka, 2 szarfy

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Czynności porządkowo-organizacyjne.

Przygotowanie sprzętu do zajęć, zbiórka, powitanie, sprawdzenie strojów gimnastycznych, korygowanie postawy.

2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zajęć ruchowych.

- Ćwiczenia ogólnorozwojowe w trzyosobowych zespołach.

– „Cienie”.

Jedno z dzieci porusza się, wykonując różne ćwiczenia, pozostałe naśladują ruchy prowadzącego. Na sygnał nauczyciela następuje zmiana dziecka prowadzącego w zespole.

– „Supełek”.

Dzieci w trójkach trzymają się za ręce. Jedno robi przeploty, przewleknięcia, przejścia nad rękami, a pozostałe, wykonując podobne ruchy, starają się rozplątać „supełek”. Nie wolno im puścić rąk.

– „Tunel”.

Jedno z dzieci stoi w rozkroku, pozostałe przechodzą pod nim na czworakach, bez dotykania kolanami podłogi.

– „Samolot”.

Jedno z dzieci wykonuje klęk podparty, drugie kładzie się na brzuchu w poprzek, na jego plecach, i chwytają za ręce trzecie dziecko. W tej pozycji unosi nogi do poziomu i wytrzymuje w tej pozycji, licząc do 10. Każde dziecko z zespołu wykonuje „samolot”, klęk podparty i asekurację (chwyt za ręce).

– „Fala”.

Dzieci, trzymając się za ręce, wykonują po kolei przysiady na całych stopach.

– „Taczki”.

Jedno dziecko wykonuje przysiad podparty, a dwoje chwytają je za nogi (ponad kolanami). Każde dziecko z zespołu wykonuje w tej pozycji 10 kroków, podpierając się rękami.

– Dwoje dzieci klęka w klęku podpartym, trzecie wykonuje przeskok zawrotny nad partnerami, opierając ręce na barkach klęczących, i przyjmuje pozycję klęczną za kolegami. Następnie kolejny ćwiczący wykonuje przeskok.

- Ćwiczenie rytmiczne.

Dzieci w trójkach maszerują po obwodzie małego koła. Na *Raz* – klaszcze pierwsze, na *Dwa* – drugie, na *Trzy* – trzecie. Można wykonywać również tupnięcia, uderzenia dłońmi o kolana, klaśnięcia nad głową lub za plecami. To samo ćwiczenie w całej grupie ćwiczących: jedynki klaszczą wspólnie na *Raz*, dwójki – na *Dwa*, trójki – na *Trzy*.

3. Główna część zajęć – marszobiegi terenowy z pokonywaniem przeszkód naturalnych.

- „Grabie i ogródniczki” – zabawa bieżna.

Pięcioro dzieci to grabie. Trzymając się za ręce, poruszają się marszem w równym szeregu po wyznaczonym terenie zabawy. Dwoje innych dzieci oznaczonych szarfami to ogródniczki – gonią pozostałe dzieci, a każdy złapany dochodzi do szeregu i ustawia się w jego środku. Można uwolnić złapane dzieci,

przebiegając pod uniesionymi rękami dzieci znajdujących się zewnątrznie po prawej i lewej stronie szeregu, przy czym zawsze uwalniane jest tylko jedno dziecko stojące na końcu. Jeżeli w szeregu znajdzie się 10 dzieci – zwyciężyli „ogrodnicy”, jeżeli cały szereg został uwolniony – zwyciężyły pozostałe dzieci.

- „W poszukiwaniu produktów na jesienne przetwory” – marszobieg z pokonywaniem przeszkód terenowych. Najodpowiedniejszym terenem będzie park, łąka lub teren przyszkolny, czyli taki, na którym znajdują się pagórki, drzewa, piaskownica, przeszkody do przeskakiwania, wysoków, balansowania itp.

– Dzieci pokonują krokiem marszowym dystans około 400 m i wykonują podejścia na wzniesienie i zejścia różnymi sposobami:

wbiegnięcie i zejście marszem,

wejście na czworakach i zbiegnięcie,

wbiegnięcie z wysokim unoszeniem kolan i zejście tyłem na czworakach,

wejście dużymi krokami, zejście sposobem „palce do pięty”.

– Następny dystans pokonują truchtem połączonym ze „zbieraniem grzybów”, wykonując co kilka kroków skłony boczne połączone z dotykiem podłoża.

– Dzieci przechodzą w wolnym tempie, balansując, po wąskiej kładce, brzegu piaskownicy lub pniu drzewa.

– „Zrywanie owoców w sadzie”.

W biegu dzieci wykonują wysoki, sięgając np. gałęzi drzew na przemian prawą i lewą ręką.

– „Jeżyny”.

Dzieci przechodzą nad przeszkodami, chodzą na czworakach, przechodzą slalomem między drzewami, krzewami.

