

Scenariusze zajęć wychowania fizycznego



Temat (do kręgu XIX): Nauka prawidłowego chodu
– lekcja o charakterze korekcyjno-zdrowotnym

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- prezentuje prawidłowy chód i przyjmuje w nim prawidłową postawę ciała
- zręcznie posługuje się przyborami
- stosuje się do reguł obowiązujących w zabawach
- uznaje spacer i marsze za zdrowe formy aktywności ruchowej

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

piłki (po jednej dla każdego dziecka), szarfy, woreczki (po jednym dla każdego dziecka), 4 materace

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Czynności porządkowo-organizacyjne – przygotowanie dzieci do zajęć ruchowych, zbiórka, powitanie, sprawdzenie przygotowania dzieci do zajęć (strój, obuwie).

2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zajęć ruchowych.

- Indywidualne ćwiczenia z piłkami.
 - „Toczenie śnieżnej kuli” – każde dziecko toczy piłkę po sali prawą i lewą ręką.
 - „Nad zaspą” – kilka razy przekracza leżącą na ziemi piłkę, starając się jej nie dotknąć (nie skacze).
 - „Bałwanek na słoneczku” – unosi piłkę („słoneczko”) wysoko nad głowę, następnie wykonuje przysiad skulony („topiący się bałwanek”).
 - Siedząc w siadzie rozkrocznym, sięga piłką do lewej stopy, a następnie do prawej.
 - „Z górki” – w siadzie podpartym przytrzymuje piłkę brodą, następnie unosi biodra i puszcza piłkę, która toczy się z górki.
 - Leżąc na plecach, z uniesionymi i ugiętymi nogami, kładzie piłkę na podudziach i chwytając staczającą się piłkę rękami.
 - „Odśnieżanie” – dzieci na czworakach toczą piłki głowami.
- „Mróz, śnieg, słońce, lepimy bałwana” – zabawa z reakcją na sygnały.
W sali są rozłożone cztery materace. Cztero dzieci oznaczonych jest szarfami. Wszystkie dzieci biegają po sali, na hasło *Mróz* – nieruchomieją. Do biegu powracają, gdy usłyszą hasło *Słońce świeci*. Na hasło *Pada śnieg* – przeskakują z nogi na nogę, klaszcząc nad głową, jak przy chwytaniu płatków śniegu. Na hasło *Lepimy bałwana* – starają się jak najprędzej złapać któreś z dzieci oznaczonych szarfami, prowadzą je na materac i toczą; złapane dziecko leży w pozycji wyprostowanej lub skulonej. Nowymi „bałwankami” zostają dzieci, które pierwsze złapały uciekających.
- Ilustracja ruchowa do wiersza „Idzie Grześ przez wieś” – ćwiczenia rytmiczne z woreczkami.
Dzieci maszerują po obwodzie koła i naśladują niesienie ciężaru na plecach. Rzucają woreczki do środka koła. Maszerując tyłem i naśladując zbieranie ziarenek piasku, wracają do swoich woreczków.

3. Główna część zajęć – nauka prawidłowego chodu.

- Dzieci poruszają się: „stumilowymi” krokami, kroczkami jak krasnoludki, następnie normalnym krokiem; stąpają ciężko jak niedźwiedzie; poruszają się lekko jak motylki i szukają kroku pośredniego; chodzą szybko jak mrówki; chodzą wolno jak ślimaki.
- „Defilada”.
Dzieci maszerują po obwodzie koła, następnie rozchodzą się na prawo i lewo i po spotkaniu tworzą pary, następnie czwórki i ósemki. Podczas całego ćwiczenia starają się utrzymać równe tempo, a w grupach równać krok do partnerów.

- Dzieci idą, stawiając stopy prosto po prawej i lewej stronie linii środkowej.
- Oglądają swoje stopy i wraz z nauczycielem nazywają ich części.
- W siadzie, a potem w pozycji stojącej i w marszu ćwiczą prawidłowe stawianie stóp – od pięty przez zewnętrzną część stopy po palce.
- Maszerują w rytmie rymowanki wypowiadanej i wyklaskiwanej przez prowadzącego:
*Prawa noga naprzód, lewa noga naprzód,
 pierwsza klasa umie zrobić to,
 prosto palce, kolana, pięty,
 głowa do góry, brzuch wciągnięty,
 1 i 1, 2, 3, 4.*

Uwaga! W czasie wszystkich ćwiczeń należy zwracać uwagę na prawidłową postawę ciała.

- „Nadchodzi noc, nadchodzi dzień” – zabawa orientacyjno-porządkowa.
 Prowadzący dzieli dzieci na dwie grupy: reprezentujące zwierzęta aktywne w nocy oraz aktywne w dzień. Jedną grupę oznacza szarfami. Zespoły ustawiają się na przeciwległych liniach boiska, oddalonych od siebie o siedem, osiem metrów. Na hasło nauczyciela *Nadchodzi dzień* – na środek boiska wybiega grupa dzieci „zwierzęta aktywne w dzień”; biegają, skaczą i bawią się, naśladując zachowania zwierząt. Gdy prowadzący mówi *Nadchodzi noc*, na boisko wbiega druga grupa dzieci – „zwierzęta nocne”, które starają się złapać uciekające za swoją linię dzieci z poprzedniej grupy, i teraz one poruszają się na środku boiska. Złapane dzieci z obu grup ustawiają się za linią boczną boiska. Gdy za linią znajdzie się troje, czworo dzieci, zabawa zostaje przerwana. Dzieci siadają na swoich liniach i wyznaczają po jednym przedstawicieli, który podchodzi do złapanego przez swoją grupę dziecka i pyta: *Powiedz, proszę, szybko mi, jakie zwierzę (ptak) w nocy śpi?* Przedstawiciel drugiej grupy pyta: *Powiedz, proszę, szybko mi, jakie zwierzę (ptak) przez dzień śpi?* Jeżeli pytane dziecko odpowie prawidłowo, wraca do swojej grupy; jeżeli się pomyli – przechodzi do drugiej grupy.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- „Głuchy telefon” – zabawa uspokajająca.
 Dzieci siedzą na obwodzie koła. Prowadzący szepcze do ucha jednemu z nich zdanie, np. *W czasie spaceru można zobaczyć wiele ciekawych rzeczy*, następnie dzieci po kolei przekazują sobie usłyszany tekst. Ostatnie dziecko głośno wypowiada tekst, a pozostałe sprawdzają, jak działał „telefon”.
- Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć i zwrócenie uwagi na korzyści ze spacerów w różnych warunkach atmosferycznych, pożegnanie grupy.

„LITERKOWA ROZSYPAŃKA” – ZABAWA BIEŻNA

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

karteczki z literami alfabetu (w tym przynajmniej po 2 samogłoski), taśma klejąca, szarfa

PRZEBIEG ZABAWY

Nauczyciel przykleja dzieciom na plecach karteczki z literami alfabetu i wybiera jedno z dzieci – „berka”, którego zadaniem jest złapanie czwórki dzieci spośród uciekających. Złapane dzieci siadają w siadzie skrzyżnym na linii końcowej boiska. „Berek” po złapaniu czwartego dziecka próbuje ułożyć wyraz 3- lub 4-literowy z liter, które siedzące dzieci mają na plecach. Gdy złoży wyraz, pierwsza złapana osoba jest nowym „berkiem”. Jeżeli „berkowi” się to nie uda, siedzący odwracają się tyłem do grupy, a nowym „berkiem” zostaje osoba, która złoży wyraz. Jeżeli ze złapanych liter nie można ułożyć wyrazu, prowadzący wybiera nowego „berka” i zabawa rozpoczyna się od nowa.



