

Scenariusze zajęć wychowania fizycznego



Temat (do kręgu XIX): Gry i zabawy z elementami ćwiczeń korekcyjnych i zachowań ergonomicznych
– kształtowanie zwinności, utrwalanie nawyku prawidłowej postawy

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- przyjmuje prawidłową postawę ciała
- precyzyjnie wykonuje ćwiczenia
- przestrzega reguł zabaw

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

obręcz – 1 na parę, woreczki dla każdego dziecka, szarfa, piłka siatkowa lub gumowa, 2 skakanki, materace i różnej grubości maty

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.

- „Chłopaki czy dziewczyny?” – zabawa ożywiająca.

Dzielimy salę linią lub skakankami na dwie części. Jedna część należy do chłopców, druga do dziewcząt. Dzieci siadają plecami do siebie wzdłuż linii. Na sygnał nauczyciela, np. *Dziewczyny!*, wywołana drużyna ucieka w wyznaczone miejsce, za umowną linię bezpieczeństwa, a przeciwnicy starają się złapać uciekających. Złapani siadają z boku. Pozostali wracają na linię i czekają na kolejne hasło. Wygrywa drużyna, która dłużej przetrwa niewyłapana.

Uwaga! Nie wolno łapać osób, które przekroczyły linię bezpieczeństwa.

- Ćwiczenia wprowadzające.

Dzieci dobierają się w pary i stają naprzeciwko siebie. Każda para ma jedną obręcz i trzyma ją w rękach przed sobą.

– Ćwiczenia głowy i szyi – skłony głową w przód i w tył, na boki, krążenie głową w prawą stronę, w lewą stronę. Ćwiczenie wykonujemy bardzo powoli.

– Ćwiczenia ramion – stanie w lekkim rozkroku z obręczą trzymaną na wysokości ramion. Na *raz* – uniesienie obręczy nad głowę, na *dwa* – założenie przez głowę z ugięciem rąk, na *trzy* – powrót obręczy do góry, na *cztery* – powrót do pozycji wyjściowej.

– Ćwiczenia tułowia – stanie w lekkim rozkroku z obręczą uniesioną nad głowę. Skłony raz w jedną stronę, raz w drugą. Powtarzamy 10 razy w każdą stronę.

– Ćwiczenia mięśni brzucha – siad prosty naprzeciwko siebie, ze złączonymi stopami wspartymi o stopy współćwiczącego, z obręcz trzymaną w dłoniach. Na *raz* – jedna osoba wykonuje skłon w tył do leżenia, a druga w tym czasie wykonuje skłon w przód, na *dwa* – zmiana. Ćwiczenie powtarzamy 10 razy.

– Ćwiczenia kończyn dolnych – stanie w lekkim rozkroku, jak w ćwiczeniu 2, z obręczą trzymaną na wysokości brzucha i wyprostowanymi ramionami. 10 jednoczesnych przysiadów obojga ćwiczących.

– Ćwiczenie elongacyjne – siad skrzyżny, plecami do siebie, z obręczą trzymaną wysoko nad głowę. Na *raz* maksymalne wyciągnięcie ramion do góry, bez podnoszenia głowy, wytrzymanie do 5, rozluźnienie. Powtarzamy 10 razy.

– Ćwiczenia oddechowe – ćwiczący stoją naprzeciwko siebie, obręcz leży między nimi na podłodze. Na *raz* – uniesienie ramion w górę, wdech nosem z jednoczesnym wejściem do środka obręczy, na *dwa* – opuszczenie ramion, wydech ustami, wyjście z obręczy do tyłu. Powtarzamy 10 razy.

– Ćwiczenia prostownika grzbietu – klęk podparty, dłonie oparte na leżącej na podłodze obręczy. Przejście do pozycji niskiej Klappa, z jednoczesnym przesunięciem obręczy jak najdalej do przodu. Powtarzamy 10 razy.

• Ćwiczenie rytmiczne.

Marsz po kole. Śpiewanie na melodię „Włazł kotek” dwuwersu (tekst własny):

Kto sprawne ma ręce, tak jak ja, tak jak ja,

Niech ze mną zaklaszcze. Raz i dwa! Raz i dwa!

Kto sprawne ma ręce, tak jak ja, tak jak ja – klaskanie w dłonie do rytmu.

Niech ze mną zaklaszcze – obrót w miejscu wokół własnej osi, ramiona na biodrach.

Raz i dwa! Raz i dwa! – klaskanie i głośne tupanie do rytmu.

Można dokładać kolejne zwrotki o innych częściach ciała, np. *Kto sprawne ma nogi... Kto sprawne ma dłonie... Kto sprawne ma stopy.*

3. Główna część zajęć – ćwiczenia utrwalające nawyk prawidłowej postawy.

• „Dzieci, dzieci do domu” – zabawa orientacyjno-porządkowa.

Dzieci maszerują swobodnie po sali, na komendę *Spacer* – zmieniają kierunek marszu, na komendę *Do domu* – jak najszybciej dobiegają do ściany i przyjmują przy niej prawidłową postawę – stają: pięty odsunięte od ściany o 10 cm, łopatki i głowa dotykają ściany, lub siadają w siadzie skrzyżnym: pośladki, łopatki i głowa dotykają ściany. Na ponowną komendę *Spacer* – swobodnie maszerują. Ćwiczenie powtarzamy do 5 razy, zmieniając częstotliwość komend.

• „Nie oglądaj się za siebie” – zabawa na czworakach.

• Wyznaczamy linie startu i mety. Dzieci podzielone na cztery zespoły ustawiają się w rzędach, tyłem do linii startu. Na sygnał nauczyciela pierwsze osoby z rzędów ruszają na czworakach tyłem. Nie wolno im się oglądać za siebie. Kiedy przekroczą linię mety, wstają i szybkim biegiem, z wysokim unoszeniem kolan i rękoma złożonymi w „skrzydełka” wracają na koniec swojego rzędu. Można wprowadzić element współzawodnictwa (który rząd szybciej wykona to zadanie), ale należy zwracać uwagę na dokładne wykonywanie chodu na czworakach oraz biegu powrotnego.

• „Sałatka” – ćwiczenie z mocowaniem.

• Dzieci dzielą się na 2 zespoły: warzywa i owoce. Każdy nadaje sobie nazwę w zależności od grupy, np. jabłko, gruszka, marchewka. Nazwy nie mogą się powtarzać. Zespoły stają w szeregach naprzeciwko siebie w odległości 10–20 kroków, w lekkim rozkroku, i trzymają się mocno za ręce. Nauczyciel wywołuje nazwę owocu lub warzywa, a wtedy właściwa osoba biegnie w kierunku przeciwnego szeregu i stara się przerwać łańcuch rąk. Jeśli jej się uda, wraca do swojego zespołu, zabierając ze sobą osoby, które udało się rozerwać. Jeśli jej się nie uda – staje na końcu szeregu przeciwników. Zabawę można przerwać w dowolnym momencie lub może ona trwać do czasu oczywistej przewagi liczebnej jednego z zespołów.

Uwaga! Należy naprzemiennie wywoływać nazwy owoców i warzyw.

• „Podaj rękę” – zabawa bieżna. Oznaczona szarfą osoba zostaje berkiem, pozostałe dzieci rozbiegają się po sali, aby nie dać się złapać. Jeśli berkowi uda się kogoś złapać lub tylko dotknąć, osoba ta staje prosto, ściąga łopatki, ręce układa w „skrzydełka” i woła do kolegów *Podaj rękę*. Pozostali nadal uciekają przed berkiem, ale starają się wybawić złapaną osobę – trzeba ją klepnąć w dłoń.