– „Grządki”.

Dzieci z rozbiegu wykonują przeskoki nad niskimi przeszkodami.

– Ostatni dystans pokonują spokojnym marszem, wykonując ćwiczenia oddechowe: wznoszenie ramion przodem w górę podczas wdechu i opuszczanie bokiem w czasie długiego wydechu.

– „Łupanie orzechów” – zabawa rzutna.

Dzieci są podzielone na 3 zespoły, przed każdym z nich są ułożone jedna na drugiej dwie piłki lekarskie.

Dzieci po kolei wykonują z niewielkiej odległości rzuty woreczkiem, starając się zrzucić górną piłkę.

Zwycięża zespół, któremu się to uda najszybciej.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- Ćwiczenia korekcyjne: dzieci w postawie wyprostowanej wypychają woreczek leżący na głowie jak najwyżej, wyciągając kręgosłup; następnie przekładają woreczek wokół tułowia, mocno ściągając łopatki.
- Zabawa uspokajająca: dzieci ustawiają się ciasno na obwodzie koła, trzymając ręce za plecami, i przekazują woreczek koledze po prawej lub lewej stronie; zadaniem stojącego w środku jest wskazać osobę, która ma woreczek; jeżeli odgadnie prawidłowo, wybiera kolejną osobę, która szuka woreczka.
- Czynności porządkowe, zbiórka, przypomnienie zasad higieny po zajęciach w terenie, pożegnanie.



Temat (do kręgu V): Przewrót w przód z przysiadu podpartego

– kształtowanie zwinności i gibkości

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego na skośnym podłożu
- poprawia swoją gibkość

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

5 materaców, 2 obręcze, odskocznia do skoków, górna część skrzyni

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.

- „Kucanka” – zabawa ożywiająca.

Dwoje goniących dzieci trzyma w ręku obręcz gimnastyczne, pozostałe dzieci ustawiają się w rozsypane. Na sygnał dzieci wykonują pajacyka, a goniący starają się kogoś schwycić w obręcz. Pajacyk może się obronić, wykonując przysiad podparty. Jeśli nie zdąży i zostanie złapany, zamienia goniącego.

- Przygotowanie organizmu do zadań zwinnościowych – ćwiczenia z wykorzystaniem materaców ułożonych w ciągu jeden za drugim.

– Ćwiczenia głowy i szyi.

Siad skrzyżny na materacu, plecami do kolegi. Powolne skłony głowy w przód i w tył (na zmianę z kolegą, aby się nie zderzać), w prawo, w lewo. Po 5 skłonów każdego rodzaju.

– Ćwiczenia ramion i obręczy barkowej.

Marsz wokół materaców, wymachy ramion w górę, w bok, krążenie ramion do przodu i do tyłu.

– Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej.

Stanie w rozkroku twarzą do materaców i skłony tułowia w przód z pogłębianiem, aż do dotknięcia dłonią materaca. Powtórzyć 10 razy.

– Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej.

Kłęk jednonoż, ugięta noga oparta o materac, ręce splecione za głową. Skrętoskłony z dotknięciem przeciwnym łokciem do ugiętego kolana. Powtórzyć skłony po 5 razy do każdej nogi.

– Ćwiczenia mięśni brzucha.

Siad rozkroczny na materacu, ręce z tyłu oparte o materac (dzieci mogą siedzieć plecami do siebie).

Na *Raz* – przejście do siadu równoważnego (ugięcie łokci i uniesienie złączonych nóg lekko nad materac), w tej pozycji należy wytrzymać do 5. Powtórzyć 10 razy.

– Ćwiczenia mięśni grzbietu.

Kłęk podparty przodem do materaca, wykonanie kociego grzbietu. W tej pozycji należy wytrzymać do 5. Powtórzyć 10 razy.

– Ćwiczenia nóg.

Postawa wyprostowana. Na *Raz* – wejście jedną nogą na materac, na *Dwa* – dostawienie drugiej, na *Trzy* – zejście jedną nogą na podłogę, na *Cztery* – zejście drugiej nogi na materac. Powtórzyć 10 razy.

– Ćwiczenie rytmiczne – marsz dookoła materaców połączony z rytmiczną recytacją dwuwiersu (tekst własny) z jednoczesnym klaskaniem i tupaniem do rytmu *ta ta ti ti ta ta*, np. *Dobrze mi się wiedzie. Mam przyjaciół w biedzie.*

3. Główna część zajęć – nauka przewrotu w przód.

- „Stop” – zabawa bieżna z reakcją na sygnały.

Trucht wokół materaców, na sygnał *Stop* – szybki przysiad podparty, ręce na materacu. Nauczyciel stopniuje tempo biegu i częstotliwość sygnałów.

- „Żrebak” – nauka odbicia.

