

Scenariusze zajęć wychowania fizycznego



Temat (do kręgu XXVII): Ćwiczenia zręcznościowe i akrobatyczne „Cyrkowcy”
– kształtowanie szybkości i zręczności

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- doskonali umiejętności w samodzielnie dobranych ćwiczeniach skocznych, zwinnościowych lub zręcznościowych
- prezentuje swoje pomysły i umiejętności
- współdziała z partnerami w grupie

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

woreczki dla każdego ucznia, lekkie chusteczki z tiulu lub piłeczki do żonglowania, laski gimnastyczne, skakanki, lina do skakania, obręcze gimnastyczne, kawałek tkaniny, materace, ławeczka, mała piłeczka, szarfy, inne przedmioty zgodnie z inwencją nauczyciela i uczniów

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Czynności porządkowo-organizacyjne.

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

2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zadań ruchowych.

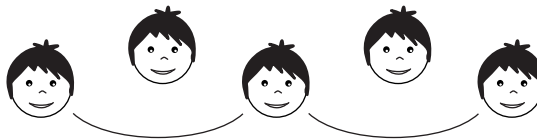
- „Berek akrobata” – zabawa.
Wszystkie dzieci oprócz berka trzymają w ręce woreczki. Oznaczony szarfą berek goni pozostałe dzieci. Aby nie zostać złapany, należy stanąć na jednej nodze z woreczkiem na głowie. Złapani zmieniają berka, zostaje nim również ten, kto podczas biegu lub stania na jednej nodze upuści woreczek.
- Ćwiczenia kształtujące z woreczkiem lub małą piłką.
 - W marszu wokół sali podrzucanie i chwytanie woreczka oraz przekładanie go wokół tułowia ze skrętami głowy w ślad za woreczkiem.
 - W pozycji w rozkroku przesuwanie woreczka ósemką między stopami.
 - Kładzenie woreczka na przemian na prawej i lewej stopie, podrzut i chwyt rękami.
 - Leżenie na plecach z woreczkiem trzymanym między stopami, przekładanie woreczka nad głowę, powrót do siadu i ponowne umieszczenie woreczka między stopami.
 - W leżeniu na brzuchu przerzucanie woreczka z prawej ręki do lewej i odwrotnie.
 - Siad skrzyżny z woreczkiem na głowie, przejście do postawy stojącej i powrót do siadu bez upuszczenia woreczka.
 - Skoki jednonóż wokół sali z woreczkiem trzymanym na stopie uniesionej nogi.
- Ćwiczenie rytmiczne.
Dzieci stoją w kręgu z woreczkami w prawej ręce. Nauczyciel liczy *Raz i dwa, i trzy, i cztery*, a dzieci wykonują rzuty woreczkiem do partnera z lewej strony, na *i* – przygotowują się do kolejnego rzutu. To samo ćwiczenie wykonują lewą ręką w drugą stronę. Grupę można podzielić na mniejsze zespoły, które ćwiczą samodzielnie, a następnie prezentują swoje umiejętności.

3. Główna część zajęć – ćwiczenia zręcznościowe i akrobatyczne „Cyrkowcy”.

Nauczyciel wyjaśnia, w jakie role wcielą się dzieci na tych zajęciach. Będą żonglerami, akrobatami, treserami zwierząt i skoczkami ze skakanką.

Uczniowie samodzielnie wybierają sobie ćwiczenia. Jeżeli są chętni, można utworzyć również grupę klaunów. Oprócz podanych przykładowych ćwiczeń dla grup duże znaczenie ma również pomysłowość dzieci, nadzorowana przez nauczyciela.

- **Zadania dla grupy żonglerów.**
 - Z laskami gimnastycznymi: marsz połączony z trzymaniem laski na głowie; utrzymanie laski w równowadze pionowo na dłoni, brodzie lub czole; krążenia laską (z zawiązanymi na jej końcach chusteczkami lub szarfami) wokół tułowia, nad głową, przed sobą.
 - Z chusteczkami, woreczkami lub piłkami: podrzucanie i chwytanie dwóch przyborów jednocześnie i na przemian prawą i lewą ręką; rzucanie przyborami w parach; żonglowanie dwoma dowolnymi przyborami (najłatwiej żonglować lekkimi chusteczkami, które powoli opadają) – dzieci przerzucają przybory łukiem na wysokości oczu, na *Raz* – z prawej ręki do lewej, na *Dwa* – z lewej do prawej.
- **Zadania dla grupy akrobatów.**
 - Uczniowie stoją w zwartym kole, prawymi barkami są skierowane do jego środka. Chwytają w pasie dziecko stojące z przodu i wykonują siad (lekki) na kolanach partnera z tyłu, następnie jednocześnie wstają. Ćwiczenie mogą wykonać również w drugą stronę.
 - Na materacach ułożonych w kwadrat czterej ćwiczący jednocześnie wykonują przewroty w przód (należy tak położyć materace, aby odległości między ćwiczącymi były bezpieczne). Każdy wykonuje 4 przewroty, jeden przy każdym boku kwadratu. Jeden z ćwiczących podaje rytm ćwiczenia, np. *Raz, Dwa, Trzy, Przewrót*.
 - Małe trójkowe piramidy w klęku podpartym – jeden uczeń klęczy u góry na dwóch partnerach.
 - Gwiazda.
- **Zadania dla skoczków na linie i skakankach.**
 - Wspólny układ skoków na skakance w miejscu i w biegu różnymi sposobami.
 - W ustawieniu w szeregu co druga osoba skacze, a co druga krąży skakankami.



- Skoki w parach na jednej skakance wspólnie i na przemian.
- Skoki przez krążącą linę z obrotami, na jednej nodze, z przysiadami itp.
- **Zadania dla treserów i zwierząt.**
 - Przechodzenie na czworakach po odwróconej ławeczce.
 - Przeskok „zajęczym” skokiem przez obręcz, również przez toczącą się obręcz.
 - „Cyrkowe konie” – układ rytmiczny biegów i skoków ze skakankami trzymanymi w środku koła przez tresera.
 - Przechodzenie przez tunel z obręczy.
 - „Znikające wiewiórki” – skok z niewielkiego podwyższenia do obręczy zasłoniętej przed widzami kawałkiem tkaniny.
- **Zadania dla klaunów.**
 - „Śmieszny” chód, śmieszne miny, chód na rękach z podtrzymaniem przez nauczyciela.
 - „Przedstawienie cyrkowe”.
Grupy pokazują, co udało im się wypracować. Na takie przedstawienie można zaprosić młodszą klasę.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- „Kto jest klaunem” – zabawa uspokajająca.
Dzieci siedzą na obwodzie koła z rękami założonymi z tyłu. W środku koła siedzi jedno dziecko i zamyka oczy. Nauczyciel przechodzi za kołem i wręcza jednemu z uczniów piłeczkę („nos klauna”). Dziecko ma odgadnąć, kto jest klaunem. Może zgadywać 3 razy. Uczniowie mogą robić różne śmieszne miny, aby zwrócić na siebie uwagę zgadującego, ale nie mogą się odzywać. Odnaleziony klaun wchodzi do środka.
- „Okłaski dla cyrkowców” – ćwiczenie korekcyjne.
 - Leżąc na brzuchu, dzieci unoszą klatkę piersiową i klaszczą 10 razy przed sobą, następnie odpoczywają w pozycji rozluźnionej. Powtarzają ćwiczenie 3 razy.
 - W leżeniu na plecach klaszczą podeszwami stóp, z kolanami skierowanymi na zewnątrz.
- Zbiórka, omówienie przebiegu zajęć, pożegnanie grupy.