• „Chcę być mistrzem” – ćwiczenie rzutne.

Wybieramy jednego prawoskrzydłowego i jednego mistrza. Pozostali uczniowie ustawiają się między nimi w szeregu, w odstępach około 2 kroków. Prawoskrzydłowy otrzymuje piłkę, rzuca ją do sąsiada, a ten podaje ją dalej. Jeśli piłka wypadnie komuś z rąk, ten zamienia się miejscem z prawoskrzydłowym i zaczyna podawanie od początku, a cały rząd wykonuje 5 przysiadów z rękami ułożonymi w skrzydełka. Jeśli piłka bez upadku dojdzie do mistrza, ten przerzuca ją do prawoskrzydłowego. Jeśli mistrz nie złapie piłki, zamienia się miejscem z prawoskrzydłowym.

Uwaga! Za każdym razem można zmieniać sposób łapania i rzucania piłki, np. prawą ręką, oburącz.

- „Skakankowa sztafeta” – zabawa skoczna. Dzieci dzielą się na 2 rzędy, które ustawiają się przed swoją obręczą, leżącą w odległości 20 kroków. Pierwsze osoby z rzędów na sygnał nauczyciela maszerują do obręczy, skacząc jednocześnie przez skakankę. Po dotarciu do obręczy wracają biegiem do swojego rzędu, trzymając złożoną na pół skakankę przewieszoną na ramionach. Kolejna osoba rusza dopiero po przekazaniu skakanki. Można wprowadzić współzawodnictwo, który rząd wykona to ćwiczenie szybciej, lub rywalizację dwójek z obu rzędów.
- Zadanie z elementem ergonomicznym.
Dzieci przenoszą na środek sali kilka materaców (również niższe maty). Prowadzący pokazuje prawidłowy sposób podnoszenia ciężkich przedmiotów i sprawdza poprawność wykonania zadania przez grupę.
Dzieci samodzielnie dobierają się w grupy o zbliżonym wzroście (2, 3 grupy). Grupy po kolei układają z przygotowanych materaców i mat właściwą dla ich wzrostu „ławeczkę do siedzenia”. Prowadzący sprawdza i ocenia wysokość „ławeczek”, przypomina zasady.
Odniesienie materaców i porządkowanie sali.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- Ćwiczenie korekcyjne stóp wykonywane bez butów. Na podłodze leżą cztery obręcze w odległości 1 m od siebie. Przed każdą obręczą leży po kilka woreczków. Dzieci ustawiają się gęsiego naprzeciwko obręczy, układają ramiona w „skrzydełka”. Na sygnał nauczyciela maszerują z wysokim unoszeniem kolan, dochodzą do obręczy, chwytają jedną stopą jeden woreczek i przenoszą go do obręczy, następnie przed drugą obręczą chwytają drugą stopą woreczek i przenoszą go do obręczy itd.
- „Rośnij!” – zabawa wyciszająca.
Dzieci siedzą po turecku w kole, z dłońmi opartymi o podłogę. Nauczyciel lub wyznaczone dziecko stoi obok koła i wymienia różne rzeczowniki, poprzedzając je słowem *Rośnij*, np. *Rośnij kwiatku*, *Rośnij pietruszko*. Jeśli coś, co wymienił prowadzący zabawę, może rosnąć, dzieci podnoszą wysoko ręce, jeśli nie, np. krzesło, dzieci pozostają bez ruchu. Kto się pomyli i podniesie ręce w niewłaściwym momencie, daje fant. Trzeba przewidzieć czas na odzyskanie fantów. Dzieci, które dały fanty, aby je odzyskać, muszą coś zaśpiewać lub coś zrobić, np. 5 podskoków, 5 przysiadów.
- Czynności porządkowe, zbiórka, pożegnanie.



Temat (do kręgu XX): Podania, chwyt i rzuty piłką do celu
– kształtowanie zwinności, zręczności, celności i koordynacji ruchów

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- celnie wykonuje rzuty piłką na różne odległości
- doskonali zwinność
- przestrzega zasad gier i zabaw

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

chustka do zawiązania oczu, piłki dla każdego dziecka

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Czynności porządkowo-organizacyjne.

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

2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zadań ruchowych.

- „Roboty” – zabawa ożywiająca. Dzieci stoją w luźnej gromadce, poruszają się, naśladując roboty. Jedno dziecko lub nauczyciel rzuca piłkę, celując w dzieci. Roboty mogą łapać piłkę i odrzucać ją do rzuca-

jącego lub uchylać się, aby piłka ich nie trafiła. Jeśli dziecko – robot próbuje złapać piłkę, a ona mu wypadnie, siada nieruchomo na podłodze.

- Ćwiczenia rozgrzewające ogólnorozwojowe z piłką.
- Ćwiczenia obręczy barkowej i ramion.

Stanie w lekkim rozkroku, z ramionami rozłożonymi szeroko w bok, z piłką w prawej dłoni. Przerzucanie piłki z prawej dłoni do lewej i z lewej do prawej, następnie wysokie wyrzucanie piłki w górę i chwyt oburącz. Powtarzamy 10 razy.

- Skrętoskłony.

Szeroki rozkrok, opad tułowia w przód, ręce przed siebie z piłką. Dotykamy piłką na przemian prawej i lewej nogi. Na *raz* – ramiona z piłką do prawej nogi, na *dwa* – wyprost, na *trzy* – ramiona do lewej nogi, na *cztery* – wyprost. Po 10 razy do każdej nogi.

- Ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu.

Leżenie na brzuchu z ramionami z piłką blisko brody, ze złączonymi stopami opartymi o podłogę. Uniesienie ramion z piłką w przód i równoczesne uniesienie nóg nad podłogę. Wytrzymanie do 5 i powrót do pozycji wyjściowej. Powtarzamy 10 razy.

- Ćwiczenie mięśni brzucha.

Leżenie tyłem z piłką między stopami, z ramionami splecionymi pod głową. Na *raz* – uniesienie nóg z piłką do góry, na *dwa* – przyciągnięcie kolan do klatki piersiowej, na *trzy* – powrót do leżenia.

- Ćwiczenia kończyn dolnych.

Piłka leży przed dzieckiem na podłodze. Na sygnał nauczyciela przeskakiwanie piłki obunóż, jedenonóż raz prawą, raz lewą nogą, w przód, w tył, w bok.

- Ćwiczenia oddechowe.

Leżenie tyłem, z nogami ugiętymi w kolanach, stopami opartymi o podłogę, z piłką trzymaną na brzuchu w obu rękach. Wdech nosem z jednoczesnym przeniesieniem piłki za głowę, wydech ustami z przeniesieniem piłki na brzuch. Powtarzamy 10 razy.

- Ćwiczenie rytmiczne do powiedzenia *Potrzeba – matką wynalazków*.

- Marsz po kole do rytmu wystukiwanego przez nauczyciela. Na hasło *Stop* – dzieci zatrzymują się i recytują powiedzenie w rytmie:

Po – trze – ba – ta, ta, taa – klaskanie o uda.

mat – ką wy – na – laz – ków – ti, ti, ti, ta, ta – klaskanie w dłonie.

3. Główna część zajęć – ćwiczenia z piłką kształtujące celność i koordynację ruchów.

- „Zdobycz” – zabawa z elementami biegu.