Temat (do kręgu XX): Zabawy ogólnorozwojowe
– ćwiczenie reakcji na sygnały i orientacji w przestrzeni

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- właściwie i szybko reaguje na sygnały wzrokowe i dźwiękowe
- przestrzega ustalonych reguł zabaw i gier
- stosuje się do zasad obowiązujących na zajęciach
- współpracuje w grupie lub parze

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

bębenek, szarfy w dwóch kolorach (np. czarne i białe), laski gimnastyczne

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Czynności porządkowo-organizacyjne – przygotowanie sprzętu, przebranie się w stroje gimnastyczne i zbiórka w szeregu, powitanie, skorygowanie postawy ciała.

2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zajęć ruchowych.

- „Stonoga” – zabawa przy muzyce.

Uczniowie ustawiają się jeden za drugim, pierwsza osoba jest głową „stonogi”, każde kolejne dziecko kładzie dłonie na ramionach dziecka stojącego przed nim. Nauczyciel określa nastrój „stonogi”, np. *wesoła, zła, uśmiechnięta, płacząca*. Dzieci poruszają się w rytm piosenki, śpiewając odpowiednim głosem (np. wesołym, płaczącym) na melodię „Miała baba koguta”: *Idzie sobie stonoga, stonoga, stonoga, aż się trzęsie podłoga, podłoga, bęc!* i podskakują. Po każdym fragmencie nauczyciel podaje nowe określenie nastroju „stonogi”. Wypowiadając słowo *bęc*, „stonoga” wykonuje podskok.

- Ćwiczenia rozgrzewające z laskami.

– „Śmigło” – dzieci obracają w rękach laskę gimnastyczną przed sobą i nad głową; wykonują przemachy trzymaną oburącz laską z przodu za plecy i z powrotem.

– „Nad murkiem” – przechodzą, podnosząc wysoko stopy nad trzymaną w rękach laską.

– „Wiosło” – w siadzie ugiętym wykonują ruchy jak przy wiosłowaniu kajakiem ze skrętami tułowia w prawo i w lewo; z siadu klęcznego wykonują opad tułowia do przodu i wykonują „japoński ukłon”.

– „Walec” – w siadzie ugiętym toczą laskę gimnastyczną stopami do przodu i do tyłu; w parach turlają stopami laski do siebie.

– „Figury” – w grupach, leżąc na brzuchach, układają z lasek gimnastycznych znane figury geometryczne.

- Ćwiczenie rytmiczne.

Marsz z laskami gimnastycznymi po obwodzie koła w rytm dźwięków bębna i odliczaniem do 4. Na hasło *Raz* – dzieci uderzają laskami gimnastycznymi o ziemię. Po chwili następuje zmiana akcentowanej liczby.

3. Główna część zajęć – doskonalenie umiejętności szybkiego reagowania na sygnał.

- „Warcaby ruchowe”.

Dzieci podzielone na dwa zespoły i oznaczone szarfami w dwóch kolorach stają naprzeciwko siebie, w dużej odległości. Są „pionkami na szachownicy” i poruszają się zgodnie z komendami nauczyciela podawanymi na zmianę obu grupom, np. *białe – dwa kroki do przodu, czarne – jeden krok w lewo, białe – jeden przysiad, czarne – dwa podskoki w przód*. Gdy oba zespoły spotkają się w czasie gry, nauczyciel musi wydać takie polecenia, aby dzieci „pionki” mogły się minąć.

- „Zamiana miejsc” – zabawa z reakcją na sygnał.

Dzieci w dwóch zespołach siadają po turecku na środku sali, zwrócone twarzami do siebie. Na sygnał, np. *kłaśnięcie* lub *uderzenie* w bębenek, członkowie obu zespołów na czworakach przemieszczają się do ściany i stają oparci o nią plecami. Na kolejny sygnał wracają na środek sali i przyjmują pozycję wyjściową. Ćwiczenie można powtórzyć kilka razy, zmieniając sygnał.

- „Strażnik”.

Dzieci biegają w rozsypce po sali. Nauczyciel w dowolnym momencie wypowiada zdanie *Raz, dwa, trzy, strażnik patrzy*. Wtedy wszyscy się zatrzymują i stają na baczność. Temu, kto się poruszy, „strażnik” może wyznaczyć zadanie, np. wykonanie dwóch przysiadów, pięciu podskoków na prawej nodze.

- „Kto idzie?”.

Dzieci stoją w rozsypce. Licząc od 1 do 4, chodzą po obwodzie kwadratu. Nauczyciel wybija rytm na bębenku. Kiedy powie *Idą koty*, dzieci wykonują przysiad podparty i miauczą. Nauczyciel ponownie wybija rytm, a dzieci liczą i chodzą. Na hasło *Idą krasnale* – dzieci podnoszą ręce nad głowy, tworząc czapki krasnali, i maszerują w miejscu. Na hasło *Idą bociany* – stają na jednej nodze i klepią rękami, naśladując klekotanie dziobem itp. Nauczyciel może powtarzać kilka razy to samo hasło. Dzieci powinny szybko reagować, przyjmując odpowiednią pozycję, wykonując ustalone gesty i wydając odgłosy.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- Ćwiczenia korekcyjne stóp.

Dzieci maszerują po obwodzie koła, nauczyciel wystukuje rytm na bębenku; gdy uderza lekko – dzieci chodzą na palcach, a kiedy mocno – chodzą na piętach, gdy przestaje grać – stają na zewnętrznych krawędziach stóp.

- Zabawa wyciszająca.

Dzieci siedzą po turecku na obwodzie koła, zamykają oczy i nasłuchują kroków nauczyciela, który chodzi między nimi; dziecko, obok którego się zatrzyma, wstaje.

- Czynności porządkowe, zbiórka, pożegnanie grupy.

„PUCHAR SANECZKARSKI” – ZABAWA Z MOCOWANIEM

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

3–4 długie liny lub powiązane skakanki, 4 kocyki (jeden koniec kocyka można przywiązać do liny, aby kocyk nie wysuwał się spod dziecka), szarfy

PRZEBIEG ZABAWY

Dzieci podzielone są na trzy, cztery grupy. Każda grupa wybiera sobie państwo, które będzie reprezentować na zawodach saneczkarskich. Jedno dziecko z każdej grupy kładzie się na kocyku za wyznaczoną linią. Leżąc na brzuchu, trzyma jeden koniec liny, pozostałe trzymają drugi jej koniec, stojąc za przeciwną linią. Dwa kroki od ciągnącej grupy leży szarfa – meta wyścigu. Na sygnał nauczyciela dzieci zaczynają ciągnąć linę z saneczkarem, tak aby jak najszybciej dotarł on do szarfy. W kolejnych biegach startują pozostałe dzieci z grupy. Na końcu grupy podsumowują swoje wyniki. Za pierwsze miejsce są przyznawane cztery punkty, za drugie – trzy, za trzecie – dwa, za czwarte – punkt.