Temat (do kręgu XXVIII): Rzuty do celu i na odległość „Turniej rycerski” – kształtowanie siły mięśni ramion i zwinności

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- wykonuje rzuty jednorącz i oburącz do celu i na odległość
- przestrzega zasad sportowej rywalizacji

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

5 szarf, laski gimnastyczne dla każdego ćwiczącego, małe kółka (serso), 4 obręcze gimnastyczne, 4 piłki lekarskie (1 kg), kręgle, materace, kreda, rurki gąbkowe o długości ok. 40 cm (8–10 sztuk)

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Czynności porządkowo-organizacyjne.

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

2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zadań ruchowych.

- „Zdobywanie giermków” – zabawa bieżna.
Na wyznaczonym polu gry ustawia się 4 dzieci oznaczonych szarfami (rycerze). Jedno dziecko (oznaczone szarfą w innym kolorze) goni pozostałe. Uciekający mogą uratować się przed goniącym, stając za rycerzem i chwytając go za ramiona. Jeżeli goniący złapie jedno z dzieci, staje się ono jego giermkim i goni dalej wspólnie, trzymając się za ręce. Jeżeli złapią kolejne dziecko, gra rozpoczyna się od nowa.
- Ćwiczenia kształtujące z laską gimnastyczną.
 - W marszu po obwodzie koła przekładanie laski przed sobą i za sobą.
 - W postawie w rozkroku obszerne krążenia tułowia z laską trzymaną oburącz nad głową.
 - Z leżenia na plecach z laską trzymaną oburącz nad głową przejście do siadu i przeniesienie laski pod uniesionymi nogami, następnie powrót do leżenia.
 - W leżeniu na plecach skłony boczne w prawą i lewą stronę z laską trzymaną oburącz nad głową.
 - Z pozycji klęku podpartego uniesienie prawej nogi i lewej ręki z laską i wytrzymanie do 5, następnie to samo ze zmianą nogi i ręki.
 - Przejście 10 kroków z laską trzymaną w równowadze na głowie.
 - 2 niskie podskoki z laską trzymaną oburącz przed klatką piersiową i wyskok w górę z wyrzutem rąk nad głowę i okrzykiem *Hura!*
- „Wyzwanie” – ćwiczenie rytmiczne.
Ćwiczący stoją w szeregu z laskami. Naprzeciw szeregu stoi wybrane dziecko, które wystukuje laską dowolny rytm (do 8 uderzeń) i wzywa jednego z ćwiczących do powtórzenia go. Osoba, która prawidłowo powtórzy rytm, zmienia prowadzącego, a ten, kto się pomyli, robi krok do tyłu, prowadzący zaś wzywa kolejną osobę.

3. Główna część zajęć – „Turniej rycerski”, rzuty do celu i na odległość.

- Podzieleni na 4 drużyny ćwiczący stają w rzędach na wyznaczonej linii.
 - „Budowanie kopii”
Każdy uczeń trzyma laskę. Wyścig odbywa się na czworakach z przesuwaniem laski po ziemi. Na hasło *Start* – pierwsi w rzędów kładą swoje laski przy linii startu i biegną na czworakach na koniec swojego rzędu. Gdy przekroczą linię startu, startują kolejni zawodnicy i dokładają swoje laski do laski kolegi. Zespół kończy rywalizację, gdy wszyscy zawodnicy dołożą swoje laski i powstanie długa kopia. W punktacji decyduje szybkość wykonania zadania.
 - „Zręczność w posługiwaniu się mieczem”
Jeden zawodnik z każdego zespołu staje przed swoimi kolegami za wyznaczoną linią (w odległości 4–5 metrów) z laską (mieczem) w ręku. Pozostali wykonują w jego kierunku rzuty kółkami serso, które ten stara się schwytać na swój miecz. Po wykonaniu wszystkich rzutów następuje zmiana chwytającego. W punktacji liczymy kółka złapane przez zespół.

– „Bieg w rymsztunku”.

Pierwszy zawodnik startuje do biegu, trzymając obręcz gimnastyczną, piłkę, kręgiel i szarfę. Na linii końcowej boiska kładzie swoje przybory w obręczy, wraca biegiem i dotyka kolejnego zawodnika. Ten biegnie do linii końcowej, zabiera przybory, wraca i podaje je następnemu. W punktacji decyduje szybkość wykonania zadania.

– „Burzenie twierdzy”.

Każdy zawodnik ma 2 papierowe kule. Przed każdym zespołem w odległości 3–4 metrów stoi w identycznym układzie 5 kręgli. Każdy zawodnik oddaje dwa rzuty, starając się strącić kręgle. Jeżeli przewróci wszystkie kręgle, a nie wykorzysta jeszcze wszystkich rzutów, kręgle stawia się jeszcze raz. O przydzielonych punktach decyduje liczba strąconych kręgli.

– „Skok przez fosę”.

Na leżących przed zespołami materacach są narysowane kredą dwie linie – jest to „fosa” (o szerokości ok. 1 m). Zawodnik wykonuje 2 skoki z odbicia obunóż, starając się przeskoczyć za drugą linię. Punkty można dostać za skoki wykonane bez dotknięcia linii.

– „Katapulta”.

Materace leżą w odległości 8 m od linii startu. Ćwiczący wykonują dowolny rzut piłką lekarską o wadze 1 kg, próbując przerzucić ją za materace. O przydzielonych punktach decyduje liczba udanych rzutów.

– „Pojedynki na miecze”.

Prowadzący wyznacza konkurentów, tak aby każdy z ćwiczących stoczył jeden pojedynek. Najbezpieczniejsze są rurki z gąbki o długości 30–40 cm. Jednocześnie może odbywać się tyle pojedynków, ile jest mieczy. Wylosowani partnerzy ustawiają się w pozycji wykroczonej na dowolnej linii boiska. Za pomocą uderzeń mieczem próbują wytrącić rywala z równowagi, tak aby zestawiał przynajmniej jedną (całą) stopę z linii (nie wolno uderzać w głowę!). Punktacja dla zespołów: 2 punkty za każdy wygrany pojedynek. Na końcu dzieci liczą punkty i wykonują wspólny okrzyk *Hura* dla zwycięzców.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- „Śpiący rycerz” – zabawa uspokajająca.