- Dzieci biegają swobodnie po sali. Jedna osoba stoi z boku i wyrzuca z kosza piłki, a biegające dzieci je łapią. Gdy dziecku uda się złapać piłkę, staje nieruchomo w miejscu, gdzie to się stało. Dzieci nie mogą się zatrzymywać, osoba wyrzucająca piłki może „zmylać” dzieci co do kierunku rzutu. Kiedy już wszyscy uczestnicy zabawy stoją, rzucający odchodzi na bok, a dzieci muszą ze swoich miejsc wrzucić do kosza na piłki schwytane zdobycze. Jeśli ktoś nie trafi, pozostaje na swoim miejscu, pozostali po celnym rzucie siadają z boku. Na koniec stojące osoby wykonują dodatkowe ćwiczenie wyznaczone przez głównego rzucającego, np. 10 skłonów, 5 pajacyków.

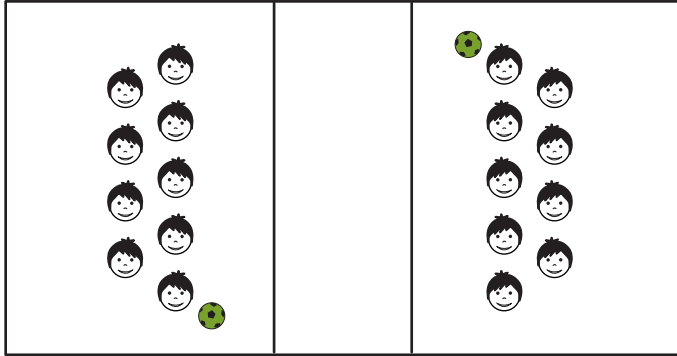
- „Łap i skacz” – ćwiczenia doskonalące podania i chwyt.

Dzieci dobierają się parami, jedna osoba z pary trzyma przed sobą piłkę. Pary stają jedna za drugą, tworząc szpaler. Na sygnał nauczyciela przesuwały się w wyznaczonym kierunku cwałem bocznym, podając do siebie piłkę zgodnie z poleceniem, np. *Podajemy górą, Podajemy kozłem, Podajemy prawą ręką, Chwytamy oburącz*. Ćwiczenie można powtarzać, za każdym razem zmieniając rodzaj podania i chwytu.

- „Fabryka piłek” – gra rzutna.

Dzieci dzielą się na dwie drużyny. Dzielimy boisko na trzy pola, dwa duże zewnętrzne i jedno małe wewnętrzne. Każda drużyna staje na swoim polu w dwóch rzędach: pierwszym – atakującym, z większą liczbą dzieci i drugim – broniącym, z mniejszą liczbą dzieci. Prawoskrzydłowy każdej drużyny wrzuca piłkę na pole przeciwników, a ci starają się jak najszybciej złapać ją i odrzucić. Gra polega na tym, aby obie piłki nie znalazły się na jednym polu; jeśli tak się sta-

nie, wtedy drużyna, na której polu znalazły się obie piłki, traci punkt, który zyskuje drużyna przeciwna. Wygrywa drużyna, która szybciej zdobędzie 10 punktów. Dodatkowo drużyna może stracić punkty za: wejście na pole wewnętrzne, rzucenie piłki na to pole lub wyrzucenie piłki poza obszar boiska.



- „Szkola piłek” – zabawa zręcznościowa doskonaląca chwyt.

Każde dziecko staje z piłką naprzeciwko ściany, w odległości około 5 kroków (w zależności od możliwości dzieci). Dzieci rozpoczynają zdawanie do kolejnych klas: kl. 1 – uderzenie piłką o ścianę i złapanie jej w obie ręce, kl. 2 – uderzenie piłką kozłem o ścianę i złapanie piłki w obie ręce, kl. 3 – w staniu na jednej nodze uderzenie piłką o ścianę i złapanie jej w obie ręce, kl. 4 – uderzenie piłką o ścianę jedną ręką i złapanie jej tą samą ręką, kl. 5 – uderzenie piłką o ścianę jedną ręką, klaśnięcie w dłonie i złapanie piłki oburącz, kl. 6 – uderzenie piłką kozłem o ścianę, obrót na jednej nodze i złapanie piłki oburącz.

Uwaga! Każdą klasę powtarzamy do momentu prawidłowego wykonania ćwiczenia; jeśli piłka upadnie, klasę należy powtórzyć.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- „Światło” – ćwiczenia korekcyjne.

Dzieci maszerują swobodnie po sali, na sygnał *Świeca* – każdy staje plecami do ściany i przyjmuje prawidłową postawę, tj. nogi złączone, pięty lekko odsunięte od ściany, ręce wyciągnięte wysoko do góry. Na sygnał *Kaganek* – dzieci siadają skrzyżnie przy ścianie i wyciągają ręce wysoko do góry. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy.

- „Stróż” – zabawa wyciszająca.

Wyznaczamy linie startu i mety. Jedno dziecko zawiązuje sobie oczy i staje na linii mety jako „stróż”. Pozostałe dzieci stają na linii startu, a następnie kolejno wyruszają w kierunku stróża i starają się przejść obok niego niedostrzeżeni. Jeśli stróż usłyszy lub wyczuje przechodzącą osobę, mówi głośno *Stój! Kto idzie?*. Przylapany musi się zatrzymać i podać jakieś imię. Jeśli stróż odgadnie, kto naprawdę idzie, przylapany wraca na linię startu. Jeśli jednak stróż nie odgadnie, zamienia się miejscem z „nieodgadniętą” osobą.

- Czynności porządkowe, zbiórka, pożegnanie.



Temat (do kręgu XXI): Ćwiczenia w zwisie na linie
– kształtowanie zwinności oraz siły ramion i nóg

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- wykonuje proste ćwiczenia w zwisie
- podciąga się na linie na niewielką wysokość
- prawidłowo reaguje na sygnały

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

lina, materac, 2 ławeczki, obręcz gimnastyczna, 8 niskich płotków, chusteczka do zakrycia oczu

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

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

2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zadań ruchowych.

- „Szachownica” – zabawa orientacyjna.
Boisko jest podzielone liniami na 4 ćwiartki (strefy). Przed zabawą prowadzący ustala, jak będą się poruszać ćwiczący w poszczególnych ćwiartkach, np. 1 pole – poruszanie się na czworakach (pionek), 2 pole – poruszanie się marszem z jedną ręką uniesioną nad głowę (wieża), 3 pole – podskoki na jednej nodze (skoczek), 4 pole – bieg (goniec). Goniący – dziecko oznaczone szarą, przestrzegając zasad poruszania się w strefach, goni pozostałe. Złapane dzieci siadają na linii bocznej pola, na którym zostały złapane. Goniący próbuje złapać po jednym uciekającym w każdym polu. Gdy mu się to uda, następuje zmiana goniącego. Jeżeli któreś dziecko pomyli sposób poruszania się w polach, od razu zmienia goniącego, a wszyscy złapani wracają do gry.
- Ćwiczenia kształtujące.
 - W postawie stojącej wymachy prostych ramion w górę i w dół, do przodu i do tyłu.
 - Skręty tułowia z ramionami ugiętymi przed klatką piersiową.
 - W przysiadzie podpartym podskoki z naprzemiennym prostowaniem i uginaniem nogi prawej i lewej.
 - W leżeniu na plecach z nogami uniesionymi do pionu kreślenie nogami kół w prawą i lewą stronę.
 - „Pajacyk” w leżeniu przodem – przenoszenie ramion z boku nad głowę i nóg z rozkroku do złączenia.
 - Podskoki wokół sali z szerokim wymachiwaniem ramionami.
- Ćwiczenie rytmiczne.
Dzieci maszerują po obwodzie koła w rytmie 4/4. Prowadzący wywołuje dowolne numery, a na umówiony numer dzieci zamiast kroku klaszczą.