Przysiad podparty, ręce oparte na materacu. Lekkie odbicia obunóż bez przewrotu.

- Dzieci dzielą się na 4-5-osobowe grupy i ustawiają się przed materacami.

- „Kołyska” – nauka kołyski skulnej.

Siad skulny, chwyt za kolana. Kołyska w siadzie skulnym. Zwrócenie uwagi na ułożenie głowy między kolanami i przyciągnięcie brody do mostka (każde dziecko wykonuje ćwiczenie 3 razy).

- „Pomocna dłoń” – nauka wstawiania.

Ćwiczenie z partnerem, kołyska jak wyżej, ale podczas przechylenia do przodu wyciągnięcie rąk; współćwiczący chwyt wtedy za ręce i podciąga do wstania.

- Dzieci po kolei wykonują siad kłęczny na jednej części skrzyni. Opierają dłonie na ułożonym za skrzynią materacu, potem unoszą biodra, zaokrąglają plecy i starają się dotknąć materaca częścią barkową, a następnie wykonują przewrót w przód. Ćwiczenie odbywa się z asekuracją nauczyciela, który jedną

ręką przytrzymuje głowę dziecka w skłonie, a drugą, przez lekkie popchnięcie uda, nadaje konieczny do ćwiczenia rozpęd.

- Przewrót w przód na pochylni.

Uwaga! Pochylnię można utworzyć przez ułożenie materaca na odskoczni do skoków i zabezpieczenie tak, aby konstrukcja była stabilna. Można również ułożyć materac na 2 ławeczkach zaczepionych jednym końcem na drabinkach.

- Dzieci wchodzą na pochylnię i z przysiadu podpartego, przez odbicie z obu nóg, wykonują przewrót w przód do przysiadu podpartego. Gdy jest to już opanowane, można przejść do przewrotu na równym podłożu.
- „Polowanie” – zabawa skoczna.
Jedno dziecko jest myśliwym, pozostałe dzieci są podzielone na dwa równoliczne zespoły: stojące nieruchomo drzewa i chowające się za nimi zające. Na sygnał *Polowanie* – „myśliwy” wyrusza na łowy. „Zające” starają się zmienić „drzewo”, za którym się chowają, przeskakują za inne. Jeśli doskoczą do „drzewa”, zamieniają się z nim rolami. „Myśliwy” może upolować tylko te „zające”, które nie są akurat przy „drzewie”. Zabawa może trwać do momentu wyłapania wszystkich „zających”.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- „Mój przyjaciel” – ćwiczenia korekcyjne stóp.
Siad prosty. Pisanie palcami stóp imienia swojego przyjaciela, raz jedną stopą, raz drugą.
- „Kto z kim siedzi?” – zabawa uspokajająca.
Dzieci siedzą skrzyżnie w rozsypce, z rękami na kolanach. Nauczyciel wymienia imię jednego z nich. Dziecko, które siedzi w ławce z tą osobą, klaszcze nad głową, mówiąc *Ja obok niego siedzę*. Zabawę powtarzamy do czasu, gdy każde dziecko zgłosi się jako partner koleżanki/kolegi z ławki.
- Czynności porządkowe, zbiórka, pożegnanie.



Temat (do kręgu VI): Zabawy z elementami mocowania i równowagi – kształtowanie siły i równowagi

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- wykonuje ćwiczenia równoważne na przyborze
- przyjmuje stabilną pozycję w czasie ćwiczeń z mocowaniem
- przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas ćwiczeń gimnastycznych

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

apaszki w jesiennych kolorach (po jednej dla każdego dziecka), 4 obręcze, 20–30 woreczków, ławeczki gimnastyczne, 4 piłki siatkowe, 2 liny, kocyki, 2 piłki lekarskie

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.

- „Malowane drzewa” – zabawa ożywiająca.
Nauczyciel wyznacza dziecko, które będzie wiatrem. Pozostałe dzieci są drzewami. Stają w rozsypce, trzymając nad głową apaszki. Na sygnał nauczyciela „wiatr”, przebiegając pomiędzy „drzewami”, stara się zerwać jak najwięcej apaszek. „Drzewa”, nie odrywając nóg od podłoża, odchylają się w różnych kierunkach i starają się to uniemożliwić. „Drzewo”, które straciło swoje liście – apaszki, układa się do snu, wykonując przysiad podparty. Zabawa może trwać krótko, wówczas nauczyciel kilka razy zmienia „wiatr”, lub kończy się z chwilą zerwania wszystkich apaszek.

