

Scenariusze zajęć wychowania fizycznego



Temat (do kręgu X): Sztafeta wahadłowa z kozłowaniem i toczeniem piłki
– kształtowanie szybkości i zręczności

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- prawidłowo wykonuje zmiany podczas sztafety wahadłowej
- kozłuje i toczy piłkę w biegu
- przestrzega zasad sportowej walki i współzawodnictwa

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

drabinki, lina, 4 piłki do siatkówki, 4 piłki rehabilitacyjne, worki do skakania, pachołki

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Czynności porządkowo-organizacyjne.

Przygotowanie dzieci do zajęć ruchowych, zbiórka, sprawdzenie strojów i obuwia.

2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zadań ruchowych.

- „Sroki i kruki” – zabawa z reakcją na sygnały.

Dzieci, podzielone na 2 zespoły (kruki i sroki), stoją w dwóch szeregach na środku sali w odległości 3 metrów jedno od drugiego, zwrócone do siebie twarzami, i poruszają ramionami w górę i w dół („szykują się do odlotu”). Za ich plecami są wyznaczone linie – gniazda. Gniazdo „srok” znajduje się za plecami „kruków” i na odwrót. Prowadzący wymienia nazwy różnych gatunków ptaków, które nie odlatują do ciepłych krajów. Po usłyszeniu własnej nazwy, zespół np. „kruków” startuje i stara się dogonić uciekające „sroki”, zanim dotrą one do bezpiecznej linii. Dzieci złapane przechodzą do przeciwnej drużyny. Wygrywa zespół, w którym po 4 turach zabawy znajduje się więcej uczestników.

- Ćwiczenia na drabinkach rozgrzewające poszczególne partie mięśni.

– Pompki przy drabinkach.

Dzieci stoją krok od drabinek, twarzami skierowane w ich stronę. Wykonują 8 opadów na ugięte ręce na drabinki, odpychają się i wracają do postawy wyjściowej.

– Przysiad zwieszony na 2. szczeblu drabinki; wyprost nóg i wysunięcie bioder do tyłu (kręgosłup prosty, głowa między ramionami); wytrzymanie w tej pozycji przez 5 sekund i powrót do pozycji wyjściowej. Powtórzyć 6 razy.

– Przejście wzdłuż drabinek po 3., 4. szczeblu.

– W leżeniu tyłem wykonanie 10 „brzuszków” (stopy zaczezione pod 1. szczeblem, kolana ugięte).

– Przejście wzdłuż 3 drabinek w podporze na rękach z nogami na 2., 3. szczeblu.

– Stojąc bokiem do drabinek (z chwytem ręką bliższą), dzieci wykonują wymachy nogi zewnętrznej do przodu i do tyłu, następnie zmieniają stronę.

– Chwyt drabinek na wysokości barków, wykonanie 12 podskoków ze zmianą nogi – jedna noga na podłożu, a druga na 3. szczeblu drabinki.

- Ćwiczenie rytmiczne z liną.

Dzieci stoją w rzędzie przed krążącą rytmicznie liną. Prowadzący podaje nazwę wybranego miesiąca, a dzieci po kolei przebiegają pod liną, wyliczając kolejne miesiące roku (w czasie każdego obrotu liny przebiega jedno dziecko). Jeżeli któreś z dzieci nie wejdzie prawidłowo w rytm ćwiczenia, zadanie rozpoczyna się od nowa, tym razem od innego miesiąca.

3. Główna część zajęć – sztafeta wahadłowa z kozłowaniem i toczeniem piłki.

- Dzieci podzielone na 6-, 8-osobowe zespoły ustawiają się na wprost siebie po dwóch stronach sali, po 3 osoby na każdym jej końcu. Przed zespołami są wyznaczone linie startu. Dystans sztafety można pokonać raz (do ustawienia na przeciwnym końcu sali) lub 2 razy (do powrotu do usta-

wienia początkowego). Dzieci, maszerując, pokonują trasę sztafety, przekazują piłkę pierwszej osobie z przeciwnego rzędu i przechodzą na jego koniec lewą stroną (obok prawej ręki partnerów).

- Sztafeta wahadłowa z prowadzeniem i przekazywaniem piłki – współzawodnictwo między zespołami. Zadania podczas sztafety:

- kozłowanie piłki prawą ręką
- kozłowanie piłki lewą ręką
- kozłowanie piłki slalomem między czterema pachołkami ze zmianą ręki
- toczenie piłki rehabilitacyjnej w czasie obiegania stojącego na środku pachołka
- prowadzenie piłki nogą w czasie obiegania stojącego na środku pachołka i dalsze toczenie ręką, ale na czworakach.

- Ćwiczenie skoczne – sztafeta skokami w workach.

Dzieci pokonują dystans sztafety, wykonując skoki obunóż w workach do skoków, zawodnicy zmieniają się na linii startu.

Uwaga! Wszystkie konkurencje są punktowane, a punkty z kolejnych konkurencji sumowane. Po zakończeniu sztafet ogłaszamy wyniki.

- „Zbijany w 4 zespołach” – zabawa rzutna.

Pole gry jest podzielone pachołkami na 4 ćwiartki, w każdej z nich znajduje się jeden z zespołów. Piłkę otrzymuje wylosowany zespół, który zbija dzieci z dowolnej drużyny. Osoby zbite przechodzą do zespołu, który celnie zbił. Jeżeli ktoś złapie piłkę, może zażądać dowolnego zawodnika z drużyny, której piłka została złapana. Gra trwa 4 minuty, a po tym czasie następuje liczenie zawodników w zespołach. Zwycięża zespół najliczniejszy.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- „Odgłosy” – zabawa uspokajająca.

Dzieci leżą na plecach z zamkniętymi oczami. Przez 2 minuty nasłuchują w milczeniu. Następnie siadają na obwodzie koła i po kolei wymieniają usłyszane dźwięki.

- „Nożyce” – ćwiczenie korekcyjne wzmacniające mięśnie grzbietu i pośladków.

Dzieci w leżeniu przodem przy drabinkach chwytają dłońmi pierwszy szczebel i wykonują nogami 10 nożyc poprzecznych. Po zakończeniu ćwiczenia całkowicie rozluźniają mięśnie (ręce ułożone pod czołem, pięty odchyłone na zewnątrz). Ćwiczenie powtórzyć 3 razy.

- Zbiórka, omówienie przebiegu rywalizacji, zachowań zwycięzców i pokonanych w sztafetach, pożegnanie grupy.



Temat (do kręgu XI): Wzmacnianie mięśni posturalnych i utrwalanie nawyku prawidłowej postawy

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- przyjmuje prawidłową postawę ciała podczas ćwiczeń
- zręcznie manipuluje przyborami
- przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas ćwiczeń z przyborami

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

laski dla każdego ucznia, równoważnia, szarfa, materace, kocyki

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Czynności porządkowo-organizacyjne.

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

2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zadań ruchowych.