Temat (do kręgu XXI): Przeskakiwanie obunóż nad przeszkodami
– kształtowanie skoczności

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- pokonuje przeskakiem obunóż niskie przeszkody
- prawidłowo i bezpiecznie ląduje po skoku na ugięte nogi
- stosuje się do reguł gier i zabaw
- rozróżnia kolory pojemników do segregacji podstawowych odpadów

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

materiały odpadowe przyniesione przez dzieci (np. gazety, plastikowe butelki, pojemniki po jogurtach, metalowe zakrętki do słoików), kosz, piłka, 4–5 szarf, ławeczka, materac, kreda, obręcze (hula-hoop), skakanka

PRZEBIEG ZAJĘĆ**1. Czynności porządkowo-organizacyjne – przygotowanie dzieci do zajęć ruchowych, zbiórka, powitanie, sprawdzenie przygotowania dzieci do zajęć (strój, obuwie).****2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zajęć ruchowych.**

- „Sprzątanie lasu w marcowy dzień” – zabawa z reakcją na sygnały.
 - Dzieci są ustawione na liniach boiska, w którego środku znajduje się duży kosz. Wokół kosza są rozłożone różne odpady przyniesione przez dzieci. Na sygnał nauczyciela jedno z dzieci („marcowy dzień”) z piłką („słoneczkiem”) rozpoczyna bieg poza liniami boiska, w tym czasie pozostałe dzieci zbierają śmieci i wrzucają je do kosza. Gdy „marcowy dzień” ukończy bieg dookoła boiska, krzyczy *Stop*, a dzieci wracają na linie boiska i liczą, ile odpadów udało im się zebrać w ciągu marcowego dnia.
 - „Taczki” – nauczyciel rozsypuje przedmioty z kosza, a dzieci, poruszając się w podporze tyłem, przenoszą odpady na brzuchach i je segregują – wkładają do oznaczonych kolorami obręczy (czyli „pojemników” na odpady: niebieski – papier, żółty – plastik i metal, biały – szkło bezbarwne, zielony – szkło kolorowe).

Uwaga! Można również pokazać odpady szklane lub zrobić ich imitacje, np. butelka lub szklanka plastikowa może „udawać” szklaną.

- Każde dziecko wybiera jeden przedmiot z odpadów, przekłada go przed sobą, za sobą, nad głową i pod uniesioną nogą prawą i lewą, wykonuje nim ósemkę wokół nóg.
- W siadzie rozkrocznym dzieci toczą lub przesuwają po podłodze swoje przybory (odpady) przed nogami i za sobą.
- Dzieci leżą na brzuchach i trzymają swoje przybory w rękach. Nauczyciel pyta, które odpady znajdują się, np. w niebieskim pojemniku. Dzieci, które mają papierowe odpady, unoszą klatkę piersiową i podnoszą przybory jak najwyżej. Podobnie postępują z innymi rodzajami odpadów.
- Dzieci dobierają się w kilkusobowe grupy i wspólnie starają się stworzyć z odpadów budowlę, piramidę, a następnie opowiedzieć o swoim dziele innym zespołom.
- „Orkiestra” – ćwiczenie rytmiczne.

Dzieci wybierają sobie przybory, np. plastikowe butelki, kubeczki po jogurtach (po dwa na dziecko), gazety, ustawiają się w grupach i wykonują polecenia nauczyciela, który określa tempo gry na poszczególnych przyborach, np. *W butelki uderzamy ręką w rytmie półnuty. Kubeczkami uderzamy o siebie w rytmie ćwierćnuty. Gazetami pocieramy jedna o drugą, trzymając je dwiema rękami, w rytmie ósemek*. Wprowadzając po kolei poszczególne grupy, synchronizuje grę „orkiestry”. Po chwili następuje zmiana instrumentów.

3. Główna część zajęć – pokonywanie przeszkód przeskakiem jednonóż i obunóz.

- Ćwiczenia przygotowujące – skoki na jednej nodze i na obu nogach.
 - Dzieci skaczą w górę jak piłeczki.
 - Skaczą: na jednej nodze i na obu nogach, do tyłu, w prawo i w lewo.
 - Skaczą obunóz z ćwierćobrotami w prawo i w lewo.
- Przeskoki obunóz.
 - Przeskakują w dowolnym rytmie nad rozłożonymi na podłodze szarfami.
 - Wykonują to samo ćwiczenie w rytmie wyklaskiwanym przez prowadzącego, np. krótki, krótki, długi.
 - Przeskakują z prawej na lewą stronę i z powrotem przez rozłożoną na ziemi skakankę.
 - Opierają ręce na ławeczce i wykonują przeskok zawrotny z odbicia obunóz przez ławeczkę.
 - Przeskakują nad narysowaną na materacu „kałużą” (można stopniowo zwiększać jej rozmiar).

- Ćwiczenie rzutne.
Zgniatanie gazet i celowanie papierowymi kulami do obręczy powieszanej na bramce lub trzymanej przez prowadzącego na wysokości głowy.
- „Miotelki” – zabawa bieżna (adaptacja zabawy „Lawina”).
Wyznaczona dwójka dzieci („miotelka”), trzymając się za ręce, goni pozostałe dzieci. Jeżeli uda im się któregoś pochwycić, przylacza się ono do „miotelki”. Gdy w „miotelce” jest czworo dzieci, pary rozdzielają się i gonią osobno.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- „Masaż” – ćwiczenie korekcyjne.
Dzieci dobrane parami siedzą jedno za drugim w siadzie klęcznym. Dziecko siedzące z tyłu koryguje ustawienie głowy, barków i łopatek kolegi, następnie wykonuje kilka razy ćwiczenia:
 - głaskanie od góry do dołu pleców kolegi (*wygładzanie drogi dla zwierzątek*)
 - lekkie stukanie opuszkami palców (*od dołu maszerują mróweczki*)
 - naśladowanie palcami galopu konia (*biegną koniki*)
 - naśladowanie dłońmi sposobu poruszania się ślimaka (*idą ślimaki*).
 Po wykonaniu całej serii ćwiczeń dzieci zamieniają się rolami.
- „Zgadnij, gdzie jest piłka” – zabawa uspokajająca.
Jedno z dzieci, stojąc tyłem do siedzącej na linii grupy, toczy między nogami piłkę do tyłu, w stronę pozostałych dzieci. Dziecko, do którego potoczyła się piłka, chowa ją za plecami. Taki sam gest wykonują pozostałe dzieci i razem mówią: *Zgadnij, gdzie jest piłka*. Zgadujący ma trzy próby na wskazanie właściwego dziecka. Jeżeli zgadnie, wybiera swego następcę, a jeśli nie, robi to prowadzący.
- Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie z dziećmi sposobów wykorzystywania odpadów, pożegnanie grupy.

„WĘDRUJĄCE CZAPECZKI” – ZABAWA ZRĘCNOŚCIOWA

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

po 2 podobne nakrycia głowy (np. kapelusiki, czapki, czapki zrobione z gazety itp.), kosz, laski gimnastyczne

PRZEBIEG ZABAWY

Dzieci podzielone na dwie grupy ustawiają się w szeroko rozstawionych rzędach wzdłuż sali, każde dziecko ma krótką laskę. Na końcu każdego rzędu stoi pojemnik (kosz). Pierwsze dziecko z każdego rzędu nakłada na swoją laskę wybrane nakrycie głowy, podbiega i przekazuje je (bez pomocy rąk) kolejnemu dziecku ze swojego rzędu i zostaje na jego miejscu. W ten sposób czapka wędruje do kolejnych dzieci, a ostatnie wkłada ją do pojemnika, następnie biegnie na początek rzędu i rozpoczyna przekazywanie kolejnego nakrycia głowy. Trzeba uważać, aby żadna czapka nie upadła na podłogę.