Ćwiczący przyjmują pozycję w klęku skulonym, z zamkniętymi oczami, w luźnej rozsypce w sali. Prowadzący przechodzi między nimi, dotyka kolejno wszystkich, z wyjątkiem jednego. Ten, kto zostanie dotknięty, cicho wstaje i idzie za prowadzącym. Na koniec podchodzą do ostatniego „śpiącego rycerza” i wołają *Wstań, śpiący rycerzu*. W kolejnej turze zabawy ostatni „śpiący rycerz” budzi pozostałych.

- „Most zwodzony” – ćwiczenie korekcyjne.

Dzieci siedzą w siadzie podpartym. Na hasło *Mosty w górę* – unoszą biodra do poziomu, wytrzymują 5 sekund i wracają do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtarzają 5 razy.

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



Temat (do kręgu XXIX): Rzuty do kosza po kozłowaniu i po podaniu

– kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej i celności

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- wykonuje rzuty w kierunku kosza po kozłowaniu i podaniu
- orientuje się w przebiegu zabaw i gier
- przestrzega zasad sportowej walki i współzawodnictwa

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

piłki do minikoszykówki lub inne, 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.

- „Okna altanki” – zabawa.

Dzieci z jednej grupy stoją kołem – tworzą „altankę”, ich złączone ręce tworzą „okna”. Nauczyciel wymienia w dowolnej kolejności różne zjawiska pogodowe, a dzieci w „altance” reagują na nie właściwymi ruchami:

Słońce, tęcza – okna szeroko otwarte – ramiona uniesione wysoko w górę.

Deszcz, mżawka – okna uchylone – ramiona na wysokości pasa.

Wiatr – okna uchylone – ramiona na wysokości pasa, a koło obraca się powoli zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

Burza – okna zamknięte – przysiad z ramionami opuszczonymi w dół.

Druga grupa dzieci porusza się swobodnie po boisku i po altance.

Gdy okna są otwarte (hasło *Słońce, tęcza*), wszyscy muszą wyjść z koła.

Gdy okna są uchylone (hasło *Deszcz, mżawka, wiatr*), można wbiegać i wybiegać.

Przed zamknięciem okien na hasło *Burza* trzeba zdążyć wrócić do altanki.

Ten, kto nie zdąży schronić się przed burzą, dołącza do grupy w stojącej na obwodzie koła. Po pewnym czasie zabawy grupy zamieniają się rolami.

- Ćwiczenia kształtujące w 3-osobowych grupach z jedną piłką.

– Trójki maszerują po obwodzie koła, pierwszy ćwiczący podaje piłkę nad głową do drugiego, a drugi do trzeciego, który podbiega z piłką na początek i powtarza ćwiczenie.

– Ćwiczenie jest podobne do poprzedniego, ale piłkę podaje się za siebie ze skretem tułowia raz w prawą, raz w lewą stronę.

Uwaga! W obu tych ćwiczeniach piłkę należy podać partnerowi do rąk, nie rzucać.

– Dwoje ćwiczących stoi z piłką po jednej stronie boiska, a jeden po drugiej. Pierwszy z dwójki prowadzi piłkę nogą do partnera naprzeciwko, podaje mu ją i zostaje na jego miejscu. Każdy ćwiczący prowadzi piłkę 3 razy.

– Ćwiczenie jak wyżej, ćwiczący zmieniają się miejscami, maszerując na czworakach i tocząc piłkę głową. Wykonują 2 powtórzenia.

– Trójki siedzą blisko siebie, pierwszy ćwiczący trzyma piłkę stopami i podaje ją następnemu. Piłka krąży 5 razy w koło.

– Dwoje ćwiczących leży na brzuchu przodem do siebie w odległości 4 m, między nimi siedzi w siadzie ugiętym trzecie dziecko. Leżący 8 razy toczą do siebie piłkę, a siedzący w środku unosi biodra, przepuszczając ją pod sobą. Po 8 podaniach zmienia się środkowe dziecko.

– Dwoje ćwiczących siedzi na wprost siebie w siadzie rozkrocznym, a trzecie dziecko stoi między nimi i przeskakuje nad toczącą się piłką. Po chwili następuje zmiana środkowego dziecka.

- Ćwiczenie rytmiczne.

Dzieci leżą na brzuchu przodem do środka koła, ich przedramiona są skrzyżowane z rękami partnerów z prawej i lewej strony i oparte przed głową na podłodze.

Wyznaczony przez nauczyciela uczeń rozpoczyna podawanie rytmu uderzeniami dłonią o podłogę, za nim rytmicznie uderzają kolejni ćwiczący. Osoba, która pomyli kolejność lub wypadnie z rytmu uderzeń, chowa jedną rękę za plecy, a po drugiej pomyłce odpada z gry.

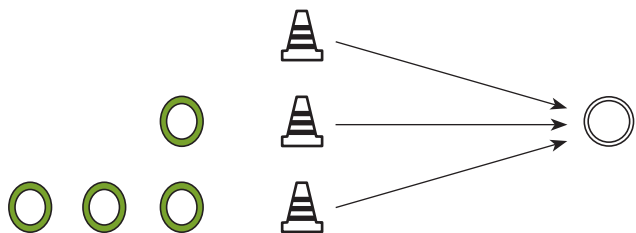
3. Główna część zajęć – rzuty do kosza po kozłowaniu i po podaniu.

- „Kolorowe przesyłki” – zabawa.

– Podzielone na dwie grupy dzieci stoją trójkami za przeciwnymi liniami boiska, w którego środku znajduje się goniący z piłką. Z jednej strony boiska startuje pierwsza trójka i próbuje dobiec, kozłując piłkę, do partnerów po drugiej stronie. Goniący, również kozłując, próbuje dotknąć któregoś z przebiegających. Gdy mu się to uda, zamienia się z nim rolami. W kolejnej turze startuje następna trójka.

– Dzieci podzielone na grupy po kolei wykonują rzuty piłką do kosza z miejsca.

- Rzuty po kozłowaniu.
 - Na prawym skrzydle, na wprost kosza i na lewym skrzydle stoją pacholki. Dzieci rozpoczynają kozłowanie w marszu od pierwszego pacholka, wykonują rzut do kosza i przechodzą na kolejną pozycję.



- To samo ćwiczenie wykonują w biegu z kozłowaniem piłki.
- Kozłują z linii środkowej boiska i indywidualnie wybierają pozycję do oddania rzutu.
- Rzuty po podaniu piłki.
 - Dzieci kozłują piłkę wokół sali, z zaznaczonej linii podają piłkę do nauczyciela i ruszają biegiem do przodu. Nauczyciel podaje piłkę (kozłem, tocząc piłkę po ziemi lub podaniem półgórnym) wybiegającemu, który łapie ją i przechodzi do kozłowania.
 - Ćwiczący z odległości 4–5 m podają piłkę do nauczyciela (pod innymi koszami do jednego z ćwiczących), który trzyma ją na wyciągniętej ręce. Poruszając się marszem, zabierają piłkę z ręki nauczyciela i wykonują rzut do kosza.
 - Ćwiczący toczy piłkę do nauczyciela, biegnie pod kosz, otrzymuje krótkie podanie i wykonuje rzut do kosza.