- „Węże” – zabawa ożywiająca.
- Dzieci w 2–3-osobowych grupach ustawiają się gęsiego i kładą dłonie na ramionach partnera – tworzą „węże”. Na hasło *Start* – grupy ruszają przed siebie, starając się złapać koniec innego węża. Jeśli im się to uda, tworzą dłuższego węża. Zabawa może trwać do momentu, gdy powstanie jeden długi wąż, ale też można ją przerwać w dowolnym momencie. Nauczyciel może również zatrzymywać zabawę od czasu do czasu, wtedy na hasło *Stop* – węże stają nieruchomo i ruszają dopiero na hasło *Start*.
- Ćwiczenia wprowadzające.
- Dzieci dobrane w pary stają naprzeciwko siebie. Każda para ma jedną laskę i trzyma ją wspólnie przed sobą.
 - Ćwiczenia głowy i szyi – skłony głowy w przód, w tył, na boki, skrety głowy w prawą stronę, w lewą; ćwiczenie należy wykonywać bardzo powoli.
 - Ćwiczenia ramion – stanie w lekkim rozkroku, uniesienie laski do góry; skłony boczne raz w jedną stronę, raz w drugą, 10 razy w każdą stronę.
 - Ćwiczenia mięśni brzucha – siad prosty naprzeciwko siebie, stopy zaplecione o podudzia współwyciągającego, laska nadal trzymana w dłoniach; na raz – jedna osoba wykonuje przejście w tył do leżenia, druga skłon w przód, na dwa – zmiana; powtórzyć sekwencję 10 razy.
 - Ćwiczenia kończyn dolnych – stanie w lekkim rozkroku jak w ćwiczeniu 2 z laską trzymaną wspólnie na wysokości klatki piersiowej, ramiona wyprostowane; 10 jednoczesnych przysiadów.
 - Ćwiczenia oddechowe – laska leży na podłodze między ćwiczącymi, którzy stoją zwrócenii twarzami do siebie; na raz – uniesienie ramion wysoko w górę, wdech nosem z jednoczesnym przejściem przez laskę (krok w przód), na dwa – opuszczenie ramion, wydech ustami, krok przez laskę w tył; powtórzyć 10 razy.
 - Ćwiczenie rytmiczne – marsz po obwodzie koła i rytmiczna recytacja dwuwersu:
Żeby zdrowe ciało mieć, (klaskanie w rytmie ti ti ti ti ti ta)
trzeba tego tylko chcieć. (głośnie tupanie w rytmie ti ti ta ta ti ti ta)

3. Główna część zajęć – ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała.

- „W zdrowym ciele zdrowy duch” – obwód stacyjny z laskami.
 Nauczyciel objaśnia zadania w poszczególnych stacjach. Po wykonaniu zadania grupa przechodzi do kolejnej stacji. Dzieci, które ukończyły ćwiczenie, siadają przy stacjach w siadzie skrzyżnym. Nauczyciel koryguje postawę podczas wykonywania ćwiczeń i daje sygnał do zmiany stacji.

Stacja I. „A ja rosnę i rosnę” – z leżenia tyłem na materacu przejście do siadu ugiętego z przeniesieniem laski trzymanej w rękach za stopy; powrót do leżenia tyłem z mocnym rozciągnięciem tułowia – pięty ciągną w dół, a ramiona z laską w górę; powtórzyć 10 razy.

Stacja II. Leżenie przodem na materacu, przenoszenie ramion do przodu i za łopatki z mocnym ściąganiem łopatek; powtórzyć 10 razy.

Stacja III. „Siłacze” – pierwsze dziecko kładzie się przodem na kocyku, trzymając w wyprostowanych rękach końce dwóch lasek; partner, trzymając laski z drugiej strony, ciągnie leżącego do wyznaczonego pacholkiem miejsca, gdzie zamieniają się rolami; każde dziecko wykonuje ćwiczenie dwukrotnie.

Stacja IV. „Tunel” – dwoje dzieci w siadzie kłębnym trzyma 2 laski ok. 50 centymetrów nad podłogą, a pozostałe przeczołgują się pod nimi; po chwili zmiana trzymających.

Stacja V. „Most” – wejście na równoważnię, pokonanie jej przodem z przekładaniem laski z prawej ręki do lewej, kolejne przejście na czworakach z wyprostowanymi nogami (bez laski).

Stacja VI. „Śmigło” – dzieci pokonują wyznaczoną trasę z laską usytuowaną w równowadze na głowie.

Stacja VII. „Helikopter” – dzieci wykonują ćwiczenie w siadzie, bez obuwia; toczą laskę po podłodze stopami do przodu i do tyłu, następnie kręcą nią w prawą i lewą stronę palcami stóp.
- „Berek chichotek” – zabawa bieżna.
 Wybrane, oznaczone szarą dziecko jest berkiem, pozostałe starają się nie dać się złapać. Nie można złapać dziecka, które się zatrzymało i przyjęło prawidłową postawę w pozycji stojącej lub siadzie skrzyżnym z rękoma złożonymi w skrzydełka. Złapane przez berka dziecko staje na jednej nodze, drugą ugina w kolanie, a rękę przeciwną do stojącej nogi wyciąga wysoko do góry (świeca) i głośno

śmieje się: *ha, ha, ha* – przywołując kolegów, którzy mogą je wybawić. Wybawienie następuje przez dotknięcie ugiętej nogi złapanego. Dziecko złapane po raz drugi staje na przeciwnej nodze.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- „Śmiech to zdrowie” – ćwiczenie korekcyjne.
Dzieci siedzą w siadzie skrzyżnym na obwodzie koła, ręce składają w skrzydełka, na raz – nabierają powietrza nosem, prostując się do góry, na dwa, trzy, cztery – wypuszczają powietrze ustami, śmiejąc się głośno: *ha, ha, ha, ha, ha*.
- Zabawa wyciszająca.
Dzieci siedzą po turecku tyłem do środka kręgu. Nauczyciel lub wyznaczone dziecko chodzi wewnątrz kręgu i dotyka co pewien czas kogoś z siedzących. Ten wydaje jakiś dźwięk, np. głośno się śmieje, cicho chichocze. Pozostali odgadują, kto się odezwał.
- Czynności porządkowe – zbiórka, przyjęcie przez dzieci prawidłowej postawy, pożegnanie.



Temat (do kręgu XII): Skoki na skakance w miejscu i w biegu
– kształtowanie skoczności i koordynacji wzrokowo-ruchowej

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- wykonuje skoki jedno- i obunóż na skakance w miejscu
- skacze przez skakankę trzymaną przez siebie lub partnerów w biegu
- zręcznie manipuluje przyborami sportowymi

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

woreczki, skakanki dla każdego dziecka, lekki podłużny przedmiot, np. materacyk z gąbki, obręcz gimnastyczne, 2 szarfy, kręgiel

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Czynności porządkowo-organizacyjne.

- Przygotowanie dzieci do zajęć ruchowych, zbiórka, sprawdzenie stroju i obuwia.

2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zadań ruchowych.