- Ćwiczenia ogólnorozwojowe z apaszkami.
 - „Spadające liście” – ćwiczenie kończyn górnych i tułowia.
Dzieci na przemian prawą i lewą ręką wysoko wyrzucają apaszki w górę i chwytają ręką przeciwną jak najniżej nad podłożem.
 - „Jesienne drzewa” – ćwiczenie tułowia.
Dzieci stoją w rozkroku, trzymając apaszki w jednej ręce. Wykonują naprzemianstronne skłony i dotykają przeciwną stopę, po 8 razy w każdą stronę.
 - „Taniec liści” – ćwiczenie mięśni brzucha.
Dzieci leżą na plecach z nogami uniesionymi do pionu i przekładają apaszki wokół ud, kolan, podudzi i z powrotem. Później odpoczywają, leżąc na plecach (rozciągają całe ciało).
 - Ćwiczenie mięśni grzbietu.
Dzieci w leżeniu na brzuchu rozkładają apaszkę przed głową, przechodzą nad nią w podporze na przedramionach i stopach. Przekładają apaszkę przed głowę 8 razy.
 - „Wiaterek” – ćwiczenia kończyn dolnych i stóp.
Dzieci leżą na plecach, apaszkę mają zawiązaną na kostce prawej nogi, ręce splatają pod głową, łokciami dotykają podłogi. Na *raz* – unoszą prawą nogę, na *Dwa*, *Trzy*, *Cztery* – zataczają koła nogą z obciążoną w dół stopą, na *Pięć* – wracają do pozycji wyjściowej. Powtarzają ćwiczenie 5 razy prawą i 5 razy lewą nogą.
 - Ćwiczenie skoczne: podskoki na jednej nodze po obwodzie koła z apaszką trzymaną na uniesionej stopie; po kilku skokach zmiana nogi.
- Ćwiczenie rytmiczne – rytmiczna recytacja dwuwiersu w nawiązaniu do lektury „Nie płacz, Koziółku”.
Po zielonej łące ten Koziółek skacze. Wracaj tu, Koziółku, twoja mama płacze.
Marsz po obwodzie koła, recytacja w następującym schemacie rytmicznym *ti ti ti ti ta ta*. Na *ti ti ti ti* – klaskanie rytmiczne w dłonie, na *ta ta* – tupanie rytmiczne nogami (jedna sylaba rytmiczna to jedna sylaba tekstu).

3. Główna część zajęć – zabawy z elementami mocowania się i równowagi.

- „Grzybobranie” – zabawa z elementami równowagi i skoku.
Dzieci są podzielone na kilka zespołów po 3, 4 osoby. Każdy zespół dostaje obręcz i 6–8 woreczków w jednym kolorze. Dzieci rozkładają obręcze i woreczki w różnych częściach sali, zapamiętują ich położenie. Na sygnał nauczyciela, skacząc na jednej nodze, szukają grzybów (woreczków). Znaleziony woreczek układają sobie na głowie i, poruszając się marszem, jak najszybciej starają się go donieść i wrzucić do swojego koszyka (obréczy). Upuszczony woreczek to muchomor, którego nie można już zanieść do obręczy. Na zakończenie zabawy dzieci liczą woreczki w koszyku i ustalają, który zespół zwyciężył.
- „Wojna grzybów” – zabawa z elementami mocowania i biegu.
Dzieci są podzielone na dwie równoliczne drużyny. Nauczyciel wyznacza w każdej drużynie króla grzybów, pozostałe dzieci to jego wojsko. Dzieci ustawiają się w dwóch szeregach zwrócone twarzami do siebie w odległości 20 kroków, trzymają się za ręce (drużyny mogą przyjąć nazwy, np. drużyna Borowików lub Rydzów, podobnie jak w wierszu J. Brzechwy). Wyznaczony król jednej drużyny woła *Królu, posyłam ci mojego żołnierza*, a król przeciwnej drużyny odpowiada *Przyjmuję*. Wysłany żołnierz biegnie jak najszybciej, starając się przerwać opór wojska przeciwnika. Jeśli uda mu się rozerwać szereg, wówczas para dzieci, która nie utrzymała chwytu, przechodzi do drużyny przeciwnej. W ten sposób ciągle zmienia się liczebność wojsk. Królowie na zmianę wysyłają swoich żołnierzy.
Uwaga! Nie można przerywać szeregów dłońmi, popychać głową lub podcinać nogami, wolno tylko mocować się tułowiem. Biegący może natomiast robić zwody, np. zmienić kierunek lub szybkość biegu w ostatniej chwili.
- „Ciężki kosz” – zabawa z elementami mocowania.
Dzieci są podzielone na 4 drużyny. Członkowie jednej z nich siedzą na linii startu w siadzie klęcznym na kocykach, trzymając jeden koniec liny – to wypełniony kosz. Dzieci z drugiego zespołu, trzymając przeciwny koniec, przez 30 sekund ciągną kosz na swoją połowę. Po upływie określonego wcześniej czasu nauczyciel zaznacza, na jaką odległość został przeciągnięty kosz, odmierzając długość stopkami (palce do pięty). Potem następuje zmiana zespołów.