Uwaga! We wszystkich ćwiczeniach należy zwrócić uwagę, że po kozłowaniu lub po otrzymaniu podania można wykonać z piłką tylko jeden krok.

- „Piłka do króla” – gra z elementami minikoszykówki.
Dzieci dzielą się na 4-osobowe zespoły. Polem gry jest ograniczone liniami boisko, w kole środkowym staje jeden z ćwiczących („król”). Nikt inny nie może wchodzić do koła. W grze uczestniczą dwa zespoły oznaczone różnymi kolorami szarf. Dzieci podają między sobą piłkę, kozłują ją i starają się z dogodnej pozycji podać ją do „króla”. Za celne podanie zespół otrzymuje punkt, a grę rozpoczyna przeciwny zespół. Gdy jeden z zespołów zdobędzie 3 punkty, wygrywa, a do gry wchodzi kolejne dwa zespoły. Po zmianie zespołów ktoś inny zostaje królem.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- „Kolorowe skojarzenia” – zabawa uspokajająca.
Dzieci siedzą na obwodzie koła. Wybrane przez nauczyciela dziecko podaje nazwę dowolnego koloru, a kolejne podaje kojarzące się z tym kolorem słowo, np. *czarny – noc, biały – śnieg*. Jeżeli skojarzenie jest trafne (dziecko potrafi je wyjaśnić), podaje nazwę następnego koloru. Jeżeli nie, to kolor podaje kolejny uczestnik zabawy.
- „Która ręka i noga” – ćwiczenie korekcyjne.
Dzieci leżą na brzuchu w pozycji rozluźnionej z dłońmi ułożonymi pod czołem. Prowadzący podaje nazwy kończyn, które należy unieść w górę. Wywołana może zostać jedna kończyna lub więcej, np. tylko lewa ręka albo prawa ręka i lewa noga. Osoba, która się pomyli, unosi w górę ręce i nogi, licząc głośno do 5.
- Zbiórka, omówienie przebiegu lekcji, pożegnanie grupy.



Temat (do kręgu XXX): Skoki z odbicia jednonóż nad przeszkodami
– kształtowanie skoczności

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- pokonuje jednonóż przeskokiem z odbicia niskie przeszkody
- sprawnie i dokładnie wykonuje zadania

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

skakanki dla każdego dziecka, szarfa, po 2 woreczki dla każdego dziecka, 5 obręczy, materac, 5 chodaków, piłka

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

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

2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zadań ruchowych.

- „Mali i duzi” – zabawa ożywiająca.

Dzieci dobierają się parami. Jedno dziecko, oznaczone szarfą, stoi bez pary. Jedna osoba z pary stoi w lekkim rozkroku, druga osoba kuca obok niej. Na sygnał nauczyciela każde dziecko, które kucało, wyrusza do dowolnej stojącej osoby i zajmuje jej miejsce. Ta zaś szybko odbiega, żeby znaleźć inną stojącą osobę i przy niej kucnąć. Mali biegną na czworakach, a duzi – wyprostowani. Duży może zmienić miejsce dopiero w momencie, gdy kucnie obok niego mały. W czasie tej zabawy osoba z szarfą stara się wyłapać przebiegających graczy. Złapani siadają z boku. Zabawa trwa do momentu, kiedy na boisku zostaną tylko osoby stojące.

- Ćwiczenia ogólnorozwojowe ze skakankami.

– Leżenie na plecach, nogi ugięte w kolanach, w dłoniach złożona na pół skakanka. Uniesienie ramion w górę, rytmiczne kołysanie ramionami w prawo i w lewo z jednoczesnym obracaniem głowy w tym samym kierunku.

– Stanie w rozkroku, w jednej ręce skakanka złożona na pół, druga ręka oparta na biodrze. Zataczanie dużych kół skakanką z boku ciała (10 razy i zmiana ręki).

– Stanie w rozkroku, skakanka trzymana w szeroko rozłożonych rękach. Na *Raz* – skłon tułowia w prawą stronę, na *Dwa, trzy* – pogłębić, na *Cztery* – powrót do pozycji wyjściowej (5 razy ze zmianą kierunku skłonu).

– Stanie na jednej nodze, druga noga ugięta w kolanie – przenoszenie skakanki pod kolanem ugiętej nogi w jedną i w drugą stronę, a później zmiana nogi.

– Stanie w wykroku, na *Raz* – przeniesienie ciężaru ciała na nogę z przodu i wymach rąk ze skakanką do góry, na *Dwa* – wytrzymanie, na *Trzy* – zmiana nogi w wyskoku (10 razy każdą nogą).

– Swobodne przeskakiwanie skakanki leżącej na podłodze w prawo, w lewo, w przód i w tył.

– W pozycji stojącej w lekkim rozkroku unoszenie rąk połączone z wdechem nosem, opuszczanie rąk połączone z wydechem ustami (powtórzyć 10 razy).

– Leżenie na plecach, nogi ugięte w kolanach, stopy ustabilizowane (np. oparte o drabinki), ręce ze skakanką za głową. Przejście do siadu połączone z przeniesieniem skakanki do stóp i powrót do pozycji wyjściowej (powtórzyć 10 razy).

– Ćwiczenie rytmiczne z małą piłką lub woreczkiem: dzieci stoją na obwodzie koła, każde trzyma w prawej dłoni piłeczkę lub woreczek; wykonują ćwiczenia, recytując rymowaną w rytmie ćwierćnut:

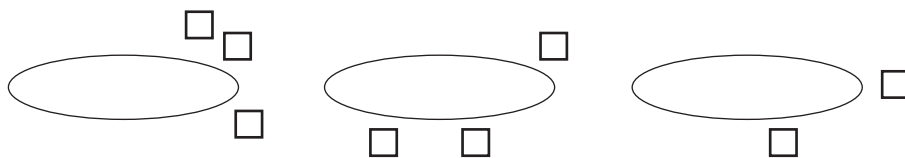
Mamo, tato, co Wam dam – marsz po obwodzie koła, przerzucanie woreczka z ręki do ręki,
serce moje, które mam – skoki z prawej nogi na lewą.

3. Główna część zajęć – ćwiczenia kształtujące skoczność.

- Obwód stacyjny – ćwiczenia kształtujące skoczność. Dzieci dzielą się na 4 zespoły.

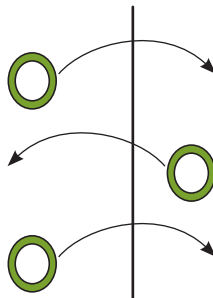
I stanowisko: „Kwiaty dla mamy” – ćwiczenie kształtujące skoczność i zwinność.