Temat (do kręgu XXII): Ćwiczenia w zwisach i podporach
– kształtowanie siły obręczy barkowej, pewnego chwytu i zwinności

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- wykonuje prawidłowy chwyt do zwisu na rękach i wytrzymuje przez chwilę w tej pozycji
- zwinnie porusza się w czasie zabaw i pokonuje przeszkody
- stosuje się do reguł gier i zabaw oraz współpracuje z koleżankami i kolegami

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

szarfy, materace, 2–3 pacholki, ławeczka, drabinki lub drążek, 2 liny

PRZEBIEG ZAJĘĆ**1. Czynności porządkowo-organizacyjne – przygotowanie dzieci do zajęć ruchowych, zbiórka, powitanie, sprawdzenie przygotowania dzieci do zajęć (strój, obuwie).****2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zajęć ruchowych.**

- „Dołącz do stada”.

Nauczyciel wyznacza do zabawy niewielki obszar w sali lub na boisku. Dzieci (troje lub czworo) oznaczone szarfami chwytają się jedną ręką za nos, a na drugiej robią „trąbę słonia” (przekładają przez powstały otwór). „Słonie” nie mogą biegać, ale współdziałając ze sobą, starają się dotknąć „trąbą” którąś z uciekających osób. Dotknięte dziecko wkłada szarfę i staje się kolejnym „słoniem”. Zabawa może się odbywać w wyznaczonym czasie lub trwać do momentu, gdy wszystkie dzieci zostaną złapane.

- „Rodzina małpek”.

Nauczyciel opowiada krótko o pewnej małpce, żyjącej wraz ze swoją dużą rodziną w dżungli. Brat tej małpki jest niezwykle dowcipnisiem i naśladowanie go często kończyło się kłopotami lub guzem – dlatego dzieci w zabawie nie mogą wykonywać ćwiczeń, które będzie pokazywał brat. Nauczyciel wymienia różnych członków rodziny i pokazuje ćwiczenia, które oni wykonują, np. krążenia ramion, przysiady, skłony i skrętoskłony, klaskanie pod uniesioną nogą, „rowerki” w siadzie podpartym, „pajacyki”, wirowania. Nauczyciel pokazuje czynności do naśladowania i mówi: *Mama kazała robić tak* – dzieci wykonują krążenia ramion, *Wujek kazał robić tak* – dzieci wykonują przysiady. Gdy nauczyciel powie: *Brat kazał robić tak* – dzieci nie wykonują ćwiczenia, ale stoją bez ruchu, przyjmując prawidłową postawę, i sprawdzają, kto się pomylił.

- Ćwiczenie rytmiczne.

Prowadzący staje przed grupą dzieci i wykonuje podskoki na jednej nodze i na obu nogach w różnych rytmach. Dzieci, posuwając się za nim, starają się powtórzyć skoki w tej samej kolejności i rytmie.

3. Główna część zajęć – ćwiczenia w zwisach i podporach.

- Dzieci podzielone na grupy zostają przydzielone do stacji, na których wykonują zadania, a potem na sygnał nauczyciela zmieniają stację.

I stacja – „Tygrysy wychodzą na wybieg”.

Dzieci ustawione w szeregu wykonują przysiad podparty, następnie prostują nogi i robią „koci grzbiet”. Pierwsze dziecko z szeregu przechodzi przez tak utworzony „tunel”, naśladując poruszanie się tygrysów, i ustawia się na końcu szeregu. Za nim przechodzą kolejne dzieci.

II stacja – „Małpki na gałęziach”.

Dzieci na drabinkach lub na drążku wykonują zwis na dosiężnym szczelblu i w zwisie na rękach pokonują (przechodzą po szczelblu) krótki odcinek.

Uwaga! Należy nauczyć dzieci prawidłowego chwytu zamkniętego: palce obejmują szczelbel od góry, a kciuk od dołu. Pod drabinką należy ułożyć materac.

III stacja – „Krokodyl do wody”.

Dzieci pełzną ślalomem między dwoma, trzema pacholkami, naśladując chód krokodyli, i wykonują toczenie w leżeniu na materacu ułożonym na końcu.

IV stacja – „Papuzki na drążku”.

Dzieci przechodzą bokiem w prawą i lewą stronę po odwróconej i zabezpieczonej materacami ławeczce.

V stacja – „Kangurze skoki”.

Na ścieżce z dwóch materacy dzieci wykonują „kangurze skoki”: skaczą z przysiadu, podpierają się na rękach i doskakują nogami.

- „Strażnik i zwierzęta” – zabawa bieżna.

Dzieci dzielą się na pięć grup reprezentujących gatunki zwierząt, które pojawiały się na kolejnych stacjach: tygrysy, małpy, krokodyl, papugi i kangury. „Strażnik”, czyli oznaczone szarfą dziecko, wy-

wołuje kolejno zwierzęta, a wywołana grupa stara się przebiec przez wyznaczony dwiema liniami pas („granicę”), tak by ominąć „strażnika”. Złapane dzieci siadają na materacu. Gdy zostaną wywołane wszystkie „zwierzęta”, „strażnik” odgaduje, do której grupy należały schwytane osoby. Dzieci mogą próbować zmylić „strażnika”, pokazując ruchy innego zwierzęcia. Jeżeli „strażnik” nie odgadnie prawidłowo, dziecko jest wolne i wraca do zabawy. Uczestnicy, których „strażnik” przyporządkował do odpowiedniej rodziny zwierząt, muszą zostać w „klatce” do momentu, aż pojawi się w niej troje nowych schwytanych dzieci.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- „Jesteśmy aktorami” – zabawa uspokajająca.
Prowadzący zaprasza kilkoro dzieci i powierza im role wybranych bohaterów znanych baśni, książek, filmów. Po chwili przygotowania dzieci przedstawiają ruchem wybrane postacie, np. Kota w butach, Pinokia, Zorro, a pozostałe dzieci starają się odgadnąć, kim jest przedstawiony bohater.
- „Skrzydła małe i duże” – ćwiczenie korekcyjne.
Dzieci siedzą w siadzie klęcznym. Prowadzący wymienia nazwy różnych znanych już dzieciom ptaków. Jeśli wymieni małego ptaka (np. słowika, wróbla, kolibra), dzieci zginają ręce w łokciach, dotykając palcami barków, i wykonują ruchy, jakby machały skrzydłami. Jeżeli wymieni dużego ptaka (np. orła, bociana), dzieci wykonują podobne ruchy wyprostowanymi rękami.
- Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.

„PORZĄDKI W PARKU” – ZABAWA RZUTNA

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

piłka (lub woreczek) dla każdego dziecka, duży kosz plastikowy lub wiklinowy, obręcz (hula-hoop), skakanka, 2 krzesła, skrzynia bez wieka, pudła lub inne pojemniki, szarfy

PRZEBIEG ZABAWY

W dowolnych miejscach na obrzeżach placu zabawy są ustawione pojemniki (oznaczone kolorami jak pojemniki do segregacji odpadów), na gałęzi lub poprzeczce jest zawieszona obręcz, inna leży na dwóch krzesłach, jest też otwarta skrzynia (można wykorzystać również niski kosz do koszykówki) – należy przygotować sześć, osiem stanowisk rzutnych. Przed każdym stanowiskiem leży szarfa oznaczająca pozycję rzucającego. Przed zabawą nauczyciel przypomina dzieciom kolory pojemników do segregowania odpadów, objaśnia też, że porządkując „park”, będziemy wyrzucać „odpady” na stosy (rzuty na różne wysokości).