- „Wagoniki” – zabawa orientacyjno-porządkowa (odmiana trojaka).
Dzieci maszerują parami, stojąc jedno za drugim i trzymając współwiczającego za barki – są to „wagoniki”. Dwoje wybranych dzieci goni się między „wagonikami”. Uciekający może dołączyć do każdego wagonika, doczepiając się z tyłu, wtedy nowym uciekającym staje się osoba prowadząca wagonik, czyli dziecko w parze stojące z przodu. Jeżeli zareaguje ono zbyt wolno i zostanie złapane przez goniącego, następuje zmiana ról. Goniący ucieka, a dziecko odłączone od wagonika goni.
- „Górnicy” – ćwiczenia z woreczkami przygotowujące różne partie mięśni.
 - „Urobek”.
Dzieci stoją w rozsypanie (woreczek leży przed nimi na podłodze) i naśladują uderzanie kilofem – wykonują obszerne ruchy ramionami i tułowiem w prawą i lewą stronę.
 - „Zbieranie węgla”.
Maszerując po sali, dzieci rzucają woreczek przed siebie prawą ręką, a podnoszą lewą i odwrotnie.
 - „Transport”.
Dzieci poruszają się w podporze tyłem z woreczkiem na brzuchu.
 - „Pochylnia”.
Leżąc na plecach z ramionami wzdłuż tułowia i woreczkiem na stopach, unoszą nogi, aż woreczek zsunie się na brzuch; ćwiczenie powtarzają 5 razy.
 - „Taśmociąg”.

Dzieci leżą na brzuchu jedno obok drugiego, trzymając woreczki w wyprostowanych nad głową rękach. Prowadzący kładzie na plecach pierwszych z brzegu dzieci lekki długi przedmiot (np. materacyk z gąbki). Na hasło *Hop* – wszystkie dzieci jednocześnie przetaczają się na plecy w jednym kierunku, na kolejne *Hop* – przetaczają się w tym samym kierunku. Przetoczenia trwają do czasu, gdy materacyk przesunie się przez cały „taśmociąg”. Jeśli dzieci jest dużo, można stworzyć 2 lub 3 „taśmociągi”.

– „Winda”.

Dzieci z woreczkiem w ręku schodzą bez podpierania się do siadu skrzyżnego i wracają do postawy wyprostowanej (4 razy).

– „Do pieca”.

Dzieci, stojąc przy obręczy gimnastycznej na jednej nodze z woreczkiem na drugiej stopie, starają się wykopem umieścić woreczek w obręczy. Powtarzają ćwiczenie 3 razy, zmieniając nogę. Wracając po woreczki, wykonują skoki jednonóż.

- „Żonglerka w kole” – ćwiczenie rytmiczne.

Dzieci stoją zwartym kołem, trzymając lewą rękę za plecami, a w prawej trzymając woreczek. Na *Iiii* – biorą niewielki zamach prawą ręką, na *Rzuć* – rzucają woreczek łukiem na wysokości głowy do partnera stojącego po lewej stronie. Wykonują po kilka rzutów prawą i lewą ręką.

3. Główna część zajęć – skoki na skakankach w miejscu i w biegu.

Każde dziecko ma skakankę.

- Ćwiczenia skoczne:

- dzieci swobodnie bawią się ze skakanką
- biegają po obwodzie koła, krążąc trzymaną w jednej ręce skakanką
- wykonują po 5 skoków: obunóż, na prawej nodze, na lewej nodze w miejscu
- wykonują 5 skoków, krążąc skakanką do tyłu
- biegają wokół sali, przeskakując przez skakankę; na pojedynczy sygnał wykonują wolne krążenia (3–4 kroki między obrotem skakanki), na podwójny sygnał przyspieszają obroty i bieg.

- Ćwiczenia w trójkach:

- Dwoje ćwiczących, trzymając za końce skakanki, poruszając się truchtem do przodu, trzecie dziecko przeskakuje przez krążącą skakankę.
- Jedno dziecko, stojąc między partnerami, kręci skakanką (jak w zabawie w szczura), a dwoje porusza się w kierunku przeciwnym niż skakanka, przeskakując nad nią w biegu. Osoba, która zatrzyma skakankę, zmienia środkowego.

- „Warkocz” – ćwiczenie zwinnościowe.

- Dzieci dobierają się czwórkami. Jedno trzyma za końce 3 skakanki, każde z pozostałej trójki chwyta za drugi koniec jednej z nich. Na sygnał prowadzącego dzieci, wykonując przeploty pod i nad skakankami, próbują zapleść je w warkocz. Podczas ćwiczenia nie wolno puszczać skakanki ani przekładać jej z ręki do ręki. Warkocz należy pleść kilka razy, tak aby każde dziecko znalazło się na innej pozycji wyjściowej. Po każdym ćwiczeniu następuje wybór najpiękniejszego warkocza.

- „Przeciąganie” – ćwiczenie równoważne.

Dzieci stają w parach na wprost siebie, w odległości równej długości skakanki, w pozycji równoważnej, na wyrysowanych liniach boiska. Jedno, trzymając końce skakanki prawą ręką, przez pociąganie i luzowanie skakanki próbuje wytrącić partnera z równowagi. Przegrywa ten ćwiczący, który postawi stopę poza linią lub wypuści koniec skakanki. W następnej turze ćwiczenia następuje zmiana partnerów.

- „Skarbnik” – zabawa bieżno-zwinnościowa.

- Po jednej stronie sali w obręczy gimnastycznej stoi pachołek (skarby strzeżony przez skarbnika). Po drugiej stronie za wyznaczoną linią stoją poszukiwacze (pozostałe dzieci). Na sygnał prowadzącego poszukiwacze podbiegają z różnych stron, próbując zdobyć skarb. Ten, kto zostanie dotknięty przez skarbnika, zamienia się w bryłę soli i pozostaje nieruchomo do końca tury. Dziecko, któremu uda się zdobyć skarb i przebiec z nim za linię startu, zostaje nowym skarbnikiem, a wszystkie złapane dzieci wracają do gry.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- „Słoneczko” – zabawa uspokajająca.
- Dzieci leżą na plecach na podłodze i zwijają skakankę spiralnie przed twarzą, aż powstanie zwarta spirala.
- „Kto tu siedział?” – ćwiczenie wzmacniające mięśnie stóp.
- Jedno z dzieci odwraca się plecami do grupy. Pozostałe, siedząc w siadzie ugiętym, stopami układają ze skakanki pierwszą literę swojego imienia, następnie siadają w siadzie skrzyżnym na linii boiska. Zgadujący stara się odgadnąć, kto wykonał literę. Jeżeli się pomyli, następuje zmiana odgadującego. W drugiej turze zabawy można wprowadzić pierwszą literę nazwiska dziecka.
- Zbiórka, omówienie zajęć, podawanie przykładów dyscyplin sportowych, w których ważna jest skoczność, pożegnanie grupy.



Temat (do kręgu XIII): Rzuty piłką do kosza
– kształtowanie celności, koordynacji i szybkości

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- wykonuje rzuty oburącz do kosza
- doskonali celność rzutów
- przestrzega zasad gry

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

6–8 obręczy gimnastycznych, szarfa, piłki do siatkówki lub inne lekkie piłki dla każdego dziecka, 4 pachołki

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Czynności porządkowo-organizacyjne.

Przygotowanie dzieci do zajęć ruchowych, zbiórka, sprawdzenie stroju i obuwia.

2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zadań ruchowych.