Na podłodze leżą rozrzucone obręcze, a wokół nich woreczki. Zadaniem dzieci jest przeskakiwanie z obręczy do obręczy i jak najszybsze zebranie wszystkich woreczków. Dzieci przeskakują z obręczy do obręczy, za każdym razem wykonując odbicie z jednej nogi, a lądując na drugiej nodze. Pozbierane woreczki trzeba ułożyć w jednej z obręczy w kształcie kwiatu.



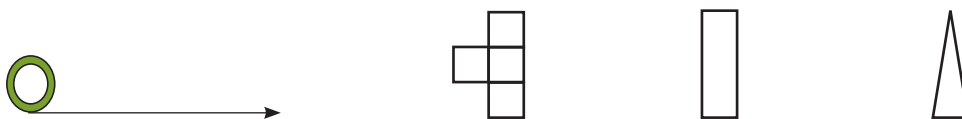
II stanowisko: „Drzewko dla taty” – ćwiczenie kształtujące skoczność i wytrzymałość.

Na podłodze są rozłożone 4 skakanki. Każde dziecko staje bokiem do skakanki i rozpoczyna przeskoki jedno nogą. Za każdym razem, kiedy wykona jeden skok na jedną stronę, robi przysiad i zmienia nogę, aby na niej przeskoczyć na drugą stronę. W ten sposób pokonuje 4 skakanki. Ćwiczenie jest męczące, więc po przeskoczeniu 2 skakanek dziecko powinno wykonać 5 głębokich wdechów i wydechów.



III stanowisko: „Wyprawa rodzinna” – ćwiczenie skoczne z elementem biegu.

Dzieci stają w rzędzie naprzeciwko przeszkód, którymi są: stos woreczków, ławeczka, niski pacholek. Odległość między kolejnymi przeszkodami powinna wynosić około 20 kroków. Dzieci dobiegają do przeszkody, z odbicia jedno nogą przeskakują przez nią i lądują na obu nogach. Za każdym razem starają się zmienić nogę.



IV stanowisko: „Kto silniejszy” – ćwiczenie z mocowaniem się i elementem skoku.

Dzieci dobierają się parami. Wchodzą do obręczy, stają na jednej nodze bokiem do siebie, ręce spletają z tyłu. Zaczynają mocować się barkami, tak aby partner stanął na dwóch nogach. Można unikać zepchnięcia, wyskakując na chwilę z obręczy, ale cały czas na jednej nodze.

Po wykonaniu jednego zadania wszystkie zespoły przechodzą na następne stanowisko, tak aby każdy zespół wykonał wszystkie zadania.

- „Hali, halo” – zabawa rzutna.

Dzieci stają w szeregu. Jedna osoba, oznaczona szarfą, jest matką, która staje 10 m przed szeregiem z piłką w dłoni. „Matka” obmyśla dla siebie nazwę, podając dziedzinę, np. kwiat, miasto, zwierzę. Kolejno pyta o swoją nazwę dzieci z szeregu, które podają po jednej nazwie. Jeśli ktoś odgadnie, „matka” woła *Hali, halo* i rzuca do tej osoby piłkę. Ta łapie piłkę i rzuca nią w „matkę”. Jeśli trafi, zamienia się z nią miejscami, jeśli nie trafi, „matka” wybiera sobie nową nazwę.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- Ćwiczenia korekcyjne.

Dzieci przyjmują pozycję: leżenie na plecach w parach, nogi ugięte w kolanach, ramiona wyciągnięte wzdłuż tułowia. Na hasło *Dom* – partnerzy unoszą nogi i łączą je z nogami współćwiczącego, wytrzymują 5 sekund. Na hasło *Swoboda* – przyciągają kolana do klatki piersiowej, wytrzymują 5 sekund. Ćwiczenie powtarzają 5–7 razy w spokojnym tempie.

- „Kim dotykowe” – zabawa wyciszająca.

Dzieci siadają kołem, spletają za sobą ręce. Nauczyciel lub wybrane dziecko chodzi z tyłu koła i wkłada do rąk dzieci jakieś przedmioty. Dziecko dotykiem stara się odgadnąć, co to jest (moneta, klucze, breloczek, woreczek itp.).

- Czynności porządkowe, zbiórka, pożegnanie.



Temat (do kręgu XXXI): Gry i zabawy terenowe o charakterze bieżnym

– kształtowanie zwinności i szybkości
(realizacja tematu w czasie 2 godzin lekcyjnych)

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- bezpiecznie i zwinnie porusza się w terenie
- uczestniczy w zabawach terenowych
- stosuje się do zasad i reguł zabaw i gier terenowych

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

woreczki dla każdego ucznia, 3 liny lub skakanki, 5 pachołków (chorągiewek), 5 małych kółek lub kółka do gry w ringo

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Czynności porządkowo-organizacyjne.

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

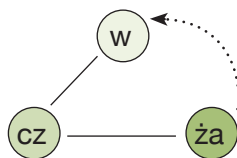
2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zadań ruchowych.

- „Badacz” – zabawa mająca na celu rozpoznanie terenu.
Dzieci ustawiają się wg dat urodzenia, od najmłodszego do najstarszego. W tym czasie nauczyciel obchodzi teren, chowając w różnych miejscach małe przybory – piłeczki lub woreczki, a następnie sprawdza poprawność ustawienia dzieci. Uczestnicy zabawy obiegają teren i odnajdują ukryte przedmioty. Jednocześnie prowadzą rozpoznanie terenu, zwracając uwagę na jego charakterystyczne elementy oraz obiekty, które będą mogły mieć znaczenie podczas zabawy, takie jak np. mrowisko, na które trzeba będzie uważać, ciekawą roślinę, rów. Dzieci przynoszą odnalezione przedmioty i zdają relację ze swoich odkryć.
- Ćwiczenia kształtujące.
 - Podskoki po obwodzie koła z obszernymi krążeniami ramion.
 - Bieg z wysokim unoszeniem kolan i uderzaniem piętami o pośladki.
 - W marszu skłony boczne z dotykaniem ziemi raz prawą, raz lewą ręką.
 - W postawie stojącej mocny wypad prawą nogą do przodu, kłaśnięcie pod kolanem i powrót do postawy wyjściowej (po 5 razy na każdą nogę).
 - W przysiadzie podpartym naprzemianstronne wyrzuty nóg do tyłu.
 - W pozycji w rozkroku skłony boczne do prawej i lewej nogi, wyprost i skłon tułowia do tyłu.
 - Chwyt dłońmi za kolana i krążenie kolanami w prawą i lewą stronę.
 - Podskoki w obrocie na jednej nodze z chwytem za sobą różnoimiennej ręki i nogi, ze zmianą nóg.
- Ćwiczenie rytmiczne.
Dzieci stają w szeregu i odliczają do 4. Prowadzący ustala liczbę kroków, które mają wykonać osoby z danym numerem, np. jedynki – 5 kroków do przodu, dwójki – 3 kroki do tyłu, trójki – 2 kroki do przodu, czwórki – 5 kroków do tyłu. Nauczyciel rytmicznie odlicza, a dzieci wykonują ustaloną liczbę kroków, kontrolując prawidłowość wykonania zadania i wracają w zadany sposób na miejsce. W następnej turze zmienia się liczba kroków.