3. Główna część zajęć – ćwiczenia w zwisie na linie.

- Omówienie zasad bezpieczeństwa podczas ćwiczeń na linie (po podciągnięciu nie ześlizgujemy się po niej, tylko wykonujemy zejście jak przy podciąganiu). Pod kierunkiem prowadzącego jeden z uczniów demonstruje, jak chwycić nogami linę (owinać wokół uda i przydepnąć ją jedną stopą do podbicia drugiej).
- Podział klasy na 4 zespoły i omówienie zadań na stacjach. Dzieci wykonują zadania na stacjach po kolei, do momentu usłyszenia sygnału do zmiany stacji.

Uwaga! Pod liną leżą materace.

Stacja I – ćwiczenia na linie:

- zwis bierny na linie i wytrzymanie 5 s,
- zwis czynny z wytrzymaniem,
- huśtanie (przeskok) w zwisie na linie ponad leżącą na materacu obręczą,
- huśtanie tam i z powrotem,
- podciągnięcie się i chwyt liny nogami,
- 2, 3 podciągnięcia w górę i zejście na materac.

Stacja II – ćwiczenie zwinnościowe:

- pokonanie 8 niskich płotków przejściem na przemian nad i pod nimi.

Stacja III – ćwiczenia równoważne na odwróconej ławeczce:

- przejście przodem, zawrócenie i powrót,
- przejście bokiem,
- przejście równoważne z wykonaniem przysiadu, wagi.

Stacja IV – ćwiczenia skoczne:

- skoki zawrotne przez ławeczkę,

– wyskok kuczny na ławeczkę i zeskok rozkroczny – wykonywane na przemian podczas przesuwania się wzdłuż ławeczki.

- „Kamień, nożyce, papier” – zabawa zwinnościowa z reakcją na sygnały.

Objaśnienie znaczenia sygnałów:

- wyprostowana dłoń: papier – owija kamień (goni), ale jest cięty przez nożyczki (ucieka),
- zaciśnięta pięść: kamień – łamie nożyczki (goni), może być owinięty w papier (ucieka),
- palce dłoni naśladujące cięcie nożyczkami: nożyczki – tną papier (gonią), mogą być zniszczone przez kamień (uciekają).

Dzieci podzielone na dwie grupy wybierają sygnał, który pokażą w pierwszej turze gry, następnie stają w rzędach na wprost siebie w odległości około 2 m. Za zespołami wyznaczone są dwie linie, do których musi dobiec uciekający zespół.

Prowadzący odlicza: 1, 2, 3 i zespoły pokazują ustalony sygnał. Zespół, który pokazał sygnał silniejszy, goni słabszy, aż do wyznaczonej linii. Złapani przechodzą do przeciwnego zespołu i gra rozpoczyna się od nowa. Po ustalonym czasie gry zwycięża zespół, w którym jest więcej ćwiczących.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- „Podpis kolegi” – zabawa uspokajająca.

Dzieci siedzą na obwodzie koła, w którego środku znajduje się dziecko z zawiązanymi oczami (szyfrant). Prowadzący wyznacza osobę, która cicho podchodzi do szyfranta, pisze palcem na jego plecach swoje imię i wraca na miejsce. Szyfrant na podstawie odgłosów i podpisu, stara się odgadnąć, kto to był. Za każdym razem następuje zmiana szyfranta i skradającej się osoby.

- Ćwiczenie korekcyjne.

W siadzie klęcznym odwracanie i nawracanie ramion z mocnym ściągnięciem łopatek i spokojnymi wdechami i wydechami.

- Zbiórka, omówienie przebiegu zajęć i pożegnanie grupy.



Temat (do kręgu XXII): Start z niskich pozycji i biegi na krótkim dystansie
– kształtowanie szybkości i reakcji na sygnały

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- poprawnie startuje z niskich pozycji
- szybko reaguje na sygnały słuchowe i wzrokowe
- prawidłowo synchronizuje pracę ramion i nóg w biegu

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

6 obręczy gimnastycznych, 5 skakanek, szarfa, piłka lekarska 1 kg, piłka siatkowa, 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.

- „Ogrodnik i krety” – zabawa zwinnościowa.

Na placu zabawy jest ułożonych w różnych miejscach 5, 6 obręczy gimnastycznych. Oznaczone szarfą dziecko – ogrodnik goni pozostałe, które mogą schronić się przed nim w obręczach – kretowiskach. W jednej obręczy może znajdować się tylko dwoje dzieci. Złapane przez ogrodnika dziecko blokuje jedną z obręczy, przyjmując w niej pozycję przysiadu podpartego. Zmiana goniącego następuje, gdy wszystkie obręcze są zajęte przez złapane dzieci.

- „Wiosenne porządki w polu i ogrodzie” – ćwiczenia kształtujące w parach.

- Piłowanie starych konarów – dzieci w parach stoją naprzeciwko siebie i wykonują ruchy jak przy piłowaniu dużą piłą.
- Przerzucanie ściętych konarów – dzieci w parach stoją naprzeciwko siebie i w opadzie tułowia jednocześnie wykonują 4 skrętoskłony, przy czwartym naśladując ruch odrzucania.
- Oranie – dziecko w pozycji kucznej oburącz ciągnie za sobą partnera; po wykonaniu 10 kroków zmiana ćwiczących.
- Kretowiska – jedno z dzieci wykonuje koci grzbiet, a drugie 2 razy pod nim przechodzi.
- Wrywanie chwastów – jedno dziecko w siadzie ugiętym, drugie w postawie stojącej, trzymają się za ręce. Na przemian wykonują siad ugięty i powrót do postawy.
- Między grządkami – z chwytem za ręce para wykonuje przekładankę bokiem w prawą i lewą stronę.
- Ognisko – leżąc na brzuchu na wprost siebie, dzieci chwytają się za ręce i unoszą je wspólnie wysoko w górę.
- Ćwiczenie rytmiczne.
Na podłodze w równych odległościach od siebie leżą skakanki. Dzieci przeskakują w biegu nad skakankami w różnych rytmach:
1 – dwa kroki i przeskok – ta sama noga odbijająca,
2 – trzy kroki i przeskok – zmiana nogi odbijającej.
Dzieci wykonują te ćwiczenia pojedynczo, w parach i w trójkach, próbując dostosować rytm kroków do partnerów.

3. Główna część zajęć – start z niskich pozycji i bieg na krótkim dystansie.

- Dzieci podzielone na 4 zespoły ustawiają się w rzędach za wyznaczoną linią startu. Wykonują na kłanienie:
 - start z przysiadu podpartego i bieg na czworakach dookoła pachołka i powrót na linię startu,
 - start z leżenia przodem, szybki bieg do pachołka i powrót wolnym biegiem na linię startu,
 - start z kłęku podpartego i szybki bieg do pachołka, powrót podskokami 2 razy na prawej i 2 razy na lewej nodze.
- Start po sygnale wizualnym. Nauczyciel, który stoi na końcu boiska, unosi wolno rękę z szarfą w górę
 - przygotowanie do startu, następnie energicznie opuszcza ją w dół – start;
 - start z siadu skrzyżnego, dobiegnięcie do blisko stojącego pachołka i powrót do siadu na linii startu,
 - start z pozycji wykroczonej i opadu tułowia w przód, dobiegnięcie do pachołka i powrót w podporze tyłem,
 - start jak wyżej z oparciem rąk o podłoże za linią startu, bieg i powrót marszem połączony z wdechami z unoszeniem ramion nad głowę i wydechami z opuszczaniem ramion.

Uwaga! Wszystkie powyższe ćwiczenia nie mają cech rywalizacji; stanowią indywidualną pracę nad szybkością reakcji i koordynacją ruchów w biegu i dają możliwość korygowania błędów przez nauczyciela.