Dzieci bawią się swobodnie piłkami na środku placu zabawy. Na hasło *Porządki w parku* – dzieci ustawiają się przed dowolnym stanowiskiem rzutnym i wykonują po jednym rzucie z zaznaczonej pozycji, następnie przechodzą na kolejne stanowisko. Po wykonaniu wszystkich zadań siadają na bocznej linii boiska, a nauczyciel dokłada po jednej szarfie przed każdym stanowiskiem. Dzieci, które w poprzedniej turze oddały na danym stanowisku celny rzut, kolejny wykonują z większej odległości, te które nie trafiły za pierwszym razem – wykonują rzut z tej samej pozycji. Na końcu zabawy ustalają, z którym „odpadem” miały największą trudność.



Temat (do kręgu XXIII): Chwyty i podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej – kształtowanie zręczności w posługiwaniu się piłką i koordynacji wzrokowo-ruchowej

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- wykonuje prawidłowe podania i chwyty piłki
- ćwiczy koordynację wzrokowo-ruchową

- stosuje się do reguł gier i zabaw
- naśladuje zachowania niektórych przylatujących do nas ptaków

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

lekkie piłki (po jednej na parę), 3 pachołki

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Czynności porządkowo-organizacyjne – przygotowanie dzieci do zajęć ruchowych, zbiórka, powitanie, sprawdzenie przygotowania do zajęć (strój, obuwie).

2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zajęć ruchowych.

- „Ptaki” – zabawa z reakcją na sygnały.
Nauczyciel wymienia nazwy ptaków (lub włącza kasetę z głosami ptaków), a dzieci naśladują ich charakterystyczne zachowania: jaskółka – bieg po sali z rozpostartymi ramionami, bocian – stanie na jednej nodze, sroka – podskoki w przysiadzie, skowronek – dzieci powstają z przysiadu, zataczają małe kółeczka i szybko poruszają ramionami, następnie spiralnie, z rozpostartymi ramionami, lądują w przysiadzie. Prowadzący obserwuje i wskazuje osoby, które ani razu się nie pomyliły.
- Ćwiczenia rozgrzewające.
 - Dzieci machają nadlatującym ptakom prawą, lewą ręką i oburącz.
 - Oglądają za plecami podeszwy swoich stóp.
 - W siadzie podpartym z ugiętymi nogami wytupują stopami (palcami) rytm majowego deszczu: powolny, delikatny, mocniejszy i bardzo szybki (ulewa).
 - Z przysiadu podpartego wykonują „koci grzbiet” i po kolei unoszą i wyciągają wszystkie „łapki”.
 - Dzieci, leżąc na brzuchu, chwytają dłońmi za stopy i kołyszą się na boki jak łódka na falach.
 - Stają na jednej nodze, a drugą rysują kółeczka nad podłogą.
 - Wykonują podskoki obunóż z obrotami i podskoki: rozkrok – zeskok, rozkrok – skrzyżowanie nóg – rozkrok.
- Ćwiczenie rytmiczne.
Wyklaskiwanie, wytupywanie w różnych rytmach przysłów ludowych związanych z wiosną, np.
A po lutym marzec spiesz, koniec zimy wszystkich cieszy.
Z marcem kłopoty nie lada – to słońko świeci, to deszcz pada.
Kto w marcu zasieje, ten się na wiosnę śmieje.
Przykład: *Gdy w marcu burza z grzmiotem, miesiąc pogodny potem.* Dwa kłaśnięcia i mocne tupnięcie, przysiad z uderzeniem dłońmi o podłogę, wyskok w górę i kłaśnięcie nad głową.

3. Główna część zajęć – nauka chwytów i podań oburącz sprzed klatki piersiowej.

- Ćwiczenia w parach z piłką.
 - Ćwiczenia palców: zaciskanie – otwieranie, wachlarze.
 - Dzieci dobrane parami maszerują jedno za drugim, jedno dziecko w każdej parze ma piłkę. Na sygnał nauczyciela podają piłkę (nie rzucają jej) do rąk partnera pokazanym przez nauczyciela sposobem: tyłem nad głową, tyłem między nogami, tyłem ze skretem tułowia w prawą i lewą stronę, przed siebie.
 - Dzieci, leżąc na brzuchu, toczą do siebie nawzajem piłkę.
 - Siedząc w siadzie skrzyżnym w niewielkiej odległości od siebie, wykonują podania i chwyty. Prowadzący sprawdza poprawność pracy rąk.
- Nauka podań i chwytów.
 - Nauczyciel pokazuje prawidłowe podanie oburącz sprzed klatki piersiowej i prawidłowy chwyt piłki.
 - Dzieci, stojąc w odległości około dwóch metrów jedno od drugiego, rozpoczynają podania. Po pięciu udanych podaniach robią krok do tyłu, zwiększając odległość.
 - „Kolanko” – ćwiczenie prawidłowych chwytów w parach.
 Dzieci rzucają do siebie nawzajem piłkę. Jeżeli któreś dziecko nie złapie piłki lub wykona nieprawidłowy rzut, klęka najpierw na jedno kolano, a po następnym błędzie na drugie. Po każdym prawidłowymchwycie i podaniu dzieci wracają do postawy stojącej.

- Dzieci, stojąc w szeregu, wykonują z nauczycielem po dwa podania i chwytę piłki.
 - Stojąc na obwodzie dużego koła, wykonują po dwa rzuty i chwytę piłki.
 - W takim samym ustawieniu dzieci rzucają do siebie piłkę, tak by nie dotknęła jej osoba znajdująca się w środku koła. Jeśli piłka zostanie dotknięta lub złapana, rzucający zmienia osobę stojącą w środku koła.
 - „Ile godzin?” – zabawa biežno-rzutna.
Na sygnał startu dwoje dzieci wymienia między sobą podania, licząc głośno „godziny”, a pozostałe dzieci wykonują zadania, sprawdzając, ile czasu trwa:
 - przejazd klasowego „pociągu” (dzieci ustawione jedno za drugim poruszają się po wyznaczonej pachołkami niezbyt długiej trasie),
 - przebiegnięcie trasy przez wszystkich uczniów po kolei
 - przejście w podporze tyłem z jednej zaznaczonej linii na drugą
 - ustawienie się w szeregu od najmniejszego do największego
 - znalezienie dobrze ukrytego przez nauczyciela „skarbu”.
- Uwaga!** Po każdym zadaniu następuje zmiana rzucających piłkę i liczących „godziny”, można również zwiększyć ich liczbę.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- „Marcowe słońce” – zabawa uspokajająca.
Dzieci kładą się na podłodze, zamykają oczy, „słuchają” śpiewu ptaków, „wygrzewają się” na słońcu i spokojnie oddychają, wykonując wdech nosem i długi wydech ustami.
- Ćwiczenie korekcyjne – wzmacnianie mięśni grzbietu.
Dzieci, leżąc na brzuchu, naśladują ruchy płynącej żabki, co kilka ruchów odpychając się dłońmi od podłogi i posuwając do przodu.
- Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.

„PRZYSŁOWIA O MARCU” – ZABAWA SKOCZNA

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

lina

PRZEBIEG ZABAWY

Nauczyciel z jednym uczniem kręca lina, a dzieci przeskakują nad nią uzgodnioną liczbę razy do głośno i rytmicznie wypowiadanych słów:

I kolejka – jeden skok – *Marzec*.