3. Główna część zajęć – gry i zabawy terenowe o charakterze bieżnym.

- „Kto mnie goni?” – zabawa bieżna.
Dzieci dzielią się na 3 grupy. Każda z nich zakłada szarfy w wybranym kolorze i oznacza (linami, skakankami) swój teren (pola te powinny się znajdować w tych samych odległościach od siebie), na którym jej członkowie nie mogą być złapani, wybiera dla siebie nazwę z kategorii: zwierzęta, płazy, ptaki wodne, np. wydry, żaby, czaple. Prowadzący ustala, kto kogo goni w pierwszej turze zabawy, np. żaby gonią wydry, wydry – czaple, czaple – żaby, i gwizdkiem rozpoczyna zabawę. Dzieci, poruszając się w dowolny sposób, próbują złapać kogoś ze ściganej grupy, unikając jednocześnie złapania przez goniących z innej grupy. Złapane dzieci siadają na terytorium swoich goniących. Po 5

minutach następuje liczenie pochwyconych osób. W drugiej turze zabawy zmieniamy grupy goniących i uciekających.



- Ćwiczenie relaksujące.

Pięć spokojnych wdechów i wydechów, następnie 1 minuta ciszy i wsłuchiwanie się w odgłosy dochodzące z terenu. Po zakończeniu próba identyfikacji odgłosów.

- „W sieci pająka” – zabawa bieżna.

Na środku placu zabawy znajduje się pachołek, przy którym staje piątka trzymających się za ręce dzieci (jest to zdobycz „pająków”). Dwoje dzieci oznaczonych szarfami („pająki”) pilnuje swojej zdobyczy i goni skradające się dzieci. Pozostali uczestnicy zabawy skradają się do pachołka, próbując uwolnić stojące przy nim dzieci – wystarczy dotknąć wystawionej ręki uwięzionego dziecka. Za każdym razem wolno uwolnić tylko jedno dziecko, które po uwolnieniu wraca do gry. Osoby złapane przez „pająki” dołączają do uwięzionych przy pachołku. Kiedy dzieci uwolnią wszystkich złapanych, następuje zmiana goniących.

- „Golf rzucany” – zabawa rzutna.

Dzieci dzielą się na 4–5-osobowe zespoły. Każdy z nich przygotowuje sobie dołek (może to być małe kółko lub ringo) i oznacza go za pomocą pachołka lub chorągiewki. Każde dziecko w zespole ma woreczek w innym kolorze. Linia startu znajduje się możliwie jak najdalej od dołka, wskazane jest również, aby między nią a dołkiem znajdowały się przeszkody terenowe, np. krzewy, rów, drzewo. Zadaniem uczestników zabawy jest trafienie woreczkiem do dołka i wykonanie jak najmniejszej liczby rzutów. Pierwszy rzut wykonuje się z linii startu, a kolejne z miejsca, gdzie upadł woreczek. Zwycięza ćwiczący, który pierwszy umieści swój woreczek w dołku, ale zabawę powinno się doprowadzić do końca, czyli do momentu, gdy wszystkie woreczki jednej grupy znajdą się w dołku.

- „Zburz i poukładaj” – zabawa.

Pierwszy gracz układa wieżę z 7 woreczków, następnie wywołuje (po imieniu) innego uczestnika zabawy, jednocześnie burząc wieżę jednym ruchem ręki. Wywołane dziecko ustawia szybko wieżę od nowa i gdy jest ona gotowa (musi stać), woła *Stop*. W tym czasie inne dzieci rozbiegają się po terenie i chowają w różnych kryjówkach. Szukający musi odkryć kryjówki wszystkich uczestników zabawy – wskazuje ich i wymienia z imienia. Jeżeli któremuś dziecku uda się dotrzeć do wieży, zanim zauważy je szukający, staje się ono nowym wywołującym i burzy wieżę. Gdy szukający znajdzie wszystkie ukrywające się dzieci, to on wywołuje kolejne imię.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- „Przewodniku nasz, ile kroków dasz?” – zabawa uspokajająca.

Dzieci stają na obwodzie koła, są oddalone o około 10 kroków od ustawionego w jego środku pachołka lub chorągiewki. Jedno z dzieci – przewodnik – staje tyłem do grupy. Prowadzący wskazuje dzieci w dowolnej kolejności, pytając przy tym dziecko stojące tyłem *Ile kroków dasz?* Przewodnik podaje liczbę kroków (od 1 do 5), a wskazane dziecko wykonuje je w stronę pachołka. Osoba, która pierwsza dotrze do pachołka, zostaje nowym przewodnikiem.

- Ćwiczenie korekcyjne – autokorekta postawy ciała.

Dzieci poruszają się spokojnym marszem w różnych kierunkach. Na hasło prowadzącego *Postawa* – zatrzymują się i przyjmują prawidłową postawę. Jeśli nauczyciel zauważy jakieś błędy, przypomina o ważnych elementach: stopy – wysklepione, środkowa część stopy uniesiona; kolana – razem; brzuch – wciągnięty; łopatki – ściągnięte; wzrok skierowany na wprost. Dzieci korygują postawę.

- Zbiórka, omówienie lekcji, pożegnanie grupy.



Temat (do kręgu XXXII): Tańce i zabawy z różnych stron świata

– rozwijanie poczucia rytmu i estetyki ruchów

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- dostosowuje ruchy do narzuconego w zabawach rytmu
- dba o estetykę ruchów

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

chusta animacyjna lub duży kawałek tkaniny, instrumenty perkusyjne – dla każdego dziecka po jednym (np. kołatka, kastaniety, tamburyn, grzechotka, dzwonki), odtwarzacz i nagrania (dowolne, najlepiej żywe i rytmiczne), 6 obręczy

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Czynności porządkowo-organizacyjne.

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

2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zadań ruchowych.

- „Czarny baran” – zabawa ożywiająca.

Dzieci stają na obwodzie koła, jedno z nich, jako czarny baran, staje pośrodku. Koło krąży w prawą lub lewą stronę, a dzieci śpiewają (YouTube), ilustrując ruchem słowa piosenki, np. kręcą rękami baranie rogi, kręcą młynka palcami, pokazują ruchami czynności jedzenia, picia, bicia itp. Na koniec zacieśniają koło, a „baran” próbuje z niego uciec. Jeżeli „baranowi” uda się przerwać koło i uciec, zamienia się rolą z osobą, która tę ucieczkę ułatwiła. Jeśli mu się to nie uda, wyznaczamy nowego „barana”.

- Ćwiczenie rytmiczne do zabawy słownej „Szli czarownicy”.

Recytując kolejne wersy, można nadawać wypowiedziom słowom intonację wg własnej inwencji nauczyciela, np. nadać wypowiedzi charakter pytający, groźący, można szeptać, krzyczeć. Dzieci powtarzają każdy wers i naśladują ruchy nauczyciela.