- Ćwiczenie skoczne.
Z linii startu dzieci wykonują skok w dal z odbicia obunóż do przysiadu. Powtarzamy 3 razy.
- Zadanie rzutne.
W odległościach 4, 6 i 8 metrów od linii startu na podłodze leżą skakanki oznaczające punktowane pola: za pierwszą linią – 1 pkt, za drugą – 2 pkt, za trzecią – 3 pkt. Ćwiczący wykonują rzut 1 kg piłką lekarską oburącz znad głowy lub sprzed klatki piersiowej, starając się uzyskać w trzech rzutach jak najwięcej punktów.
- „Obiegany” – zabawa bieżno-rzutna.
Ćwiczący są podzieleni na dwie drużyny. Pierwsza ustawia się z piłką na obwodzie koła w środku pola gry. Jej zadaniem jest wykonanie 10 podań między sobą z głośnym odliczaniem. Druga drużyna ustawia się za linią końcową boiska. W momencie rozpoczęcia podań pierwszy ćwiczący z tej drużyny startuje i obiega ustawione w kwadrat pachołki. Jeżeli biegacz obiegnie trasę i wróci na linię startu, zanim pierwsza drużyna wykona 10 podań, uzyskuje punkt dla swojego zespołu, w przeciwnym razie punkt uzyskują przeciwnicy. Za każdym razem, gdy podający upuszcza piłkę, bieg jest przerwany, a punkt jest przyznawany biegaczom.

Kiedy wszyscy zawodnicy z obiegującej drużyny wykonają swoje zadanie, następuje zmiana drużyn.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- „Zmiany na grządkach” – zabawa uspokajająca.
- Dzieci siedzą w siadzie skrzyżnym w dwóch rzędach. Nauczyciel wybiera jedno – ogrodnika, który przygląda się „grządkom” i odwraca się plecami do grupy. Wtedy nauczyciel wyznacza 2 osoby, które zamieniają się miejscami. Ogródnik stara się odgadnąć, kto się przesiadł i w którym rzędzie.
- Ćwiczenie korekcyjne stóp.
Marsz wzdłuż linii boiska z prawidłowym stawianiem stóp (równolegle, w symetrycznej odległości od linii).
- Czynności porządkowe, zbiórka, pożegnanie grupy.



Temat (do kręgu XXIII): Kozłowanie piłki ze zmianą ręki i kierunku biegu oraz z pokonywaniem przeszkód
– kształtowanie koordynacji i orientacji przestrzennej

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- kozłuje piłkę w różnych kierunkach prawą i lewą ręką
- pokonuje przeszkody
- przestrzega reguł gry

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

piłki, lekka piłka balonowa lub gąbkowa, szarfy, lekkie (np. plastikowe) kosze

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

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

2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zadań ruchowych.

- „Dzień dobry, co słyhać” – zabawa.
Dzieci siedzą na obwodzie koła, podzielone na 2 zespoły. Każde dziecko w zespole ma przydzielony numer, np. od 1–10. Prowadzący po kolei wywołuje różne numery. Dwoje dzieci mających ten sam numer biegnie w przeciwnych kierunkach. Gdy się spotkają, podają sobie ręce i prowadzą krótką rozmowę według własnej inwencji, ale rozpoczynając się słowami *Dzień dobry*, a kończąc zwrotem *Do widzenia*.
Po rozstaniu dzieci kontynuują bieg, każde w swoim kierunku, i wracają do siadu na obwodzie koła. Kto pierwszy zajmie swoje miejsce, otrzymuje punkt dla zespołu.
- Ćwiczenia kształtujące z piłkami.
 - Ćwiczenie ramion – podrzut piłki w górę, klaśnięcie i chwyt piłki, następnie modyfikacja: podrzut piłki w górę, krążenie ramion i chwyt piłki.
 - Ćwiczenia tułowia – w postawie w rozkroku toczenie piłki ósemką między nogami. Po wykonaniu ósemki wyprost tułowia z uniesieniem piłki nad głowę.
 - Ćwiczenia nóg – 10 przysiadów z piłką trzymaną przed klatką piersiową.
 - Ćwiczenia mięśni brzucha – leżenie na plecach, nogi ugięte w rozkroku, stopy oparte na podłodze, piłka trzymana w rękach nad głową. Ośiem razy przejście do siadu i dotknięcie piłką podłogi między stopami i powrót do leżenia.
 - Ćwiczenia mięśni grzbietu – przetaczanie piłki z ręki prawej do lewej i odwrotnie pod uniesioną klatką piersiową.
 - Ćwiczenie równoważne – w staniu na jednej nodze przekładanie piłki wokół uda uniesionej nogi.
 - Podskoki – uderzenie piłką o ścianę i przeskok rozkroczny nad odbitą piłką.

- Ćwiczenie rytmiczne.

Dzieci stoją na obwodzie koła i podają piłkę z kozłowaniem do partnera stojącego po lewej stronie w rytm wymawianego wierszyka:

Piłki tu, piłki tam.

Piłki chodzą tu i tam.

Jak to miło i wesoło,

kiedy piłki chodzą w koło (2 ×)

To samo ćwiczenie wykonujemy, podając piłkę w prawą stronę.

3. Główna część zajęć – kozłowanie piłki ze zmianą ręki, kierunku biegu i pokonywaniem przeszkód.

- Dzieci ustawiają się na linii bocznej boiska, a następnie:
 - maszerują z kozłowaniem prawą ręką do przodu i wracają na miejsce marszem z kozłowaniem,
 - poruszają się krokiem odstawno-dostawnym bokiem w lewą stronę, kozłując prawą ręką, a następnie w prawą stronę, kozłując lewą ręką,
 - kozłują piłką po obwodzie koła, na sygnał zmieniając kierunek i kozłującą ręką,
 - pokonują mały tor przeszkód z jednorazowym kozłowaniem piłki:
 - 1 – przejście pod płotkiem bez przerywania kozłowania,
 - 2 – przejście po ławeczce,
 - 3 – obiegnięcie pacholka,
 - 4 – kozłowanie slalomem ze zmianą kozłującej ręki,
 - 5 – przy każdym pacholku zmiana kierunku biegu i kozłującej ręki (bez obiegania).

- Gra rzutna z ruchomym koszem.

Do gry potrzebna jest lekka piłka balonowa lub gąbkowa.

Dzieci dzielą się na 5-osobowe zespoły. Jedna osoba porusza się w dowolnym kierunku po wyznaczonym polu gry, niosąc na plecach przymocowany dwiema szarfami lekki (np. plastikowy) kosz.

Dwa zespoły podają między sobą piłkę i starają się trafić nią do kosza. Zespół, któremu się to udało, pozostaje w grze, a jego rywalem zostaje następny zespół.

Reguły gry:

- z piłką w rękę można wykonać tylko jeden krok,
- przed każdym rzutem piłka musi być podana między graczami jednej drużyny przynajmniej 3 razy,
- nie wolno zastawiać i zatrzymywać ćwiczącego z koszem,
- jeżeli piłka upadnie na podłogę, grę rozpoczyna zawodnik, który jest najbliższej niej,
- osoba trzymająca kosz nie może wykonywać gwałtownych zmian kierunku ani w żaden sposób zasłaniać kosza.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- „Gesty” – zabawa uspokajająca.

Dzieci siedzą w grupie, jedno z nich (wyznaczone przez nauczyciela) staje przed nimi. Jego zadaniem jest wyrażenie gestami dowolnego zwrotu grzecznościowego, np. *Cześć, Dziękuję, Przepraszam*. Pozostałe dzieci odgadują, jaki zwrot jest przedstawiany, a kto pierwszy odgadnie, staje się następnym pokazującym.

- „Kołyska w parach” – ćwiczenie korekcyjne.