II kolejka – dwa skoki – *W marcu jak w garncu*.

III kolejka – cztery skoki – *Na świętego Grzegorza, idzie zima do morza*.

IV kolejka – pięć skoków – *Z marcem kłopotów nie lada – to słońce świeci, to deszcz pada*.

V kolejka – osiem skoków – *A po lutym marzec śpieszy, koniec zimy wszystkich cieszy*.

Dzieci po kolei wykonują skoki; jeżeli wykonają je prawidłowo, w następnej kolejce przechodzą do trudniejszego zadania; jeśli popełnią błąd, powtarzają tę samą kolejkę.



Temat (do kręgu XXIV): Przejścia równoważne po przeszkodach terenowych
– kształtowanie równowagi

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- pokonuje przejściem równoważnym przeszkody terenowe
- współpracuje z partnerem i z grupą podczas ćwiczeń i zabaw

- przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas zajęć terenowych
- wymienia zasady prawidłowego zachowania się w lesie

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

skakanki (po jednej na parę), plastikowe kółka, małe obręcze (po jednej dla każdego dziecka), stabilny leżący pień lub ławeczka, deska, koc, 2 szarfy, 2–3 woreczki, szyszki, opaski na oczy

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Czynności porządkowo-organizacyjne – przygotowanie dzieci do zajęć ruchowych, sprawdzenie przygotowania dzieci do zajęć (strój, obuwie), zbiórka, powitanie, przypomnienie zasad bezpieczeństwa podczas zajęć w terenie.

2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zajęć ruchowych.

- „Pociągi”.

Dzieci ustawiają się w trójkach jedno za drugim, na jednej z dwóch wyznaczonych (skakankami) w terenie linii. Na hasło *Pociągi* – poruszają się zgodnie z inwencją prowadzącej „lokomotywy”: na czworakach, bokiem, tyłem, pokonując przeszkody terenowe. Na kolejny sygnał ustawiają się szybko na przeciwległej linii, gdzie następuje zmiana prowadzących „pociągów”.

- Ćwiczenia w parach ze skakanką.

– „Huśtawka” – dzieci trzymają skakankę za końce; jedno wspina się na palce i unosi swój koniec skakanki wysoko nad głowę, drugie wykonuje przysiad i opuszcza swój koniec skakanki do ziemi.

– Dzieci stoją na wprost siebie w rozkroku, wykonują skłon tułowia w przód, trzymając w rękach końce skakanki. Gdy nauczyciel mówi: *Prawa do prawej, lewa do lewej, prawa do lewej* – dzieci dotykają właściwym końcem skakanki odpowiedniej stopy.

– Idąc obok siebie i trzymając w przeciwnych rękach skakankę, próbują wspólnie nad nią przechodzić.

– „Piesek i kotek” – dzieci ustawiają się na czworakach, na dwóch końcach leżącej na ziemi skakanki: jedno z nich („piesek”) zaczyna w dowolnym kierunku gonić drugie (uciekającego „kotka”) wokół skakanki. Jeśli go dogoni, następuje zmiana ról.

– „Jeździec” – jedno dziecko trzyma za plecami środkową część skakanki, a drugie, stojąc za nim, trzyma za jej końce. Dzieci ruszają wolnym biegiem („kłusem”), a dziecko z tyłu ruchami skakanki prowadzi „konika” w różnych kierunkach. Po chwili następuje zmiana ról.

- Ćwiczenie rytmiczne.

Jedno z dzieci wykonuje kilka przeskoków przez skakankę, następnie drugie powtarza skoki w tym samym rytmie. Gdy wykona ćwiczenie prawidłowo, następuje zmiana ról.

3. Główna część zajęć – przejścia równoważne po przeszkodach terenowych.

- „Łapać zająca” – zabawa ruchowa kształtująca zwinność i refleks.

Każde dziecko toczy przed sobą małą obręcz, dogania ją i próbuje złapać, zanim ta upadnie na ziemię.

- „Za rybką po kamieniach” – zabawa kształtująca zwinność i zmysł równowagi.

Dzieci dobierają się parami, jedno z nich ma dwa plastikowe kółka – „kamienie”. Pierwsze dziecko porusza się w różnych kierunkach, jak ryбка. Idące za nim dziecko może stawiać stopy tylko w kółkach, które przenosi i kładzie za każdym razem przed sobą. Jeżeli dziecko, które chodzi po „kamieniach”, straci równowagę, dzieci zamieniają się rolami.

- „Wiewiórka” – zabawa zręcznościowa.

Do ćwiczenia można wykorzystać leżący stabilnie pień lub odwróconą do góry nogami ławeczkę. Dzieci przechodzą po pniu drzewa lub ławeczce, na końcu wykonują przysiad i podnoszą leżący tam woreczek („orzeszek”), następnie starają się trafić nim do leżącej w pobliżu małej obręczy.

- „Ruchoma kładka” – ćwiczenie równowagi.

W ćwiczeniu można wykorzystać mocną deskę, pod którą w połowie długości podkłada się zwinięty w wałek koc lub ułożoną do góry nogami ławeczkę (dzieci idą wtedy po niższej listwie). Dzieci przechodzą jedno po drugim po ruszającej się „kładce”.

- Przeskoki przez pień drzewa.

Dzieci wykonują przeskok z zawrotności (obunóż z chwytem dłońmi) przez pień lub ławeczkę.

- „Lisy i kurczęta” – zabawa bieżna.

W środku terenu, na którym odbywa się zabawa, jest wyznaczone (szyszkami lub skakankami) miejsce – „lisa nora”. W „lisiej norze” znajduje się kilkoro dzieci. Dwoje dzieci („lisy”) oznaczonych szarfami pilnuje porwanych „kurcząt”. Pozostałe dzieci ruszają na pomoc: skradają się, podbiegają i starają się dotknąć wyciągniętą ręką uwiecznionego „kurczęcia”. Jeśli to się im uda, uwiecznione dziecko jest wolne. Gdy goniący „lis” dotknie któregoś z wybawiających dzieci, zostaje ono uwiecznione w „lisiej norze”. Zabawa trwa do czasu, gdy wszystkie dzieci zostaną uwolnione. Co jakiś czas następuje zmiana goniących.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- „Pszczółka” – zabawa uspokajająca.

Dzieci kucają z zasłoniętymi oczami w rozsypce. Jedno z dzieci („pszczołka”) porusza się między nimi, co chwilę „bzyzczać”. Dziecko, które uzna, że „pszczołka” leci obok niego, unosi rękę. Jeśli się okaże, że dziecko usłyszało prawidłowo, zostaje nową „pszczołką”.

- Ćwiczenie korekcyjne.

Nauczyciel rozdaje dzieciom małe obręcze. Dzieci na sygnał nauczyciela unoszą obręcze wysoko, jednocześnie wspinając się na palce. Następnie uginają ręce i przenoszą je za głowę, mocno ściągając łopatki.

- Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, przypomnienie zasad zachowania w lesie, pożegnanie grupy.