- „Wąska ścieżka” – zabawa z elementami równowagi.
Dzieci dobierają się parami. Każda para staje naprzeciwko siebie na dwóch końcach odwróconej ławeczki gimnastycznej. Na sygnał nauczyciela obie osoby jednocześnie wchodzą na ławeczkę i starają się wyminąć na jej środku tak, aby nie spaść.
- **Uwaga!** Miejsce mijania się dzieci należy zabezpieczyć materacami.
- „Koziołki” – zabawa na czworakach z elementem mocowania.
Dzieci dobrane w pary klękają. Każda para otrzymuje piłkę lekarską i umieszcza ją między głowami. Na hasło nauczyciela każde dziecko stara się przepchnąć czołem piłkę i kolegę do tyłu.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- Ćwiczenia korekcyjne.
Dzieci maszerują po obwodzie koła. Na hasło *Pada deszcz* – podbiegają do ściany w dowolnym miejscu sali, stają, opierając się plecami o ścianę, i czekają na hasło *Idziemy na spacer*. Wówczas wracają do marszu po obwodzie koła. Zabawę można powtórzyć 3–5 razy.
- „Uśpione drzewa” – zabawa wyciszająca.
Dzieci siedzą w siadzie skrzyżnym w rozsypce. Ręce unoszą nad głowę, lekko się kołyszą. Dotknięte przez nauczyciela dziecko opuszcza ręce na kolana i zamyka oczy. Zabawa trwa do momentu uśpienia wszystkich „drzew”.
- Czynności porządkowe, zbiórka, pożegnanie.



Temat (do kręgu VII): Podania jednoręcz w miejscu i w ruchu „Gra do pięciu podań”

– kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej i celności

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- wykonuje celne podania do partnera
- chwytą podaną piłkę
- przestrzega ustalonych reguł gry

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

szarfy, piłki ręczne, minipiłki ręczne (są potrzebne w części głównej), piłka rehabilitacyjna, obręcz gimnastyczna

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Czynności porządkowo-organizacyjne.

Przygotowanie sprzętu do zajęć, zbiórka, powitanie, sprawdzenie strojów gimnastycznych, korygowanie postawy.

2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zajęć ruchowych.

- „Trzy szarfy” – zabawa orientacyjno-porządkowa.
Troje wyznaczonych dzieci otrzymuje szarfy w trzech kolorach. Zestaw takich samych szarf trzyma za plecami nauczyciel. Dzieci biegają po boisku, obserwując nauczyciela, który co jakiś czas pokazuje jedną z szarf. Zadaniem dzieci jest jak najszybsze ustawienie się w rzędzie za kolegą, który ma szarfę we wskazanym kolorze, i uchwycenie sąsiada w pasie. Osoba, która ostatnia wykona zadanie, w kolejnej turze zabawy porusza się na czworakach.
- Ćwiczenia ogólnorozwojowe z szarfami.
Każde dziecko dostaje szarfę i:
– stojąc w lekkim rozkroku, robi 10 krążeń do tyłu prawą ręką z szarfą, a następnie lewą
– wykonuje po trzy przeploty przez szarfę od góry i od dołu

- stojąc w środku ułożonej na podłodze szarfy, wykonuje przysiad podparty i maszeruje rękami do podporu przodem, następnie z powrotem; powtarza to ćwiczenie 3 razy
- w leżeniu na brzuchu przekłada wyprostowanymi rękami szarfę nad głową i za plecami
- w siadzie rozkrocznym sięga trzymaną w rękach szarfą kolejno do prawej i lewej stopy
- leżąc na plecach ze stopami zaczepionymi o drabinki, wykonuje 10 „brzuszków” (przejście z leżenia na plecach do siadu z nogami ugiętymi w kolanach), dotykając trzymaną w rękach szarfą drabinek i podłogi za głową.

• Ćwiczenie rytmiczne.

Dzieci układają z szarf drabinkę i wykonują na niej rytmiczne skoki jedno- i obunóż do wyklaskiwanego przez resztę grupy rytmu: półnuta, półnuta, ósemka, ósemka. Trzy skoki są wykonywane do przodu i jeden do tyłu.