Rozciąganie mięśni klatki piersiowej. Dzieci siedzą w parach w siadzie ugiętym plecami do siebie, z chwytem za ręce z boku. Jedno pochyla się do przodu i opiera głowę na kolanach, drugie kładzie głowę na plecach partnera. Wytrzymują, licząc do 10, i następuje zmiana: drugie dziecko wykonuje skłon do kolan, a partner rozciąga się na jego plecach.

- Zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.



Temat (do kręgu XXIV): Ćwiczenia kształtujące w parach z zastosowaniem typowych i nietypowych przyborów
– współpraca z partnerem

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- rozumie potrzebę kształtowania siły mięśni
- precyzyjnie i świadomie wykonuje ćwiczenia
- zgodnie współpracuje z partnerem

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

krążek gumowy typu ringo dla każdego dziecka, szarfy w 2 kolorach, laski (po 2 na parę), kocyki (1 na parę), jak najdłuższy tunel gimnastyczny, kulka ze zmiętej gazety dla każdego dziecka

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.

- „Berek marzanna” – zabawa ożywiająca.

Wybrane, oznaczone szarfą dziecko jest berkiem, pozostałe starają się uciec berkowi. Aby nie dać się złapać, dziecko może się zatrzymać, przyjąć prawidłową postawę w pozycji stojącej z rękoma ułożonymi w „skrzydełka” i głośno powiedzieć *Zimo precz!* Dotknięte przez berka dziecko zostaje zaczarowane i staje na jednej nodze z szeroko rozłożonymi ramionami, upodabniając się do kukły marzanny. Zabawa trwa do zaczarowania wszystkich dzieci.

- Ćwiczenia rozgrzewające z krążkiem gumowym.

– Ćwiczenia głowy i szyi – siad skrzyżny, ręce ułożone w „skrzydełka”. Powolne i dokładne skłony głowy w przód i w tył; skręty w prawą i lewą stronę z krążkiem na głowie. Powtórzyć 10 razy.

– Ćwiczenia ramion – marsz po obwodzie koła z szeroko rozłożonymi na boki wyprostowanymi ramionami. Głowa prosto, na głowie krążek. Zataczanie kół, od małych – samymi dłońmi, do dużych – całymi ramionami. W przód i w tył, po 10 razy. Zmiana kierunku marszu. Kręcenie krążkiem przed sobą, raz prawą, raz lewą ręką, po 10 razy.

– Ćwiczenia tułowia – stanie w lekkim rozkroku, ramiona z krążkiem uniesione prosto do góry. Skłon z wyprostowanymi ramionami do podłogi, położenie krążka przed sobą, wyprost, skłon do podłogi, zabranie krążka i wyprost. Powtarzamy 10 razy.

– Ćwiczenia mięśni skośnych brzucha – siad ugięty, stopy ustabilizowane, np. na najniższym szczebelku drabinki, w dłoniach krążek. Skręt tułowia w prawo, położenie krążka za sobą, powrót w drugą stronę i zabranie krążka, przeniesienie go z powrotem za siebie. Powtarzamy po 10 razy na każdą stronę.

– Ćwiczenia mięśni pośladkowych i mięśni brzucha – leżenie na plecach, nogi ugięte w kolanach, stopy oparte podłogę. Ramiona w bok, jedna dłoń trzyma krążek. Uniesienie bioder i przełożenie krążka pod pośladkami do drugiej ręki, opuszczenie bioder. Powtarzamy 10 razy.

– Ćwiczenia elongacyjne – siad skrzyżny przy ścianie lub drabince, plecy i głowa przylegają do ściany, ramiona nad głową, w dłoniach krążek. Maksymalne wyciągnięcie rąk z krążkiem do góry, elongacja kręgosłupa. Wytrzymać, licząc do 5, rozluźnić. Powtarzamy 10 razy.

– Ćwiczenia oddechowe wspomagane – leżenie tyłem, nogi ugięte w kolanach, trzymany w dłoniach krążek leży na brzuchu. Wdech nosem, przeniesienie rąk z krążkiem za głowę, wydech ustami, powrót rąk z krążkiem na brzuch. Powtarzamy 10 razy.

- Ćwiczenie rytmiczne – recytacja rymowanki (tekst własny).

Dzieci stoją w kręgu, podzielone na jedyńki i dwójki, na zmianę. Jedyńki klaszczą nad głowami. Dwójki tupią w rytmie ta, ta, ti, ta, ta.

*W marcu, jak w garncu,
Pogoda się zmienia,
To słońcem przygrzeje,
To chłodem zawieje.*

3. Część główna zajęć – ćwiczenia kształtujące.

- „Wiosenne porządki” – zabawa.
Dzieci w parach tworzą „taczki” (jedna osoba jest taczka, w podporze, współwiczający trzyma ją za nogi). Pary stają na jednej linii, na hasło *Porządki* – taczki ruszają przed siebie do wyznaczonego miejsca. Po dotarciu do mety następuje zmiana partnerów i taczki wracają na start. Zabawę można powtórzyć kilka razy, za każdym razem zmieniając role dzieci w parze.
- Ćwiczenia kształtujące w parach.
 - Jedna osoba z pary leży na kocyku z ramionami wyciągniętymi w przód, trzymając w każdej dłoni laskę. Druga staje przed nią tyłem i chwytając końce laszek za sobą. Następnie idzie na drugi koniec sali, ciągnąc za sobą partnera na kocyku. Ważne, aby ciągnący nie pochylał się do przodu, a starał się utrzymać ściągnięte łopatki. Po dotarciu do mety następuje zmiana ról. Można uatrakcyjnić ćwiczenia, wprowadzając np. wyścigi par.
 - Pary siedzą twarzami do siebie w siadzie rozkrocznym, w takiej odległości, aby można było chwycić dłonią stopy kolegi. Jedna osoba trzyma krążek – ringo. Na *raz* – oboje partnerzy wykonują skrętoskłon do lewej nogi, osoba trzymająca krążek zakłada go na stopę kolegi, na *dwa* – powrót do pozycji wyjściowej, na *trzy* – skrętoskłon do prawej nogi, zabranie krążka przez osobę, na której nodze był on założony, na *cztery* – powrót do pozycji wyjściowej i powtórzenie ćwiczenia. Całość powtarzamy po 10 razy dla każdej nogi.
 - Pary dzielą się na jedyńki i dwójki. Stają naprzeciwko siebie w dwóch rzędach. Pomiędzy rzędami ustawiamy tunel gimnastyczny. Pierwsze osoby z rzędu ruszają przed siebie na czworaka, z tym że jedyńki pokonują tunel, a dwójki przemieszczają się obok tunelu, na końcach tunelu jedyńki zawracają na zewnątrz, a dwójki wewnątrz tunelu. W tym ćwiczeniu lepiej nie wprowadzać współzawodnictwa.
 - Współwiczający nadal stoją w dwóch naprzeciwległych rzędach, z tym że teraz pomiędzy rzędami znajduje się równoważnia. Na sygnał nauczyciela z obu rzędów ruszają pierwsze osoby. Wchodzą na równoważnię i przesuwają się do siebie. Na środku równoważni starają się minąć, ale tak, aby nie zrzucić partnera. Ważna jest tu synchronizacja ruchów i kierunków obrotu. Partnerzy muszą się wzajemnie podtrzymać i wykonać przejście za partnera w tym samym czasie, mogą np. liczyć do trzech i na *trzy* wykonać półobrot z przeniesieniem ciała za partnera.
 - Pary stoją wzdłuż sali naprzeciwko siebie w odległości 2 kroków. Na sygnał nauczyciela cwałem bocznym przesuwają się do przodu, przerzucając do siebie krążek. Powtórzyć po 5 razy w obu kierunkach.
- „W czym ogródku wyrosły kwiaty?” – zabawa.
Sala jest podzielona na dwie części, a dzieci na dwa zespoły, które ustawiają się na linii startu. Każde dziecko trzyma jedną kulkę z gazety. Zadanie polega na takim pchnięciu kulki na podłogę, aby potoczyła się za linię mety. Na sygnał nauczyciela każde dziecko mocnym pchnięciem nadaje bieg swojej kulce i biegnie za nią, aż ta się zatrzyma. Dziecko staje przy niej i czeka na kolegów. Kiedy wszystkie dzieci stoją już przy swoich kulkach, nauczyciel sprawdza, w czym ogródku (wyznaczonym polu) wyrosło więcej kwiatów, czyli z którego zespołu więcej zawodników dotoczyło papierowe kule za wyznaczoną linię.