Szli zbójnicy przez pustynię i śpiewali tak – marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan.

Zum! – stanie w rozkroku, wyciągnięcie ramion w przód.

Ari, ari deo! – krążenie ramion.

Umba rara, umba! – klaskanie.

Umba di, umba deo! – tupanie.

Siiiiczi lałe – skłon do przodu, dotknięcie dłońmi podłogi.

Siczi bam, balale! – uderzanie się pięściami w klatkę piersiową.

menunno! – obrót na prawej nodze.

Aj, o menunno! – obrót na lewej nodze.

A ja, jaj, memunno jej! – podskoki obunóż.

Cza, cza, cza (szeptem) – opad tułowia w przód.

3. Główna część zajęć – rozwijanie poczucia rytmu i estetyki ruchów.

- „Węzeł gordyjski” – zabawa orientacyjno-porządkowa.

Dzieci stają w kręgu, ale się nie dotykają. Na hasło podane przez nauczyciela zamykają oczy i powolutku ruszają z wyciągniętymi rękami przed siebie. Jeśli dotkną ręki kolegi, chwytają ją i nie puszczają. Nauczyciel obserwuje i jeśli wszystkie dzieci już kogoś trzymają, każe dzieciom otworzyć oczy. Zadaniem dzieci jest odpłatanie węzła i ponowne ustawienie się w kręgu, ale nie wolno im puścić trzymanej ręki. Mogą przechodzić pod rękami kolegi, pod pachami, obracać dłoń w dłoni partnera, próbować wykonać obrót, kucnąć itp. Może się okazać, że po rozplątaniu węzła dzieci utworzą kilka kółek lub uda im się stworzyć jedno duże koło.

Uwaga! Zabawa wymaga współpracy całej klasy, co pozytywnie wpływa na wzajemne relacje dzieci.

- „Chiki kua kua” – zabawa taneczno-rytmiczna.

Dzieci stają jedno za drugim, każde trzyma w ręce jakiś instrument perkusyjny. Nauczyciel staje obok, również z instrumentem, i rozpoczyna marsz. Dzieci go naśladują: krok do przodu, skłon i wyprost, skłon i wyprost, krok do przodu itd. Na hasło nauczyciela *Chiki kua kua* – zatrzymują się i obracają do niego twarzą. Nauczyciel wybija dowolny rytm, dzieci muszą kolejno lub jednocześnie powtórzyć ten rytm na swoich instrumentach, mogą dokładać tupanie, podskoki i inne ruchy.

- Zabawa na czworakach.

Na podłodze, w różnych odstępach od siebie leżą obręcze. Nauczyciel włącza muzykę, dzieci poruszają się na czworakach wokół obręczy. Kiedy muzyka cichnie, każde dziecko jak najszybciej stara się wskoczyć do obręczy. W jednej może być najwyżej dwoje dzieci. Jeśli ktoś nie zdąży znaleźć pustej obręczy, wykonuje ćwiczenie dodatkowe, np. 5 przysiadów. Zabawę powtórzyć 5 razy.

- „Taniec Apaczów” – zabawa skoczna.

Dzieci dobierają się w pary. Partnerzy z pary stają obok siebie, kładą rękę na barkach kolegi i łączą ze sobą wyprostowane w kolanach prawe nogi. Na sygnał nauczyciela, do wybijanego przez niego na bębnie rytmu pary wykonują taniec: podskokami obracając się naokoło siebie. Na sygnał zmieniają nogi, potem zmieniają partnerów.

- „Panie Janie” – korowód marszowy.

Dzieci stają para za parą na środku sali. Na sygnał idą i śpiewają popularną piosenkę „Pani Janie”. Śpiewając *Wszystkie dzwony biją* – jedna para idzie w prawo, druga w lewo itd. Powtarzają układ, śpiewając w języku francuskim lub słuchając piosenki (YouTube): dwa pierwsze wersy (*Panie Janie, rano wstań*) – pary łączą się w czwórki i maszerują w miejscu, dwa kolejne wersy – czwórki tworzą kółeczka i tańczą w rytm śpiewanej/słuchanej piosenki. Powtarzają układ, śpiewając/słuchając piosenki w innych językach.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- „Dmuchałka” – ćwiczenie oddechowe.

Dzieci siadają po turecku w dwóch rzędach naprzeciwko siebie, trzymając naprężoną chustę animacyjną lub duży kawałek tkaniny. Nauczyciel rzuca na środek chusty piłeczkę pingpongową. Dzieci starają się zdmuchnąć piłeczkę w kierunku przeciwnego rzędu. Piłeczka nie powinna wypaść poza chustę.

- Zabawa wyciszająca.

Dzieci siedzą w kręgu po turecku, zamykają oczy. Nauczyciel podaje rytm na dzwonkach. Słyszcząc wysokie dźwięki, dzieci unoszą ręce wysoko w górę, słyszcząc niskie – uderzają dłońmi w kolana.

- Czynności porządkowe – porządkowanie sali i przyborów, zbiórka, pożegnanie.



Temat (do kręgu XXXIII): Zwinnościowy tor przeszkód „Wakacyjne podróże”
– kształtowanie zwinności i równowagi

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- zwinnie wykonuje ćwiczenia na torze
- przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń
- aktywnie uczestniczy w zabawach

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

szarfy dla każdego dziecka, 2 pacholki, 2 ławeczki, 3 materace, 4 kółka ringo, kosz lub inny pojemnik

PRZEBIEG ZAJĘĆ

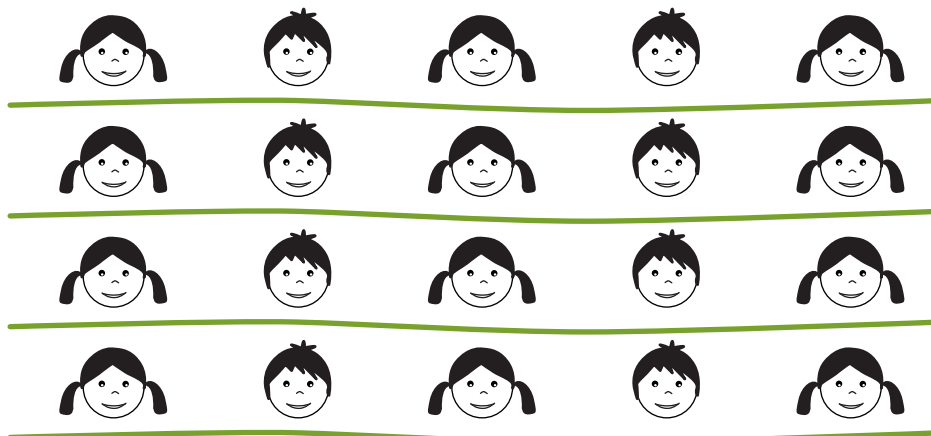
1. Czynności porządkowo-organizacyjne.

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

2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zadań ruchowych.

- „Zwrotnice” – zabawa.