3. Główna część zajęć – podania jednorącz w miejscu i w biegu.

- Każda para otrzymuje minipilkę ręczną (lub inną niewielką piłkę do trzymania w jednej ręce).
 - Nauczyciel demonstruje podania jednorącz oraz ułożenie rąk do chwytu piłki. Dzieci, stojąc w parach w odległości 4–5 m od siebie, wykonują podania jednorącz oraz chwytają piłkę podaną przez partnera.
Uwaga! Dzieci praworęczne muszą być zwrócone lewym barkiem w kierunku rzutu, a rzut musi być wykonywany lekko ugiętą, odsuniętą od tułowia ręką.
 - Dzieci są podzielone na dwie grupy. Grupa bez piłek ustawia się w szeregu, w metrowych odstępach. Dzieci z piłkami przechodzą wzdłuż szeregu, podając jednorącz piłkę do każdego z dzieci. Potem następuje zmiana ćwiczących.
 - „Uwolnij piłkę” – rozwijanie celności.
Dzieci stoją w parach po jednej stronie boiska w odległości 3–4 m od siebie. Przed nimi jest wyznaczona linia, a w odległości 3–4 m od niej, w obręczy gimnastycznej leży duża piłka rehabilitacyjna. Dzieci maszerują, podając sobie piłkę jednorącz, zatrzymują się przed wyznaczoną linią i to, które akurat ma piłkę, wykonuje rzut do piłki rehabilitacyjnej, starając się wypchnąć ją z obręczy. W następnej turze następuje zmiana stron partnerów i rzut wykonuje drugi ćwiczący. Dzieci, którym uda się „uwolnić piłkę”, na zakończenie wykonują dodatkowy rzut z wyznaczonej linii do piłki.
 - „Dogoń piłkę”.
Dzieci stoją obok siebie w parach po jednej stronie boiska. Ćwiczący z piłką wykonuje jedno uderzenie piłką o ziemię i dowolny rzut (górny, półgórny, toczenie, rzut z kozłem) w stronę przeciwległej linii boiska. W tym czasie jego partner próbuje dogonić i chwycić piłkę, zanim dotrze ona do linii wyznaczonej po drugiej stronie boiska.
 - „Gra do 5 podań”.
Dzieci są podzielone na 5-osobowe zespoły. W jednej turze gry uczestniczą dwa zespoły. Celem gry jest wymiana przez jeden z zespołów 5 celnych podań jednorącz i chwytów piłki między partnerami. Druga drużyna, nieposiadająca piłki, stara się ją przechwycić i między swoimi zawodnikami wykonać 5 podań.
 - Reguły gry:
 - Gra rozpoczyna się podrzutem piłki w górę przez nauczyciela. Zawodnik, który ją złapie, rozpoczyna podania w swoim zespole.
 - Z piłką w ręce wolno zrobić tylko 3 kroki.
 - Piłka, która potoczy się po ziemi, należy do zawodnika, który pierwszy jej dotknie.
 - Piłki nie wolno wrywać ani wybijać rywalowi.
 - Zespół, który wykona 5 podań i chwytów, pozostaje na boisku i gra z następną drużyną.
- Uwaga!** Zalecane jest dobieranie dzieci do zespołów poprzez losowanie albo odliczanie, aby nie zmniejszać liczby sprawnych dzieci.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- Ćwiczenia korekcyjne – ćwiczenie oddechowe.
Leżąc na plecach, dzieci wykonują głęboki wdech nosem, jednocześnie przenoszą ramiona przodem nad głowę, potem głośny wydech z opuszczeniem ramion bokiem w dół.

- „Co słyszysz” – zabawa uspokajająca.
Dzieci siedzą odwrócone plecami do nauczyciela, który uderza piłką o podłogę, klaszcze, pstryka, podrzuca i chwyta piłkę. Dziecko, które rozpozna dźwięk, podnosi rękę. Osoba, która odgadnie prawidłowo, może wymyślić kolejny dźwięk.
- Czynności porządkowe, zbiórka, pożegnanie.



Temat (do kręgu VIII): Skok w dal z rozbiegu z lądowaniem w przysiadzie – kształtowanie skoczności i koordynacji ruchowej

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- wykonuje odbicie jednonóż do skoków
- ląduje po skoku w przysiadzie podpartym

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

szarfy, 4 obręcze gimnastyczne, woreczki, oznaczniki

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Czynności porządkowo-organizacyjne:

Przygotowanie sprzętu do zajęć, zbiórka, powitanie, sprawdzenie strojów gimnastycznych, korygowanie postawy.

2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zajęć ruchowych.

- Ćwiczenia ogólnorozwojowe z szarfami:
 - uniesienie rąk bokiem w górę, przełożenie szarfy nad głowę, opuszczenie rąk bokiem i przełożenie szarfy za plecami
 - krążenia tułowia w prawą i lewą stronę z szarfą utrzymaną oburącz nad głowę
 - bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan i przekładaniem szarfy pod kolanem
 - w podporze przodem unoszenie szarfy raz prawą raz lewą ręką
 - przepłyty przez szarfę od dołu do góry
 - dowolne przeskoki nad rozłożoną szarfą, na gwizdek szybki przysiad w jej środku.

• Ćwiczenie rytmiczne.

Dzieci zwrócone twarzami do siebie poruszają się w parach po obwodzie koła, wykonując: 3 kroki cwału bocznego, przy czwartym kłaśnięcie w dłonie partnera. Ćwiczenie wykonuje się w jedną i drugą stronę ze zmianą partnerów.