Uwaga! Kulkę można pchnąć tylko raz, nie wolno jej rzucać ani kopać.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- Ćwiczenia korekcyjne wzmacniające mięśnie wysklepiające stóp.
 - Współwiczający w siadzie prostym, podpartym, stopy utrzymane w zgięciu grzbietowym (tzn. palce zadarte do góry), na stopy obojga ćwiczących jest założona szarfa, którą ci starają się przeciągać na swoją stronę.
 - Współwiczający w siadzie ugiętym, pomiędzy nimi leży rozłożona szarfa. Oboje starają się stopami tak przesunąć szarfę, aby wykonała ona pełny obrót. Ważna jest tu synchronizacja ruchów.
- Zabawa wyciszająca.

Dzieci spacerują w rozsypce. Nauczyciel lub wyznaczone dziecko chodzi pomiędzy nimi, kiedy pada hasło *Witaj wiosno* – dzieci machają dłońmi w górze, ale nie przestają się poruszać, kiedy pada hasło *Żegnaj zimo* – dzieci stają nieruchomo. Można różnicować tempo podawania komend oraz zmieniać hasło.

- Czynności porządkowe – zbiórka, pożegnanie.



Temat (do kręgu XXV): Przewrót w przód z marszu
– kształtowanie zwinności

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- wykonuje przewrót w przód po kilku krokach marszu
- dostosowuje ruchy do muzyki
- przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas ćwiczeń gimnastycznych

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

nagranie dowolnej wersji krakowiaka, 4–5 materaców, szarfy, kilkanaście woreczków, obręcz gimnastyczna

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Czynności porządkowo-organizacyjne.

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

2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zadań ruchowych.

- Zabawa ożywiająca – improwizacja ruchowa do muzyki (krakowiak).
Dzieci poruszają się po sali w rytm muzyki w dowolny sposób. Po wyłączeniu muzyki stają nieruchomo. Nauczyciel podaje, która część ciała teraz tańczy, np. *Tańczą nogi*, *Tańczą palce*, *Tańczą ręce*, a dzieci według własnej inwencji i w dowolnej pozycji wykonują zadanie. Na koniec znów tańczy całe ciało.
- Ćwiczenia kształtujące.
Ćwiczenia wykonywane do muzyki (dowolna wersja krakowiaka).
 - Z postawy stojącej, z dłońmi na biodrach energiczne wyrzuty na przemian ręki prawej i lewej w górę w skos, następnie obu rąk na raz – 8 razy każda ręka.
 - Podskoki po obwodzie koła z wysokim unoszeniem kolan i rękami na biodrach – 8 taktów.
 - Skręty tułowia w prawą i w lewą stronę w rytm muzyki (ręce na biodrach) – 8 taktów.
 - Haczyki podskokami w parach z wyrzutem podudzi do tyłu – po 4 takty w prawą i lewą stronę, zakończone mocnym zeskokiem na obie nogi.
 - Wirowanie w parach w prawą i lewą stronę po 4 takty w każdą stronę.
 - „Krzesany” prawą i lewą nogą z wyrzutem w górę w skos ręki jednoimiennej – po 4 takty.
 - Cwał boczny po obwodzie koła z ręką kierunkową w górę – 4 takty, zeskok i 4 takty w przeciwną stronę.
 - Dwa niskie podskoki (w miejscu), trzeci z mocnym dociągnięciem kolan do brzucha – 4 razy.
- Ćwiczenie rytmiczne.
Stojąc na obwodzie koła, uczniowie wyklaskują rytm krakowiaka w tempie półnuty, ćwierćnuty, następnie z podziałem: chłopcy – półnuty, dziewczęta – ćwierćnuty itp.

3. Główna część zajęć – przewrót w przód z marszu.

Dzieci są podzielone na 4-, 5-osobowe grupy, każda grupa staje przed swoim materacem.

- Ćwiczenia przygotowujące i przewroty:
 - skłony głowy do przodu i do tyłu,
 - z postawy stojącej, przysiad podparty (głowa skulona), przejście do „kocięgo grzbietu” i powrót przez przysiad do postawy stojącej,
 - z przysiadu tyłem do materaca, wykonanie kołyski na plecach i powrót do przysiadu,

- przetaczanie się bokiem w pozycji kłuku skulonego,
- przewrót w przód z przysiadu do przysiadu z dociśnięciem brody do klatki piersiowej (dzieci mogą przytrzymywać brodą podkoszulek i starać się nie wypuścić go w trakcie wykonywania przewrotu),
- przewrót w przód z pozycji wykroczonej w podporze z rękami opartymi na materacu,
- przewrót w przód po wykonaniu 3 kroków marszu,
- przewrót w przód po wykonaniu kilku kroków marszu, po przewrocie zaznaczenie pozycji końcowej z ramionami w bok lub w górę.
- Ćwiczenie napięcia mięśniowego i równowagi.
Jedno z dzieci stoi na środku materaca w postawie zasadniczej, mocno napinając wszystkie grupy mięśni, a pozostałe dzieci z grupy ustawiają się po 2 osoby przy krótszych brzegach materaca. Delikatnie popychając środkowe dziecko raz do przodu, raz do tyłu, wytrącają je z równowagi i podtrzymują z tyłu za plecy, a z przodu za barki, tak aby nie dopuścić do upadku. Po kilku wahaniciach następuje zmiana środkowego dziecka.
- Ćwiczenie w podporach.
Dzieci po kolei wykonują na materacu mostek oraz świecę.
- Ćwiczenie skoczne.
Wszystkie materace są połączone w długą ścieżkę, na której dzieci wykonują „zające” skoki. Pierwszy skok wykonują przez trzymaną przez nauczyciela obręcz gimnastyczną.
- Wspólne ćwiczenia kształtujące.
 - Dzieci leżą na brzuchu na materacach jedno obok drugiego z rękami na wysokości barków. Prowadzący z jeszcze jednym dzieckiem stoją na końcu ścieżki materaców z piłką. Na hasło *Jadą goście* – dzieci wykonują podpór przodem, a prowadzący toczą piłkę pod utworzonym tunelem.
 - Dzieci wykonują podobne ćwiczenie w siadzie prostym podpartym na materacach: po usłyszeniu hasła unoszą w górę nogi, pod którymi prowadzący puszczają piłkę.
- „Wyspa skarbów” – zabawa zwinnościowa.
Na środku pola zabawy (kwadrat lub prostokąt ograniczony liniami) dzieci układają wyspę z materaców, na której składają kilkanaście drobnych przyborów: szarfy, woreczki itp. Dwoje uczniów oznaczonych szarfami to strażnicy. Gonią oni dzieci, które próbują dostać się na wyspę, aby zdobyć skarb. Strażnicy nie mogą łapać dzieci za liniami pola zabawy ani tych, które dobiegły na wyspę (materace). Złapane dzieci, również te, które zdobyły skarb, wykonują przysiad w miejscu, gdzie zostały złapane, i mogą wrócić do gry po dotknięciu przez dowolnego uczestnika zabawy. Uczeń, który zdobył 2 skarby, zmienia jednego ze strażników. Zabawa trwa do momentu zdobycia wszystkich skarbów.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- „Jaka to bajka” – zabawa uspokajająca.
Dzieci siedzą wokół materaców, w środku jedno z dzieci pantomimicznie przedstawia postać ze znanej bajki, a pozostałe starają się odgadnąć jej tytuł (np. „Pinokio”, „Śpiąca królewna”, „Dziewczynka z zapalkami”).
- Ćwiczenie korekcyjne.
W leżeniu na plecach wykonanie głębokiego wdechu z przeniesieniem ramion przodem nad głowę i wydechu z równoczesnym opuszczeniem ramion wzdłuż boków. Powtarzamy 8 razy.
- Zbiórka, omówienie lekcji, pożegnanie grupy.