„STRAŻACKA DRABINA” – ZABAWA ZWINNOŚCIOWA Z REKACJĄ NA HASŁA

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

szarfy dla każdego dziecka i 3 dodatkowe

PRZEBIEG ZABAWY

Na boisku są wyznaczone dwie linie w odległości dziesięciu, dwunastu metrów, przy jednej z nich leżą jedna za drugą trzy szarfy (jak szczeble drabiny). Dzieci poruszają się swobodnie pomiędzy liniami, reagując właściwym ruchem na wcześniej ustalone hasła. Jeśli nauczyciel poda hasło *Wóz strażacki* – dzieci biegną, trzymając szarfę jak kierownicę i naśladując sygnał wozu strażackiego. Gdy pada hasło *Wąż strażacki* – w siadzie zwijają swoją szarfę w kształt ślimaka. Na hasło *Pompa strażacka* – zaczepiają szarfę o jedną nogę, drugi jej koniec trzymają w dłoniach i naśladują ruchy pompowania, poruszając nogą do góry i na dół. Na hasło *Drabina strażacka* – podbiegają do miejsca, gdzie znajduje się początek drabiny, i po kolei dokładają swoje szarfy, tworząc kolejne szczeble drabiny. Następnie w kolejności, w której ułożyły szarfy, dzieci na czworakach próbują przedostać się po ułożonej drabinie za linię wyznaczoną na drugim końcu sali.



Temat (do kręgu XXV): Kozłowanie piłki

– ćwiczenie zmiany rytmu ręki kozłującej i kierunku poruszania się

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- kozłuje piłkę prawą i lewą ręką w zmiennym rytmie
- zmienia kierunek poruszania się ze zmianą ręki kozłującej
- przestrzega zasad obowiązujących w ćwiczeniach i zabawach
- przestrzega zasad poruszania się pieszych po drogach publicznych

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

gwizdek, piłki (po jednej dla każdego dziecka), pachołki lub liny, 2 instrumenty muzyczne (np. dzwonki i flet)

PRZEBIEG ZAJĘĆ**1. Czynności porządkowo-organizacyjne – przygotowanie dzieci do zajęć ruchowych, zbiórka, powitanie, sprawdzenie przygotowania dzieci do zajęć (strój, obuwie).****2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zajęć ruchowych.**

- Samochodowe impresje.

- „Policjant na skrzyżowaniu”.

Nauczyciel staje w środku wyznaczonego terenu (np. boiska) pełniąc rolę skrzyżowania, a dzieci stoją na liniach bocznych i końcowych boiska. Nauczyciel naśladuje ruchy policjanta kierującego ruchem oraz daje sygnały gwizdkiem. Gdy ustawi się bokiem do linii końcowych i da sygnał gwizdkiem, ruszają dzieci ustawione na liniach końcowych i biegną zawsze w jednym kierunku. Gdy ustawi się przodem (lub tyłem) do poruszających się dzieci, uniesie rękę i da gwizdkiem sygnał, dzieci ustawiają się na liniach końcowych. Na kolejny sygnał nauczyciela i ustawienie się bokiem do linii bocznych rusza druga grupa dzieci. Prowadzący sprawdza, która grupa prawidłowo wykonała zadanie. Po pewnym czasie rolę prowadzącego może przejąć wyznaczone dziecko, a nauczyciel obserwuje wtedy i ocenia, czy zadania są wykonywane poprawnie.

- „Na ulicy i w garażu” – dzieci ruchami ramion naśladują policjanta kierującego ruchem oraz skrety dużą kierownicą autobusu.

- „Mosty” – uczniowie wykonują „koci grzbiet” z przysiadu podpartego, następnie z siadu ugiętego unoszą biodra („odwrócony most”).

- „Mechanik” – dzieci, leżąc na brzuchu, odpychają się rękami od podłogi; leżąc na plecach, odpychają się nogami.

- „Pompowanie opon” – wykonują przysiady.

- „Gaz i hamulec” – w siadzie ugiętym podpartym dzieci naprzemiennie prostują i uginają nogi nad podłogą.

- „Wyboje” – dzieci podskakują na jednej i drugiej nodze.

- Ćwiczenie rytmiczne w parach.

Jedno dziecko wyklaskuje krótki rytm i powtarza go kilkakrotnie, drugie stara się powtórzyć ten sam rytm, tupiąc jedną nogą lub dwiema nogami.

3. Główna część zajęć – kozłowanie piłki ze zmianą rytmu, ręki kozłującej i kierunku poruszania się.

- Zabawy ze zmianą tempa i wysokości kozłowania piłki.

- Kozłowanie piłki w marszu, na gwizdek zmiana kierunku marszu i ręki kozłującej.

- Przysiady z piłką, im niższa pozycja ciała, tym kozłowanie jest szybsze.

- W siadzie kłębnym, kozłowanie piłki wokół tułowia ze zmianą ręki kozłującej.

- Dzieci, stojąc i kozłując piłką, obserwują sygnały prowadzącego: gdy nauczyciel trzyma rękę nisko nad ziemią, dzieci wykonują szybkie kozłowanie nisko nad ziemią; gdy unosi rękę nad głowę, kozłują piłką wolno i wysoko; gdy stoi wyprostowany, kozłują w średnim tempie na wysokości bioder.

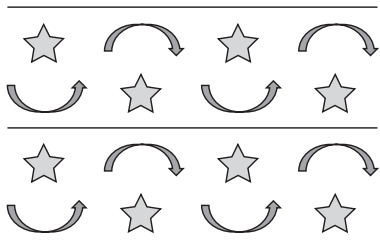
- „Słuchaj i szukaj”.

Jedno z dzieci odwraca się tyłem, a pozostałe chowają jego piłkę w dowolne miejsce i ustawiają się w rozsypce ze swoimi piłkami. Rytmem kozłowania próbują doprowadzić szukającego do ukrytej piłki. Jeżeli szukający zbliża się do piłki, dzieci kozłują szybko i nisko nad podłogą. Gdy jest daleko od miejsca ukrycia piłki, dzieci kozłują bardzo wolno i wysoko. Kozłowanie wykonują prawą i lewą ręką.

- Zmiana kierunku poruszania się i ręki kozłującej.

- „Rybki i meduzy”.

Na boisku są wyznaczone (pachołkami lub linami) dwa, trzy tory, a w środku siedzi (w siadzie skrzyżnym) czworo dzieci („meduzy”). Dzieci kozłujące piłkę („rybkę”) próbują po kolei przedostać się na drugą stronę sali, omijając „meduzy”. Siedzące dzieci próbują dotknąć piłki. Jeżeli im się to uda, zamieniają się miejscami z osobą kozłującą.



– „Owieczki i pasterze”.

Dzieci z piłkami ustawiają się na linii środkowej boiska. Na liniach końcowych stają „pasterze”, czyli nauczyciel i jedno z dzieci, zaopatrzeni w dwa różne instrumenty muzyczne, np. dzwonki i flet. Dzieci rozpoczynają kozłowanie i ruszają w stronę „pasterza”, który gra na instrumencie. Gdy są już blisko, zaczyna grać drugi „pasterz”, a dzieci zawracają i zmierzają w jego stronę. Wraz ze zmianą kierunku powinna nastąpić zmiana ręki kozłującej. Dzieci, które zgubią piłkę, muszą przejść przez „mostek” – stojącą z boku ławeczkę, a potem mogą wrócić do zabawy. Gdy kozłującemu uda się dotknąć „pasterza”, zamienia się z nim rolami.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- „Pszczółki” – zabawa uspokajająca.
Jedno z dzieci odwraca się tyłem do grupy. Pozostałe dzieci, odgrywające role „kwiatów”, stają w rozsypcy i przyjmują pozycję klęku skulonego. Prowadzący wyznacza troje z nich, które po kolei naśladują głos pszczoły: gdy jedna z „pszczołek” przestaje bzyczeć, zaczyna następna. Szukający próbuje odnaleźć drogę poruszania się „pszczoły”.
- Ćwiczenie korekcyjne wzmacniające mięśnie grzbietu.
Dzieci, leżąc na brzuchu, naśladują rękami:
 - kozłowanie prawą ręką przed sobą
 - kozłowanie lewą ręką przed sobą
 - kozłowanie oburącz z boków tułowia
 - kozłowanie oburącz z tyłu.
- Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, przypomnienie głównych zasad poruszania się pieszych po drodze, pożegnanie grupy.