3. Główna część zajęć – skok w dal z rozbiegu z lądowaniem w przysiadzie.

- „Dogoń kolegę” – ćwiczenie bieżne z reakcją na sygnał.
Pary ustawiają się na dwóch liniach wyznaczonych w odległości 2 i 3 m po jednej stronie boiska. Po jego drugiej stronie znajduje się linia mety. Na sygnał pary startują jednocześnie, dziecko goniące, czyli startujące z drugiej linii, próbuje dogonić pierwsze i dotknąć je prawą ręką w lewe ramię (sposób doganiania i dotknięcia należy wcześniej przećwiczyć w miejscu i podczas wolnego biegu). W następnej turze następuje zmiana ról.
- Przygotowanie do skoków.
Dzieci wykonują:
 - 2 podskoki obunóż, przy trzecim dociągają kolana do brzucha
 - mocne 3 zamachy ramionami od tyłu do przodu, przy trzecim odbijają się obunóż, wykonują skok i lądują w przysiadzie podpartym

- z 3 kroków rozbiegu dzieci przeskakują z odbicia jednonóż nad położoną na ziemi obręczą, lądują obunóż w przysiadzie i wykonują 2 skoki zajęcze.
- Skok w dal do piaskownicy:
 - 5 kroków marszu, odbicie jednonóż i skok do przysiadu podpartego
 - ćwiczenie jak wyżej, ale po 5–7 m rozbiegu.
- „Kompot śliwkowy” – zabawa rzutna.
Czteruosobowe grupy ustawiają się na wyznaczonej linii. Przed nimi, w dość dużej odległości, są ułożone obręcze gimnastyczne. Dzieci starają się umieścić woreczek (śliwkę) w obręczy (garnku), wykonując po 3 rzuty. Kolejny rzut oddają z miejsca, gdzie upadł woreczek. Na koniec zabawy nauczyciel sprawdza, ile śliwek udało się umieścić każdej grupie w garnku z kompotem.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- Ćwiczenie korekcyjne.
Dzieci poruszają się swobodnie w dowolnych kierunkach z woreczkami na głowach. Na kłaśnięcie wykonują przysiad z ramionami w skurczu pionowym (robią małe skrzydełka), starając się nie upuścić woreczków.
- „Dary jesieni” – zabawa uspokajająca.
Dzieci stoją na obwodzie koła, w którego środku znajduje się kosz przykryty chustą, a w nim są ukryte kasztany, żołądź, szyszki, orzechy, owoce, warzywa itp. Wskazane przez nauczyciela dziecko podchodzi do kosza i z zamkniętymi oczami stara się rozpoznać losowo wybrany dar jesieni.
- Czynności porządkowe, zbiórka, przypomnienie zasad zdrowego odżywiania, pożegnanie.



Temat (do kręgu IX): Przejścia równoważne i podciągania na ławeczkach
– kształtowanie siły mięśni obręczy barkowej i równowagi

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- utrzymuje równowagę w różnych pozycjach i podczas ruchów ciała
- wykazuje się refleksem
- przestrzega ustalonych zasad i reguł zabaw i gier

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

5, 6 kolorowych chust lub szarf, każda w innym kolorze, po jednej lasce dla każdego ucznia, 4 ławeczki gimnastyczne, lina

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.

- „Zameczek” – zabawa ożywiająca z elementami rytmu.
Dzieci z szarfami na rękach tworzą kamienny mur zamku, a pozostałe są drużyną wojów nacierających na zamek. „Wojowie” ustawiają się w szeregu jak najdalej od zamku. Dzieci („kamienny mur”) stoją w miejscu i śpiewają na dowolną melodię:
Mamy piękny zameczek, zameczek, pani Irolinko, pani Irolinko.
„Wojowie”, przesuwając się rytmicznie do przodu, odpowiadają:
A my go rozwalimy, pani Irolinko, pani Irolinko

„Kamienny mur”:

A czym go rozwalicie, pani Irolinko, pani Irolinko?

„Wojowie”:

A weźmiemy kamień, pani Irolinko, pani Irolinko.

„Kamienny mur”:

A jaki kamień weźmiecie pani Irolinko, pani Irolinko?

„Wojowie” szybko naradzają się i podają wybrany kolor, np.

A czerwony.

Dziecko z czerwoną szarfą dołącza do drużyny wojów. „Kamienny mur” zaczyna śpiewać od początku. Zabawa trwa do ostatniego kamienia z zamkowego muru. Za każdym razem drużyna przesuwa się coraz bliżej zamku. Jeśli jest więcej dzieci, „wojowie” mogą wybierać więcej niż jeden kolor.

- Rozgrzewka wojów przed bitwą – ćwiczenia ogólnorozwojowe.