- „Mróz i śnieżne zasy” – zabawa zwinnościowa.
Na polu gry leży 6–8 obręczy gimnastycznych (śnieżne zasy), w każdej z nich stoi taka sama liczba dzieci. Nie mogą one wychodzić poza obręb obręczy, ale mogą sięgać poza obręcz rękami. Oznaczone szarfą dziecko – „mróz” – goni pozostałe, które uciekając, muszą uważać, aby nie zostać dotknięte przez kogoś stojącego w obręczy. Gdy któreś nieuważnie „wpadnie w zasęp”, zmienia stojącego w obręczy. Dziecko złapane przez „mróz” jest nowym goniącym.
- „Zimowe harce” – ćwiczenia przygotowujące różne partie mięśni.
 - „Ale mróz” – dzieci wykonują wymachy ramion w bok i skrzyżne klepienia w barki, rozciągają dłonie i rozciągają palce, oklepują nogi z przodu, z boku i z tyłu.
 - „Lepimy śnieżynki” – stojąc w rozkroku, wykonują skłony tułowia raz do prawej, raz do lewej nogi, naśladując zbieranie śniegu i rzuty śnieżkami raz prawą, raz lewą ręką.
 - „Na sanki!” – w siadzie klęcznym wykonują opad tułowia do przodu z dalekim sięgnięciem rękami, następnie podciągnięcie do pozycji wyjściowej.
 - „Orzeł na śniegu” – leżąc na plecach, najpierw samymi nogami, następnie rękami i nogami naśladują odciskanie orla na śniegu.
 - „Przez zasy” – chodzą, bardzo wysoko unosząc kolana i klaszcząc pod nimi.
 - „Na lodowisku” – naśladują krok łyżwowo, co trzeci krok wykonując jaskółkę na prawej i lewej nodze (wytrzymują 5 s).
 - „Sopelki” – wykonują 2 niskie podskoki, a trzeci wysoki z sięgnięciem ręką wysoko w górę.
- Ćwiczenie rytmiczne.

Dzieci stoją w parach na obwodzie koła skierowane twarzami do siebie. Recytują wierszyk, poruszając się wężykiem i podając rękę mijanemu partnerowi:

*Już niedługo, już niedługo pożegnamy Stary Rok,
potem nowy powitamy, robiąc w koło śmiały skok.*

Przy słowach pożegnamy Stary Rok machają na pożegnanie wolną ręką, przy powitaniu podają prawą rękę mijanemu partnerowi, przy słowach śmiały skok chwytają się z partnerem za ręce i wykonują skokiem pół obrotu, zamieniając się miejscami. Powtarzając wierszyk, poruszają się w przeciwnym kierunku.

3. Główna część zajęć – rzuty do kosza oburącz z miejsca.

Dzieci stoją w parach na wprost siebie z piłką. Prowadzący krótko objaśnia i pokazuje sposób ułożenia dłoni na piłce (szeroko rozstawione palce ułożone z tyłu piłki) oraz ugięcie przed rzutem we wszystkich stawach kończyn dolnych. Rzut można wykonywać znad głowy lub sprzed klatki piersiowej.

Dzieci wykonują kolejne ćwiczenia.

- Mocne rzuty piłką oburącz znad głowy, z uderzeniem o podłogę między partnerami.
- Rzut oburącz sprzed klatki piersiowej, poprzedzony ugięciem nóg we wszystkich stawach (półprysiad).
- Rzuty oburącz znad głowy – aby podwyższyć wykonywane przez dzieci rzuty, prowadzący może przejść między partnerami, trzymając nad głową np. laskę gimnastyczną, nad którą dzieci starają się przerzucić piłkę.
- W niewielkiej odległości od kosza rzuty oburącz z różnych pozycji.
- „Dziesiątka” – zabawa rzutna.

Dzieci podzielone na 4–5-osobowe zespoły ustawiają się pod koszami z piłkami. Zadaniem zespołów jest jak najszybsze trafienie 10 razy do kosza. Jeśli w sali nie ma wystarczającej liczby koszy, prowadzący odmierza czas wykonania zadania przez kolejne zespoły.

- „Obiegany z rzutem do kosza” – nauka zabawy.

W sali w rogach kwadratu są ustawione 4 pacholki do obiegania. Dzieci są podzielone na 2 zespoły. Na linii końcowej pod koszem staje zespół biegający, w rozsypce na boisku – zespół rzucający.

Nauczyciel daje znak i do gry wyrusza pierwsza dwójka dzieci z obu zespołów.

Jeśli obiegający dotrze do mety, a w tym czasie nie padnie celny rzut, jego drużyna otrzymuje punkt.

Jeśli rzucający trafi do kosza przed gwizdkiem, punkt dostaje jego drużyna.

Dzieci po kolei wykonują bieg i rzut, a po przejściu całej kolejki drużyny zamieniają się miejscami.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- „Zimowe skojarzenia” – zabawa uspokajająca.

Dzieci siedzą w siadzie skrzyżnym na obwodzie dużego koła. Jedno dziecko trzyma piłkę i wypowiada literę, na którą rozpoczynać się mają „zimowe skojarzenia”. Podaje pierwsze skojarzenie i toczy piłkę do dowolnego kolegi, który podaje swoją propozycję. Osoba, która nie znajdzie żadnego słowa lub powtórzy wcześniej wypowiedziane, cofa piłkę do poprzednika, który wybiera nową literę.

- „Podaj kulę” – ćwiczenie stóp.

Dzieci siedzą na obwodzie koła w siadzie ugiętym i po kolei przekazują sobie piłkę, chwytając ją podszwową częścią stóp. Ćwiczenie trwa do czasu, gdy piłka obejdzie całe koło i nie upadnie na podłogę.

- Zbiórka, omówienie zajęć i pożegnanie grupy.



Temat (do kręgu XIV): Nauka podporu tyłem („mostek”)

– kształtowanie zwinności i gibkości

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- wykonuje „mostek”
- wykonuje prosty test gibkości
- asekuruje partnera podczas ćwiczeń

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

obręcze gimnastyczne, szarfa, 2 materace, 2 ławeczki, 3 laski, 2 gumy do skakania, chustka, piórka do dmuchania

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

Przygotowanie dzieci do zajęć ruchowych, zbiórka, sprawdzenie stroju i obuwia.

2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zadań ruchowych.

- „Uwalnianie zajączków” – zabawa biežno-zwinnościowa.
Oznaczone szarfą dziecko goni pozostałe. Złapani wykonują przysiad podparty. Dwoje dzieci z obręczami gimnastycznymi podbiega do kucających i opiera obręcz pionowo na ziemi. Kucające dziecko, aby się wybawić, musi wykonać skok zajączy przez obręcz. Goniący nie może łapać dzieci z obręczami. Piąte złapane dziecko jest kolejnym goniącym, jednocześnie następuje zmiana wybawiających.
- Ćwiczenia w parach z obręczą gimnastyczną rozgrzewające różne partie mięśni.
 - Ćwiczenia ramion – dzieci, trzymając oburącz obręcz, wykonują wspólnie obroty w prawą i lewą stronę, przenoszą obręcz nad głowami i przed sobą.
 - Ćwiczenia tułowia – stojąc w opadzie tułowia w przód i trzymając oburącz obręcz, dzieci wykonują skrętoskłony z przeniesieniem obręczy na stronę prawą i lewą.
 - Ćwiczenia nóg – trzymając oburącz obręcz, wykonują naprzemiennie przysiady.
 - Ćwiczenia grzbietu i nóg – jedno z dzieci siedzi, trzymając stopami obręcz pionowo, partner przechodzi przez obręcz w podporze przodem; każde dziecko wykonuje ćwiczenie 3 razy.
 - Ćwiczenie mięśni brzucha – dzieci siedzą w siadzie rozkrocznym, ze stopami opartymi o stopy partnera, trzymając oburącz przed sobą obręcz; wykonują naprzemiennie przejście do leżenia na plecach i powrót do siadu, nie puszczając obręczy.
 - Ćwiczenie równoważne – jeden ćwiczący krąży obręczą na biodrach, drugi w tym czasie wykonuje „jaskółkę”, po chwili następuje zmiana ćwiczeń.
- Ćwiczenie rytmiczne – obręcze leżą na obwodzie dużego koła w odstępach ok. 1 metra; dzieci stoją w obręczach i między nimi; prowadzący wyklaskuje różne rytmy; dzieci poruszają się w podanym rytmie podskokami w jednym kierunku; wewnątrz obręczy wykonują podskok na jednej nodze, a między obręczami obunóż.