Dzieci stają w 4 rzędach w odległości od siebie do partnerów z przodu, tyłu i po bokach równej długości rozłożonych ramion. Dzieci podnoszą ramiona w bok i tworzą w ten sposób tory ruchu dla poruszających się między nimi dwóch 3-osobowych „pociągów”. Nauczyciel podaje komendy dla zwrotnic: zwrotnice w prawo lub w lewo, a stojące w rzędach dzieci wykonują ćwierć obrotu w wyznaczonym kierunku, zmieniając trasę pociągów.



Skład pociągu, który nie zdąży zmienić kierunku jazdy i natknie się na zwrotnice (ramiona kolegów), zmienia się z najbliższymi ćwiczącymi. Należy zadbać, aby wszystkie dzieci wzięły udział w zmianie ról.

- Ćwiczenia kształtujące z szarfą.

- Szarfy leżą przed ćwiczącymi na podłodze. Na sygnał dzieci jak najszybciej przeplatają się przez szarfę, rozpoczynając od dołu. Następnie powtarzają ćwiczenie, ale rozpoczynają przeplot od góry.
- W postawie stojącej skłony głowy do przodu, do tyłu i na boki.
- W postawie stojącej obszerne krążenie ósemek ręką (prawą, lewą i oburącz) trzymającą szarfę z prawej i lewej strony tułowia.
- W siadzie rozkrocznym skręt tułowia w prawą stronę, położenie szarfy za plecami, zabranie szarfy z drugiej strony (po 5 razy w każdą stronę).
- W zwisie tyłem na drabinkach z szarfą umieszczoną między stopami unoszenie kolan do poziomu (10 razy).
- W leżeniu na brzuchu, z nogami zaczepionymi o drabinki, odchylenie klatki piersiowej od podłoża i wyciągnięcie ramion z szarfą do przodu, wytrzymanie do 6 (z głośnym liczeniem) i powrót do leżenia (5 razy).
- Przysiad podparty, szarfa leży na podłodze za ćwiczącym, przeskoki obunóż nad szarfą do przodu i do tyłu.

- Ćwiczenie rytmiczne.

Dzieci, stojąc w trzech współśrodkowych kołach, chwytają się za ramiona i tworzą 3 „pociągi”:

- najbliższy środka – towarowy, mocno wytupując rytm, porusza się marszem po obwodzie swojego koła w tempie ćwierćnut
- środkowy – pociąg regionalny, biegnie w tempie ósemek
- zewnętrzny – pociąg InterCity, biegnie, trzymając się za ręce, w tempie szesnastek.

Po chwili następuje zmiana dzieci w poszczególnych pociągach.

3. Główna część zajęć – zwinnościowy tor przeszkód „W góry”.

- Nauczyciel z pomocą dzieci przygotowuje tor i objaśnia ćwiczenia, następnie dzieci po kolei ruszają na trasę. Każde bierze szarfę, przechodzi przez nią od góry i zakładają ją jak plecak.
- Zbocze – pokonanie odcinka oznaczonego pachołkami na czworakach.

- Stromizna – wejście na czworakach na ławeczkę zaczepioną na drabinie (o piąty szczebel).
 - Ścianka – przejście wzdłuż drabinek po piątym szczeblu i zeskok do przysiadu na materacu.
 - Krawędź – zdjęcie szarfy, przejście po odwróconej ławeczce, przełożenie szarfy pod kolanem.
 - Odpoczynek – odłożenie szarfy i wykonanie przewrotu w przód na materacu.
 - Na szczycie – wspięcie się na skrzynię, rozejrzenie się wokół i pomachanie szarfą, zejście na materac po drugiej stronie.
 - Zejście – marsz w podporze tyłem z szarfą na brzuchu na odcinku oznaczonym pachółkami.
 - Ruchome kamienie – przejście po woreczkach ułożonych na materacu.
 - Przeszkody na szlaku – przeskoki z odbicia jednonóż nad 4 kółkami ringo.
 - Borówki – upuszczenie szarfy i jej podniesienie w pozycji stojącej na jednej nodze, wykonanie ćwiczenia raz na jednej, raz na drugiej nodze.
 - W domu – przejście przez szarfę od dołu do góry, zawiązanie węzła na szarfie i rzut szarfą do pojemnika stojącego w odległości 3 m.
- Dzieci pokonują tor z przeszkodami 2–3 razy, po zakończeniu zabawy uprzątają sprzęt.

• „Najlepszy podróżnik” – zabawa zwinnościowa.

Dzieci biegają swobodnie i w dowolnym tempie po sali. Na podane przez nauczyciela hasło przyjmują odpowiednią, omówioną wcześniej pozycję.

Statek – wbiegają na 2 leżące na podłodze materace.

Samolot – stają na ławeczkach z ramionami wyciągniętymi w bok.

Balon – tworzą wspólnie duże koło.

Pociąg – ustawiają się za dzieckiem oznaczonym szarfą, jedno za drugim, i chwytają się za ramiona.

Dziecko, które ostatnie wykona zadanie, odpada z gry. Najlepszym podróżnikiem zostaje dziecko, które pozostanie do końca na placu zabawy.

• „Morskie fale” – zabawa skoczna.

Prowadzący z jednym z dzieci fałuje liną nad ziemią w górę i w dół, a dzieci przeskakują nad tworzonymi w ten sposób „falami”. Osoba, która dotknie liny, musi zdjąć but, dobiec do najbliższej ściany i wrócić skokami jednonóż, a po założeniu buta dołącza do bawiących się dzieci.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

• „Uważaj na niedźwiedzia” – zabawa uspokajająca.

Na środku sali na materacu śpi jedno z dzieci („niedźwiedź”). Pozostałe dzieci poruszają się wokół niego jak najciszej na palcach. Gdy „niedźwiedź” podniesie się i otworzy oczy, dzieci stają nieruchomo. Dziecko, które się poruszy i zostanie zauważone przez „niedźwiedzia”, siada z boku. Trzecie dostrzeżone przez „niedźwiedzia” poruszające się dziecko zostaje nowym „niedźwiedziem”, a pozostałe dzieci wracają do zabawy.

• „Podróżujemy” – ćwiczenie korekcyjne.

Dzieci siedzą na obwodzie koła. Na polecenie prowadzącego przyjmują odpowiednią pozycję.

– Jedziemy pociągiem – dzieci poruszają się po obwodzie koła w rytmie marsza w podporze tyłem.

– Lecimy samolotem – w leżeniu na brzuchu odrywają klatkę piersiową od podłoża i wyciągają ramiona w bok.

– Płyniemy łodzią – w siadzie ugiętym naśladują ruchy wiosłami, przenosząc ramiona od stóp do boków tułowia i jednocześnie mocno ściągając łopatki.

– Jedziemy na rowerze – w leżeniu na plecach, z ramionami ułożonymi wzdłuż tułowia wykonują rowerek nogami.

• Zbiórka, omówienie lekcji, przypomnienie zasad bezpieczeństwa podczas wakacji, pożegnanie grupy.