Temat (do kręgu XXVI): Bieg terenowy z zadaniami
– kształtowanie wytrzymałości i orientacji w terenie

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- utrzymuje właściwe tempo biegu
- jest czujny, wykazuje się refleksem
- ma dobrą orientację w terenie

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

mocna lina, zamykany koszyk z kartką i kredką, worki do skakania, woreczek ze sznurkiem dla każdego dziecka, kolorowe sznurki lub wstążki, sznurem o dł. 1 m, kuferek ze skarbem (owoce, orzechy, cukierki), karty kontrolne zadań dla każdego uczestnika biegu, klocki, pieńki, ewentualnie woreczki

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Zajęcia w plenerze (park, ogród, las), czas: co najmniej 60 minut.

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.

- „Bocian i żaby” – zabawa ożywiająca.
Jedna osoba jest bocianem, reszta to żaby. Żaby skaczą swobodnie, bocian stoi tyłem i mówi: *Bocian głodny sobie stoi, złapie żabę, niech się boi!* (tekst własny). Po tych słowach szybko odwraca się, a żaby zamierają bez ruchu. Tego, kto się poruszy, bocian sprowadza z boiska. Zabawa trwa do momentu wyłapania dużej liczby żab.
- Ćwiczenia ogólnorozwojowe.
 - Ćwiczenia ramion – trucht po kole, krążenie ramion w przód i w tył, na przemian. Powtarzamy 10 razy.
 - „Pajacyk” – ćwiczenia ramion i nóg. Podskoki rozkroczne i jednoczesne wymachy ramion w górę – w bok z kłasnieniem nad głową. Powtarzamy 10 razy.
- Ćwiczenie tułowia.
 - Stanie w rozkroku, ramiona na biodrach, krążenie bioder w prawo, w lewo, skłony w przód z pogłębieniem. Powtarzamy 10 razy.
 - 10 przysiadów.
 - W przysiadzie naprzemianstronne wyrzuty nóg do tyłu.
 - Bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan, na sygnał zmiana i bieg z uderzaniem piętami o pośladki.
- Ćwiczenie rytmiczne do rymowanki (tekst popularny).
Dwoje dzieci kręci liną, reszta stara się wyskakać rytmicznie rymowankę:
*Marzanno, marzanno,
ty zimowa panno,
do wody cię wrzucamy,
bo wiosny czekamy.*

3. Główna część zajęć – „Wiosenny skarb”, bieg terenowy z zadaniami.

- Dzieci są podzielone na 4 zespoły. Każdy zespół otrzymuje plan ze schematyczną trasą biegu (w zależności od możliwości terenu). Trasa jest zamknięta, tzn. cały bieg odbywa się na ograniczonym terenie, możliwym do obserwacji z punktu zbiórki. Na planie są oznaczone punkty kontrolne (stacje) z zadaniami, które należy wykonać. Między stacjami dzieci poruszają się biegiem. Dzieci same decydują, od którego zadania rozpoczną bieg. Po wykonaniu zadań zespoły dobiegają do miejsca z ukrytym skarbem, gdzie będzie czekał na nich nauczyciel. Przed startem nauczyciel omawia ze wszystkimi kolejne zadania i wręcza każdemu dziecku kartę kontrolną zadań oraz ołówek.

Zadanie 1. „Tajemniczy kosz” – dzieci muszą sięgnąć do środka zamkniętego kosza, nie zaglądając do niego, i wydostać kartkę i kredkę. Należy napisać na imiona członków zespołu i schować kartkę i kredkę do kosza. Dobrze, aby w koszyku dla zmylenia znajdowały się też schowane inne przedmioty.

Zadanie 2. „Wspinaczka” – na drzewie jest zamocowana lina z węzłami, kolejni uczestnicy zespołu muszą wspiąć się na co najmniej trzeci węzeł, w odległości około 60 cm nad ziemią. Zadanie dodatkowe: *Zapisz, ile węzłów udało ci się pokonać.*

Uwaga! Zadanie możliwe do wykonania tylko przy asekuracji nauczyciela.

Zadanie 3. „Most” – na drzewie, na niskiej gałęzi wiszą na sznurkach woreczki. Każdy uczestnik biegu podbiega, zrywa jeden woreczek i zabiera go ze sobą. Zadanie dodatkowe: *Napisz nazwę drzewa, na którym zawieszono woreczki.*

Zadanie 4. „Tajemnicze ślady” – dzieci mają pokonać odległość między dwoma drzewami, wykonując skoki z odbicia obunóż w workach. Polecenie dodatkowe: *Zapisz liczbę wykonanych skoków.*

Zadanie 5. „Zwinne rączki” – z zawieszonych na drzewie wstążek (sznurków) należy wybrać 3, zapleść z nich warkocz i związać go na końcu. Zadanie dodatkowe: *Zapisz, w ilu i jakich kolorach są sznurki.*

Zadanie 6. „Zadanie z miarką” – za pomocą miarki (sznurka o długości 1 m) należy odmierzyć odległość między dwoma drzewami. Zdanie dodatkowe: *Zapisz wynik na karcie, a miarkę zostaw dla następnych zawodników.*

Zadanie 7. „Akrobata” – dzieci mają przejść wokół drzewa po ułożonych przyborach (drewnianych klocek, pieńkach), starając się na całej trasie nie dotknąć ziemi.

„Wiosenny skarb” – w kuferku lub zamkniętym koszyku nauczyciel trzyma skarb i czeka na kolejne zespoły. Każdy zespół po dotarciu na miejsce rozlicza się z wykonanych zadań. Po zaliczeniu zadań nauczyciel pozwala odkryć skarb – mogą to być owoce, orzechy lub cukierki.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- „Marzanna” – ćwiczenia korekcyjne.

Dzieci maszerują swobodnie po obwodzie koła, na hasło *Marzanna* – wykonują wdech nosem, stają na jednej nodze, drugą uginają w kolanie i jednocześnie unoszą w górę rękę przeciwną do ugiętej nogi. Jeśli złapią równowagę, podtrzymują ugiętą nogę drugą ręką i w tej pozycji pozostają bez ruchu; wypuszczając powietrze ustami, liczą. Powtarzamy kilka razy, zmieniając nogi i rękę.

- „A kuku” – zabawa wyciszająca.

Dzieci chowają się za drzewami lub krzakami. Jedno pozostaje i zamyka oczy (można związać mu oczy). Kolejne dzieci wychylają się ze swoich kryjówek i mówią głośno *A kuku*, a dziecko z zasłoniętymi oczami musi rozpoznać je po głosie.

- Czynności porządkowe, zbiórka, pożegnanie.