3. Główna część zajęć – nauka „mostka”.

- Ćwiczenia gibkości:
 - skłony głowy do przodu, do tyłu i na boki
 - w kłęku rozkrocznym skłony tułowia w tył, na końcu „ukłon japoński”
 - w leżeniu tyłem z ramionami wzdłuż tułowia i ugiętymi nogami, ustawienie stóp w niewielkim rozkroku (na szerokość bioder), uniesienie bioder i powrót do leżenia
 - w pozycji jak wyżej uwypuklenie klatki piersiowej z równoczesnym skłonem głowy do tyłu
 - w leżeniu przodem z ramionami opartymi na podłodze na wysokości klatki piersiowej, skłon tułowia w tył przez wyprostowanie ramion.

Próba gibkości (indeks sprawności fizycznej K. Zuchory) – z postawy stojącej z nogami wyprostowanymi wykonanie powolnego skłonu tułowia w przód i próba wytrzymania 5 sekund w pozycji:

- skłon z chwytem za kostki (gibkość minimalna)
- skłon z dotknięciem palców stóp (gibkość dostateczna)
- skłon z dotknięciem palcami dłoni podłoża (gibkość dobra)
- skłon z ułożeniem wszystkich palców na podłożu (gibkość bardzo dobra)
- skłon z dotknięciem podłoża całymi dłońmi (gibkość wysoka)
- skłon z dotknięciem czołem do kolan (gibkość wybitna).

- Dzieci podzielone na 4 grupy ustawiają się przy stacjach.

Stacja I – na przygotowanych 2 materacach dzieci wykonują przy pomocy prowadzącego „mostek”.

Opis ćwiczenia: Leżenie tyłem z nogami ugiętymi i stopami ustawionymi na szerokość bioder, ułożenie dłoni przy uszach z palcami skierowanymi w dół. Wyssanie bioder przez wyprost kończyn górnych i dolnych, głowa w dół, wzrok skierowany na palce dłoni. Powrót do leżenia.

Uwaga! Po każdym ćwiczeniu „mostka” należy wykonać ćwiczenie przeciwne, czyli skłon w przód.

Stacja II – dzieci przechodzą po narysowanej na podłożu linii: na czworakach, tyłem, przodem z zamkniętymi oczami, tyłem z zamkniętymi oczami; jedno z dzieci asekuruje drugie podczas ćwiczeń wykonywanych z zamkniętymi oczami.

Stacja III – skoki przez gumę.

Dwoje ćwiczących trzyma gumę, a trzeci skacze, pokonując kolejne wysokości gumy: kostki, łydki, kolana, uda, biodra. Po popełnieniu błędu przez skaczącego następuje zmiana ćwiczącego, a następna kolejka skoków rozpoczyna się od miejsca skuszenia.

Stacja IV – przeploty przez laski gimnastyczne.

Między 2 ławeczkami leżą równolegle laski gimnastyczne. Ćwiczący wykonują przeploty pod i nad laskami gimnastycznymi, starając się nie poruszyć ich podczas zadania.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- „Kulig” – zabawa uspokajająca.

Jedno dziecko stoi na środku sali z zawiązanymi chustką oczami. Pozostałe atoją w rzędzie (z chwytem za ramiona), pierwsze z nich trzyma dzwoneczek. Ćwiczący idą na palcach, co chwilę dając sygnał dzwoneczkiem. Szukający stara się pochwycić któreś dziecko z kuligu, jeśli mu się to uda, następuje zmiana szukającego.

- „Płatki śniegu” – ćwiczenie oddechowe.

Każde dziecko otrzymuje piórko lub kawałek waty. Wyrzuca je mocno w górę, a następnie, dmuchając od dołu, stara się je utrzymać jak najdłużej w powietrzu.

- Zbiórka, omówienie zajęć i pożegnanie grupy.



Temat (do kręgu XV): Ćwiczenia kształtujące z piłkami rehabilitacyjnymi
– wzmacnianie mięśni

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- rozumie potrzebę kształtowania prawidłowej postawy ciała
- dokładnie wykonuje ćwiczenia
- zgodnie współpracuje z partnerem

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

piłka rehabilitacyjna średniej wielkości – dla każdego ucznia, szarfa, po 3 chorągiewki dla każdej pary

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Czynności porządkowo-organizacyjne.

Zajęcia mogą odbywać się na powietrzu.

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

2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zadań ruchowych.

- „Berek Nowy Rok” – zabawa ożywiająca.

Wybrany uczeń oznaczony szarfą jest berkiem. Aby nie dać się złapać przez berka, dziecko musi zatrzymać się, przyjąć prawidłową postawę w pozycji stojącej z rękoma ułożonymi w skrzydełka i głośno powiedzieć: *Witaj, Nowy Roku*. Dotknięte przez berka dziecko zostaje zaczarowane i siada skrzyżnie z rękami ułożonymi w skrzydełka. Zabawa trwa do momentu zaczarowania wszystkich dzieci. Nie można wybawiać złapanych osób.

- Ćwiczenia wprowadzające (dzieci, dobrane w pary, stoją naprzeciwko siebie).
 - Ćwiczenia głowy i szyi – siad skrzyżny plecami do siebie, skłony głowy w przód i w tył, skręty w prawą i lewą stronę (po 10 razy).
 - Ćwiczenia ramion – w pozycji stojącej w lekkim rozkroku, plecami do siebie, z dłońmi splecionymi z boku wykonywanie skłonów z wyprostowanymi ramionami raz w prawo, raz w lewo (po 10 razy).
 - Ćwiczenia mięśni skośnych brzucha – leżenie tyłem, nogi ugięte w kolanach, oparte o podłogę, ramiona szeroko rozłożone na podłodze; przyciąganie na przemian prawego kolana do lewego łokcia i lewego kolana do prawego, we wspólnym rytmie z partnerem (po 10 razy).
 - Ćwiczenia kończyn dolnych – leżenie tyłem naprzeciwko siebie, ręce ułożone wzdłuż tułowia, nogi oparte o podłogę; na raz – uniesienie nóg nad podłogę i zetknięcie stóp ze stopami partnera, na dwa – wzajemne odpychanie nogami i wytrzymanie w tej pozycji przez 5 sekund (po 10 razy, po każdym siłowaniu – oddech).
 - Ćwiczenia oddechowe – współwziewający w siadzie skrzyżnym, skierowani twarzami do siebie (kolana stykają się z kolanami kolegi) trzymają się za ręce; na raz – uniesienie rąk wysoko w górę, wdech nosem, na dwa – powrót do pozycji wyjściowej, wydech ustami.
- Rytmiczna interpretacja tekstu na melodię piosenki „Panie Janie”.
Nowy Roku, Nowy Roku – klaskanie na głowami,
witaj nam, witaj nam. – ukłony połączone z szarmanckim gestem prawej dłoni,
Zatańcz teraz z nami, – obroty w prawą stronę,
zatańcz teraz z nami, – obroty w lewą stronę,
tu i tam, tu i tam. – klaskanie, na *tam* tupnięcie.