– Marsz po obwodzie koła z laskami trzymanymi oburącz przed klatką piersiową, rytmiczne wyprosty ramion na przemian w górę i do przodu.

– Postawa w rozkroku, ręce z laskami wyciągnięte w górę. Skłon tułowia w przód z pogłębieniem. Powtórzyć 10 razy.

– Podskoki rozkroczne i jednoczesne wymachy ramion z laskami w górę. Powtórzyć 10 razy.

– Bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan, rece ugięte, laska oparta na klatce piersiowej.

– Dziesięć przysiadów w szybkim rytmie.

– Ćwiczenia oddechowe: unoszenie rąk z laskami wysoko w górę – wdech nosem, opuszczanie rąk – wydech ustami. Powtórzyć 5 razy.

- Ćwiczenie rytmiczne.

Dzieci maszerują po obwodzie koła, trzymając laskę w prawej dłoni przed sobą i rytmicznie wykrzykując sylaby *he ha hura* w rytmie krok – sylaba. Na *hura* – przerzucają laski z ręki do ręki. Nauczyciel może stopniować rytm (ciszej – głośniejsze, szybciej – wolniej).

3. Część główna zajęć – przejścia równoważne i podciągania na ławeczkach.

- „Cztery strony świata”.

Na sygnał *W drogę* – dzieci rozbiegają się po sali; na hasło *Wschód* – zajmują kąt sali po prawej ręce; na hasło *5 kroków na północ* – robią 5 kroków do przodu; na hasło *4 skoki na południe* – skaczą do tyłu. W ten sposób nauczyciel wydaje kolejne komendy ze wskazaniem kierunku świata, liczby i typu kroków lub skoków. Uczniowie muszą być bardzo czujni, aby się nie pomylić (wschód – ręka prawa, zachód – ręka lewa, północ – do przodu, południe – do tyłu).

- „Natarcie” – zabawa w 4 drużynach.

Każda drużyna staje w rzędzie naprzeciwko ławeczki zaczepionej o czwarty lub piąty szczebel drabinki. Na hasło *Natarcie* – pierwsze osoby z rzędu wspinają się na czworakach po ukośnie zaczepionej ławeczce (dla bezpieczeństwa należy rozłożyć pod ławeczkami materace), potem schodzą po drabinie i biegiem wracają do swojego rzędu.

- „Oblężenie”.

Dzieci pozostają w swoich rzędach w pewnej odległości od ławeczek umocowanych teraz na piątym lub szóstym szczeblu. Na hasło *Oblężenie* – pierwsze osoby ruszają na czworakach do ławeczki, podciągają się na brzuchu jak najwyżej, zjeżdżają w dół i wracają na czworakach do swojego rzędu. W tym ćwiczeniu ważna jest dokładność wykonywanych ruchów.

- „Do bandery”.

Ławeczka oparta na piątym lub szóstym szczeblu, w połowie jej długości jest zaczepiona szarfa. Dzieci, wykonując podciąganie w leżeniu tyłem i lekko pomagając sobie nogami, starają się dotknąć ręką szarfy. Potem siadają i zjeżdżają po ławeczce.

- „Przez most”.

Dzieci stoją w rzędach naprzeciwko ławeczek, odwróconych wąską deską do góry, w odległości 5, 6 kroków. Chwytają się za ramiona, jednocześnie przesuwa się do ławeczki i przechodzą przez nią jak przez most, starając się nie rozłączyć i nie spaść.

- „Spotkanie”.

Ustawienie jak poprzednio, tyle że po obu stronach ławeczki. Obie pierwsze osoby (z przeciwnych stron) wchodzi na ławeczkę i przesuwają się stopkami do przodu. W miejscu spotkania muszą się wyminąć tak, aby nie zrzucić partnera. Po minięciu się przesuwają się dalej do końca ławeczki. Później kolejne osoby ruszają na most.

- „Przez fosę”.

Dwaj uczniowie trzymają linę i robią nią falę. Dzieci ustawiają się czwórkami i starają się z rozbiegu ją przeskoczyć. Osoba, która dotknie liny lub przez nią nie przeskoczy, wykonuje dodatkowe ćwiczenie, np. 5 podskoków, 5 przysiadów.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- „Nosidło” – ćwiczenia korekcyjne.

Dzieci, trzymając laski za plecami, mocno ściągają łopatki i maszerują po obwodzie koła.

- „Lech, Czech i Rus” – zabawa uspokajająca.

Dzieci siedzą w siadzie skrzyżnym tyłem do środka koła, ramiona układają w skrzydełka. Dotknięta przez nauczyciela osoba wymienia imię jednego z trzech legendarnych braci. Na imię *Czech* lub *Rus* – dzieci milczą, na imię *Lech* – wydają okrzyk *Hura!*

- Czynności porządkowe, zbiórka, pożegnanie.