„NOWALIJKI” – ZABAWA BIEŻNO-ZWINNOŚCIOWA

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

kreda, szarfy

PRZEBIEG ZABAWY

Na placu zabawy są narysowane kredą cztery równoległe linie (w odległościach trzech, czterech metrów jedna od drugiej) – „grządki z nowalijkami”. Dzieci kucają w przysiadzie podpartym w dowolnych miejscach na liniach. Między liniami porusza się trójka dzieci oznaczonych szarfami – „ogrodnicy” (każdy „ogrodnik” między innymi liniami). Na hasło rozpoczynające zabawę dzieci przebiegają z linii na linię i przyjmują tam pozycję przysiadu podpartego. „Ogrodnicy” mogą łapać dzieci przebiegające między grządkami oraz te, które nie zdążyły przyjąć pozycji w przysiadzie. Złapane dziecko zmienia się w „ogrodnika”.



Temat (do kręgu XXVI): Biegi z omijaniem i pokonywaniem przeszkód terenowych – kształtowanie szybkości i zwinności

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- zwinnie omija przeszkody
- sprawnie i szybko porusza się w wyznaczonej przestrzeni z różnokolorowymi woreczkami
- stosuje się do reguł zabaw
- rozpoznaje i nazywa wybrane owady, naśladuje ich zachowania

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

5 obręczy, 5 skakanek, 10 szarf w różnych kolorach, lina, kosz z różnokolorowymi woreczkami

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Czynności porządkowo-organizacyjne – przygotowanie dzieci do zajęć ruchowych, zbiórka, powitanie, sprawdzenie stroju i obuwia.

2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zajęć ruchowych.

- „Motyle” – zabawa ruchowo-naśladowcza.

Na polu gry nauczyciel układa kolorowe przybory (szarfy, obręcze, skakanek) w kształty kwiatów. Dzieci poruszają się swobodnie po „łące”, omijając przybory i naśladując ruchy skrzydeł motyli. Po wywołaniu przez nauczyciela jednego z kolorów dzieci wykonują przysiad i dotykają ręką przedmiotu w wywołanym kolorze. Jeżeli któreś dziecko się pomyli, może naprawić błąd i wymienić nazwę rośliny, której kwiaty mają ten sam kolor.

- „Mrówki w mrowisku”.

Dzieci ustawiają się na obwodzie koła i wykonują przysiad podparty. Na hasło nauczyciela *Mrówki do mrowiska* – dzieci prostują nogi, wykonują „koci grzbiet” i za wskazaną przez prowadzącego osobą przechodzą przez utworzony w ten sposób „tunel”. Po powrocie na swoje miejsce stają w podporze, tworząc „tunel” dla kolejnych dzieci. Zabawa trwa do chwili, gdy wszyscy wrócą na swoje miejsca. Na hasło *Mrówki z mrowiska* – dzieci przechodzą przez „tunel” w przeciwnym kierunku.

- „Młyn wodny” – ćwiczenie koordynacji ruchowej.

Dzieci, ustawione w rozsypanie z szeroko rozpostartymi rękami, naśladują pracę wiatraka, „wirując” w prawą i lewą stronę. Na kłaśnięcie zatrzymują się, stają twarzą do nauczyciela, po kolei podbiegają do niego i chwytają za rękę. Nauczyciel obraca „koło wodne”: wykonuje pół obrotu, obracając wokół siebie dziecko – „kropelkę wody”.

3. Główna część zajęć – kształtowanie szybkości i zwinności.

- „Pszczołka” – zabawa bieżna.

Jedno z dzieci („pszczołka”) jest oznaczone szarfą włożoną z tyłu za pasek spodenek („żądło”). Na polu zabawy są wyznaczone trzy „domki”, w których mogą schronić się dzieci uciekające przed „pszczołą”, oraz kilka „uli”, które należy omijać w czasie gonitwy. Dotknięte przez „pszczołę” dziecko idzie do „ula”. Jeżeli któremuś z dzieci uda się wyciągnąć szarfę, zostaje nową „pszczołą”, a wszystkie złapane dzieci odzyskują wolność.

- „Zapylanie kwiatów” – zabawa rzutna.

Dzieci („owady”) zabierają z kosza, umieszczonego na środku pola zabawy, po jednym woreczku i z odległości dwóch kroków wrzucają go do ułożonych z różnych przyborów „kwiatów” (takich jak w pierwszej zabawie), a po wrzuceniu woreczka wracają do kosza po następny. W zabawie obowiązują kilka zasad:

- w każdym „kwiatku” powinny się znaleźć trzy woreczki w różnych kolorach
- ten, kto nie trafi do „kwiatka”, musi zabrać woreczek i poszukać innego „kwiatu”

– poruszając się podczas zabawy, należy omijać innych jej uczestników, ale można przeskakiwać nad „kwiatami”.

Po rozłożeniu wszystkich woreczków dzieci sprawdzają, jak „owady” wykonały swoje zadanie.

- „Miesiące” – zabawa skoczno-rytmiczna.

Na boisku znajduje się dwanaście przyborów (obok siebie) odpowiadających kolejnym miesiącom roku. Każde dziecko skacze od przyboru do przyboru, wymieniając przy pomocy innych dzieci nazwy miesięcy. Jeśli się pomyli, odnajduje odpowiedni przybór i staje przy nim. Pod koniec zabawy wszyscy sprawdzają, który miesiąc był najtrudniejszy do zapamiętania (przy którym przedmiocie znalazło się najwięcej dzieci).

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- Zabawa uspokajająca.

Dzieci rozchodzą się w ciszy po terenie i rozglądają się uważnie w poszukiwaniu żyjących tam owadów; obserwują ich ruchy i zachowanie; mówią, jaką rolę odgrywają w środowisku.

- Ćwiczenie postawy.

Dzieci zbierają woreczki i przenoszą je na głowie do koszyka, zachowując prawidłową postawę.

- Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.

„SPOTKANIE Z MARSJANINEM” – ZABAWA BIEŻNA

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

5 szarf

PRZEBIEG ZABAWY

Pięcioro dzieci oznaczonych szarfami goni pozostałe na oznaczonym terenie zabawy i próbuje otoczyć jedno z nich kołem. Złapane dziecko próbuje za pomocą gestów przekazać pozostałym jakąś wiadomość. Wszystkie dzieci naśladują te gesty, a stojący w kole próbują odgadnąć, co chce im przekazać „mieszkaniec Marsa”. Prowadzący może początkowo pomagać złapanym dzieciom w wymyślaniu komunikatu lub pytania, np. *Zostańmy przyjaciółmi; Zapraszam was do mojego domu; Jesteście głodni?; Gdzie jest wasza rakietka?* Dziecko, które pierwsze odgadnie, co chce przekazać „Marsjanin”, oddaje mu swoją szarfę i staje się uciekającym. Jeżeli nikt nie odgadnie komunikatu, prowadzący wybiera nowych goniących i zabawa rozpoczyna się od początku.