3. Główna część zajęć – ćwiczenia kształtujące z piłkami rehabilitacyjnymi.

Każdy ćwiczący ma piłkę.

- Ćwiczenia kształtujące w pozycji wysokiej:
 - w marszu rzuty i chwyt piłki jednorącz i oburącz
 - przerzucanie piłki z prawej do lewej ręki na wysokości czoła
 - stanie w rozkroku, krążenie tułowia z piłką trzymaną oburącz.
- Ćwiczenia kształtujące w siadzie:
 - siad równoważny, przekładanie piłki pod uniesionymi nogami
 - siad rozkroczny, toczenie piłki wokół nóg i za plecami
 - siad prosty, piłka w prawej ręce, na *raz* uniesienie lewej nogi i dotknięcie piłki palcami stopy, na *dwa* opuszczenie nogi, na *trzy* uniesienie prawej nogi i dotknięcie piłki palcami, na cztery powrót do pozycji wyjściowej.
- Ćwiczenia kształtujące w leżeniu:
 - leżenie na plecach, przenoszenie piłki trzymanej stopami na prawą i lewą stronę ciała
 - leżenie na brzuchu, przetaczanie piłki przed twarzą z ręki do ręki, z oderwaniem klatki piersiowej i łokci od podłoża.
- Ćwiczenie kształtujące w parach.
 - Każda para ustawia w rzędzie 3 chorągiewki w odległości 5 kroków jedna od drugiej. Partnerzy ustawiają się na czworakach naprzeciwko siebie po obu stronach rzędu chorągiewek. Jedna osoba ma piłkę i na hasło nauczyciela zaczyna toczyć piłkę do partnera slalomem między chorągiewkami, poruszając się na czworakach. Po dotarciu do kolegi, przekazuje piłkę, a partner toczy ją w przeciwnym kierunku. Ćwiczenie należy powtórzyć 3 razy.
 - Leżenie na plecach, głowa dotyka do głowy partnera, ręce wzdłuż tułowia, nogi wyprostowane, złączone. Jeden z partnerów trzyma piłkę między stopami. Na *raz* – przełożenie piłki za głowę i przejście jej stopami przez współwziewającego, na *dwa* – opuszczenie kończyn dolnych przez obu ćwiczących. Powtórzyć 10 razy.
 - Pary ustawione wzdłuż sali. Partnerzy stoją naprzeciwko siebie w odległości 2 kroków. Na sygnał nauczyciela cwałem bocznym przesuwają się do przodu, przerzucając do siebie piłkę. Powtórzyć po 5 razy w obu kierunkach.

- „Śnieżna kula” – zabawa rzutna.

Dzieci podzielone na 2 drużyny, pierwsza leży na brzuchach na obwodzie dużego koła, druga znajduje się w środku koła. Dzieci leżące toczą piłkę oburącz sprzed klatki piersiowej, starając się trafić w jedno z dzieci poruszających się w środku koła. Zbity odchodzi na bok. Po 2 minutach następuje zmiana drużyn. Wygrywa ta, której udało się zbić więcej rywali.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- „Wahadło zegara” – ćwiczenie korekcyjne.

Na drabince w zwisie tyłem naprzemienne kołysanie wyprostowanymi nogami w prawo i w lewo, z głośnym wypowiedaniem *bim-bam* (10 razy).

- Zabawa wyciszająca.

Dzieci spacerują w rozsypce. Nauczyciel lub wyznaczone dziecko chodzi między nimi, zwracając się do wybranej osoby: *Wita Cię Nowy Rok*. Dziecko, do którego zostało skierowane powitanie, odpowiada swoim imieniem, np. *Wita Cię Krzys*. Osoba będąca Nowym Rokiem stara się przywitać każde dziecko.

- Czynności porządkowe – zbiórka, pożegnanie.



Temat (do kręgu XVI): Zabawy bieżne, start z różnych pozycji
– kształtowanie szybkości i reakcji na sygnał

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- szybko reaguje na sygnały
- startuje do biegu z różnych pozycji wyjściowych
- przestrzega zasad zabaw i gier

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

obręcz gimnastyczna, 2 kręgle, materace, piłka

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Czynności porządkowo-organizacyjne.

Przygotowanie dzieci do zajęć ruchowych, zbiórka, sprawdzenie stroju i obuwia.

2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zadań ruchowych.

- „Młynarz Stach” – zabawa ożywiająca.

Dzieci stoją na obwodzie koła, w którego środku znajduje się obręcz gimnastyczna. W jej wnętrzu siedzi jedno z dzieci z 2 kręglami. Dzieci poruszają się po obwodzie koła podskokami w rytm rymowanki, którą środkowy wystukuje kręglami:

Miele mąkę młynarz Stach,

W workach dziury, że aż strach.

Trzeszczy młyn przez cały dzień,

Bo nasz młynarz Stach jest leń.

Po zakończeniu rymowanki młynarz wybiega z obręczy i zaczyna gonić dzieci. Złapani wchodzi do obręczy. Kolejnym goniącym jest piąte złapane dziecko.

- Ćwiczenia rozgrzewające różne partie mięśniowe.

– W postawie stojącej krążenia rękami przed sobą (duże ósemki).

– Bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan i klaśnięciem pod nimi.

– Z klęku prostego naprzemienne siady na podłodze na prawym i lewym udzie.

– W siadzie rozkrocznym skłony do jednej i drugiej nogi.

– W leżeniu na brzuchu (czoło oparte na dłoniach) wykonanie 3 serii pionowych nożyc, przerywanych rozluźnieniem ciała.

– Z leżenia na plecach, z nogami ugiętymi i rękami nad głową, przejście do pozycji skulonej (ramiona obejmują kolana) i powrót do leżenia.

– W staniu na jednej nodze wykonanie po 10 krążeń w stawie biodrowym nogą prawą i lewą.

• Ćwiczenie rytmiczne:

Dzieci maszerują po obwodzie koła w spokojnym tempie, odliczając głośno do 4. Nauczyciel podaje wybraną liczbę, a dzieci wykonują wtedy klaśnięcie podczas marszu. Po chwili prowadzący zmienia liczbę, może również podać polecenie: *dziewczeta na 2, chłopcy na 4* itp.

3. Główna część zajęć – zabawy bieżne, start z różnych pozycji.

• „Kto goni?” – zabawa bieżna z reakcją na sygnał.

Uczniowie maszerują po sali, w pewnym momencie prowadzący wywołuje jedno z dzieci, które staje się goniącym. Złapani ustawiają się w rzędzie na środku sali. Gdy jest ich tyłu, ile liter w imieniu goniącego, wołają *stop!* i zabawa zaczyna się od nowa.

Dzieci podzielone na 2 grupy ustawiają się na liniach końcowych boiska. Grupy startują na przemian, na sygnał prowadzącego wykonując zadania:

– start z leżenia na brzuchu, dotknięcie dłoni partnera stojącego na wprost i powrót oraz przyjęcie pozycji początkowej

– start z siadu skrzyżnego, bieg na czworakach, objęcie partnera i powrót do pozycji wyjściowej

– start z przysiadu podpartego (stojąc tyłem do kierunku biegu), przekazanie kręglu partnerowi i powrót do pozycji wyjściowej

– start z klęku jednonóż, poruszanie się krokiem odstawno-dostawnym do linii środkowej boiska, powrót biegiem do pozycji wyjściowej

– start z pozycji wykroczonej (start wysoki), przepłot przez szarfę leżącą przed partnerem i powrót.

Po każdym zadaniu wyróżniamy osoby, które wykonały je najszybciej i najdokładniej.

• Ćwiczenie skoczne: pokonanie dystansu 6–7 metrów jak najmniejszą liczbą skoków obunóż.

• „Piłka do króla” – zabawa rzutna.

Ćwiczący są podzieleni na pięcioosobowe zespoły. W grze uczestniczą 2 zespoły, każdy wybiera spośród siebie króla”. „Królowie” stają na materacach po przeciwnych stronach sali. Nauczyciel podrzuca piłkę, a uczestnicy próbują ją przechwycić i podaniami między sobą przekazać „królowi”. Przeciwna drużyna próbuje przechwycić piłkę i również podać ją swojemu „królowi”. Zabawa kończy się, gdy jedna z drużyn przekaże 2 razy piłkę „królowi”. Wtedy grę rozpoczynają kolejne zespoły.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

• „Zawody” – zabawa uspokajająca.

Dzieci siedzą podzielone na niewielkie grupy, wymyślają zawód i sposób jego przedstawienia. Pierwsza grupa wychodzi na środek i gestami przedstawia wybrany zawód. Kolejną przedstawiającą jest grupa, która prawidłowo odgadnie nazwę prezentowanego zawodu.

• „Ty i ja” – ćwiczenie korekcyjne stóp.

Dzieci siedzą parami, przodem do siebie, w siadzie prostym z rękami opartymi na podłodze. Nauczyciel w różnych kombinacjach podaje hasło *ja* lub *ty*. Dzieci, obciągając lub zadzierając palce stóp, wskazują na siebie lub partnera.

• Zbiórka, omówienie zajęć i pożegnanie grupy.



Temat (do kręgu XVII): Prowadzenie piłki nogą. Gra w „piłkę chińską”

– kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej i zwinności

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

– prowadzi piłkę nogą, omijając przeszkody

– wymienia formy aktywności, które można realizować w czasie wolnym

– przestrzega zasad gry

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

2 ławeczki, piłki (po jednej na dwie osoby), pachołki, szarfy

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

Przygotowanie dzieci do zajęć ruchowych, zbiórka, sprawdzenie stroju i obuwia.

2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zadań ruchowych.

- „Wywoływanie numerów” – zabawa z reakcją na sygnał.
Dzieci podzielone na 2 zespoły siedzą okrakiem na 2 równolegle ustawionych ławeczkach. Każde z dzieci ma przydzielony kolejny numer. Prowadzący wywołuje jeden z numerów, a dzieci, które go mają, wstają z ławeczki na prawą stronę, obiegają ją, wykonując pełne okrążenie, i siadają na swoim miejscu.
Ćwiczący, który wcześniej ukończy zadanie, otrzymuje punkt dla swojej drużyny.
- Ćwiczenia na ławeczkach rozgrzewające różne partie mięśniowe.
Dzieci podzielone na 2–3 zespoły ustawione przed ławeczkami.
 - Przejście po ławeczce z krążeniem ramionami obustronnie do tyłu.
 - Podciąganie na ławeczce w siadzie klęcznym (na kocyku).
 - Przejście po ławeczce na czworakach.
 - Dwukrotne przeczołganie się pod ławeczką.
 - W siadzie na ławeczce (z chwytem za plecami) przenoszenie nóg z jednej strony ławeczki na drugą. Powtarzać 10 razy.
 - Klęk w poprzek za ławeczką, brzuch leży na ławeczce, a ręce są oparte po drugiej jej stronie na podłodze. Odrywanie nóg i unoszenie do poziomu z odliczaniem do pięciu. Powtórzyć 5 razy.
 - Przeskoki zawrotne przez ławeczkę z chwytem listwy rękami.
- „Stonoga” – ćwiczenie rytmiczne.
- Ustawienie przed ławeczką w rzędzie z chwytem za ramiona. Prowadzący wyklaskuje w spokojnym tempie rytm, w którym poruszają się dzieci. Rozpoczynają prawą nogą i jedno za drugim, bez zwalniania chwytu, przechodzą po ławeczce w podanym rytmie. Ćwiczący, który dotarł do końca ławeczki, przebiega na koniec rzędu i dołącza do grupy na jej końcu.

3. Główna część zajęć – prowadzenie piłki nogą.

- Krótkie objaśnienie i pokaz prowadzenia piłki nogą. Piłka powinna być toczona po podłożu blisko przy nodze, z użyciem prostego, wewnętrznego lub zewnętrznego podbicia stopą. Należy ćwiczyć prowadzenie piłki zarówno prawą, jak i lewą nogą.
- Dzieci dobrane parami stoją na wprost siebie po przeciwnych stronach sali z jedną piłką.
 - Prowadzenie piłki w marszu raz prawą, raz lewą nogą do partnera i po jej przekazaniu powrót biegiem na swoje miejsce.
 - Prowadzenie piłki truchtem, obiegnięcie partnera i powrót z piłką na miejsce. Przekazanie piłki partnerowi nogą.
 - Prowadzenie piłki w biegu, obiegnięcie stojącego między partnerami pachołka (wewnętrzne podbicie) i przekazanie piłki oraz powrót biegiem na miejsce.
 - Ćwiczący z piłkami ustawiają się w rzędzie za ustawionymi na środku sali pachołkami. Prowadzą piłkę slalomem i przekazują partnerowi, który również prowadzi ją slalomem. Powtórzyć 2 razy.
 - Ćwiczenie jak poprzednio, ale po zakończeniu slalomu – strzał do bramki.
- Konkurs strzałów na bramkę.
Dzieci wykonują po 2 strzały na bramkę z wyznaczonej odległości. Jeżeli chociaż jeden rzut był celny, pozostają w grze, a jeśli nie – przechodzą na drugą bramkę i ćwiczą strzały.
W drugiej kolejce pozostali ćwiczący wykonują tylko jeden strzał. Każdy, kto trafi, jest zwycięzcą konkursu.
- „Piłka chińska” – gra w piłkę.

Dzieci są podzielone na 2 drużyny, jedna z nich jest oznaczona szarfami. Na boisku są wyznaczone 2 bramki, bronione przez wybranych z drużyn bramkarzy. Zadaniem drużyn jest umieszczenie piłki w bramce przeciwnika, uczestnicy gry poruszają się w podporze tyłem z biodrami uniesionymi nad podłożem.

Reguły gry:

1. Piłkę można podawać, prowadzić i oddawać strzały tylko nogami.
2. Piłka, która opuściła pole gry, jest wprowadzana przez prowadzącego rzutem na środek sali.
3. Piłki nie wolno wyrywać ani przetrzymywać.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- „Dyrygent” – zabawa uspokajająca.
Dzieci siedzą na obwodzie koła. Jedno z nich odwraca się tyłem do grupy, w tym czasie prowadzący wyznacza dyrygenta. „Dyrygent” prowadzi orkiestrę, wymyślając i zmieniając ćwiczenia. Szukający po wejściu do środka koła próbuje wskazać „dyrygenta”. Jeżeli wskaże prawidłowo, „dyrygent” zostaje nowym szukającym.
- „Rakieta” – ćwiczenie korekcyjne.
Ćwiczący siedzą w siadzie skrzyżnym z ramionami złożonymi w skrzydełka. Prowadzący odlicza: 4, 3, 2, 1, *start!*, a dzieci szybkim ruchem wyciągają ramiona w górę, naśladując start rakiety. Ćwiczenie powtarzamy 4–5 razy.
- Zbiórka, omówienie zajęć, propozycje różnych gier i zabaw, które można zastosować w czasie wolnym, i pożegnanie grupy.



Temat (do kręgu XVIII): Zwinnościowy tor przeszkód z elementami skoków, podciągania, balansowania i manipulacji przyborami

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- sprawnie wykonuje zadania na torze
- zna ćwiczenia, które można robić podczas zabaw na śniegu
- dba o bezpieczeństwo zabaw na śniegu

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

śnieżki lepiące przez dzieci, 5–6 par sanek, laska lub kij, lina, 2 pachołki lub inne znaczniki

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Czynności porządkowo-organizacyjne.

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

2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zadań ruchowych.

- „Ślady stóp” – zabawa ożywiająca.
Dzieci są podzielone na kilka małych zespołów. Jedna osoba z zespołu na sygnał nauczyciela ucieka, pozostałe osoby starają się ją dogonić, ale tylko stąpając po jej śladach. Kto nie trafi na ślad, zatrzymuje się, a tropienie kontynuuje kolejna osoba z grupy.
- Ćwiczenia rozgrzewające ogólnorozwojowe – dzieci stoją w rozsypce, zadania wykonują po 10 razy.
– Ćwiczenia ramion i nóg: ręce na biodrach, marsz w miejscu, z wysokim unoszeniem kolan, wymachy ramion do przodu i do tyłu, na przemian i jednocześnie, 10 pajacyków, 10 przysiadów, stanie na jednej nodze z dociąganiem kolana do klatki piersiowej.
– Ćwiczenia tułowia: skrętoskłony w parach, plecami do siebie, rytmiczne dotykanie dłoni kolegi raz z prawej, raz z lewej strony.
- Ćwiczenie oddechowe – chuchanie w dłonie: wdech nosem, wydech ustami.

- Ćwiczenie rytmiczne – marsz po obwodzie koła, rytmiczna recytacja dwuwersu:
Jadą sanie, jadą w las, – marsz z mocnym akcentowaniem nogami,
Już zimowych ferii czas! – klaskanie nad głową.

3. Główna część zajęć – wyrabianie zwinności.

- „Raz, dwa, trzy, Pani Zima patrzy” – zabawa z reakcją na sygnał.
Dzieci stoją w rozsypance. Osoba oznaczona szarą staje w środku grupy i zamyka oczy. Liczy do trzech, w tym czasie dzieci starają się zamienić z kolegą miejscem, ale na słowo *trzy* muszą stanąć nieruchomo. Osoba, która się poruszy, wykonuje zadanie Pani Zimy, np. 2 przysiady, 3 podskoki.
- Tor przeszkód – ćwiczenia doskonalące dokładność i precyzję wykonania.
Dzieci poruszają się jedno za drugim w wyznaczonym kierunku, pokonując kolejne przeszkody. Tor przeszkód można przebyć kilka razy, stosownie do czasu, jaki jest do dyspozycji. W przypadku dużej grupy można podzielić ją na 2 zespoły i puścić je z dwóch stron toru.
Przed rozpoczęciem biegu prowadzący przydziela dzieciom zadania przygotowujące: wykonanie rowka o długości ok. 3 metrów, wykopanie dołka, przygotowanie 3 małych śnieżnych kul na bałwanka, usypanie małego pagórka ze śniegu.
I stanowisko – „Wyciąg” (zadanie z podciąganiem).
Lina jest przymocowana do drzewa na niewielkim wzniesieniu, na jej końcu są przywiązane sanki. Dzieci kładą się na brzuchu na sankach i podciągają na linie do drzewa.
II stanowisko – „Saneczkowy wąż” (zadanie skoczne z podporami).
Należy ustawić w szeregu w niewielkich odległościach 3–4 pary sanek i wykonywać przeskoki zawrotne przez sanki (z chwytem rękami za siedzisko).
Uwaga! Sanki powinny stać w kopnym śniegu, żeby nie mogły się ślizgać.
III stanowisko – „Wąska ścieżka” (zadanie równoważne).
W śniegu jest wykopany rowek o długości około 3 metrów i szerokości jednego buta. Dzieci przechodzą tą ścieżką, utrzymując równowagę.
IV stanowisko – „Śniegowy golf” (zadanie z przyborami).
W śniegu jest wykopany dołek. Dziecko staje w odległości 5 kroków od dołka, lepi ze śniegu kulę i stara się przetoczyć ją łaską do dołka. Może wykonać dowolną liczbę ruchów, tak aby kula wpadła do dołka i nie rozpadła się po drodze.
V stanowisko – „Bałwanek” (zadanie z toceniem).
Dzieci podchodzą do przygotowanych 3 niewielkich kul śnieżnych i toczą je, aż do nadejścia kolejnego ćwiczącego.
VI stanowisko – „Huśtawka” (zadanie z balansowaniem).
Sanki są ustawione na przygotowanym niewielkim wzniesieniu w taki sposób, aby jednym końcem opierały się o płaski teren, a drugim wystawały ponad wzniesienie. Dziecko siada bokiem na środku sanek i wychyla tułów w prawo i w lewo, tak aby sanki przebalansowały raz na jedną, raz na drugą stronę wzniesienia.
VII stanowisko – „Saneczkowy slalom” (zadanie zwinnościowe).
Dzieci zjeżdżają z górki, omijając 2 stojące na trasie lekkie pachołki.
Tor kończy się wspólnym przewiezieniem sankami kul śnieżnych w wybrane miejsce i ustawieniem bałwanka.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- „Lawina” – ćwiczenia korekcyjne.
Dzieci maszerują swobodnie po boisku, na sygnał *Lawina!* – każde zatrzymuje się, stając plecami do kolegi, i przyjmuje prawidłową postawę: nogi złączone, ręce ułożone w skrzydełka. Na sygnał *W drogę* – dzieci ponownie swobodnie maszerują. Zabawę powtarzają kilka razy.
- „Spostrzegawczy” – zabawa wyciszająca.
Dzieci ustawione w szeregu odbijają swój ślad na śniegu i dokładnie oglądają ślady kolegów, starając się je zapamiętać. Nauczyciel wyznacza jedną osobę, która staje tyłem do szeregu, i cichutko pokazuje osobę, która odbija ślad swojego buta. Dziecko stojące tyłem odwraca się i odgaduje, czy to ślad.
- Czynności porządkowe, zbiórka, pożegnanie.