

Scenariusze zajęć wychowania fizycznego



Temat (do kręgu XXVII): Nauka pokonywania wąskich i niskich przeszkód
– kształtowanie zwinności i umiejętności bezpiecznego pokonywania przeszkód

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- bezpiecznie przechodzi pod niskimi i wąskimi przeszkodami
- współpracuje z partnerem w czasie ćwiczeń
- dostosowuje tempo ruchów do podanych rytmów i melodii
- stosuje się do zasad bezpieczeństwa podczas ćwiczeń gimnastycznych

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

szarfy, 4 ławeczki, 3 obręcze (hula-hoop), 4 krzesła, skakanka, woreczki, moneta, dzwoneczek, części skrzyni

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Czynności porządkowo-organizacyjne – przygotowanie dzieci do zajęć ruchowych, zbiórka, powitanie.

2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zajęć ruchowych.

- Zabawa ze śpiewem.
Dzieci ustawione w dwóch szeregach na wprost siebie tworzą „korytarz” i przechodzą przez niego para za parą, śpiewając wybraną przez nauczyciela piosenkę, np. „Mało nas”, i klaszcząc w rytm melodii. W kolejnych turach mogą wykonywać podskoki, cwał boczny i podskoki razem, trzymając się za ręce.
- Ćwiczenia w parach.
Uczniowie dobierają się w pary i wykonują następujące ćwiczenia: naśladują piłowanie dużą piłą, a potem uderzanie młotami przez kowali w kuźni; jedno z dzieci wykonuje „koci grzbiet”, a drugie przechodzi pod nim; leżąc na brzuchu przodem do siebie wykonują trzy klaśnięcia w dłonie partnera; leżąc na plecach z ugiętymi nogami wykonują skłon boczny w prawą i lewą stronę, starając się dotknąć dłoni partnera; trzymając się za prawą, następnie lewą rękę, wykonują podskoki na jednej nodze w kółeczko.
- „Mysie norki” – zabawa na czworakach z reakcją na sygnały.
Dzieci dzielą się na dwie grupy: „mysie norki” (oznaczone szarfami założonymi na prawe ręce) i „myszki”. „Mysie norki” ustawiają się w rozsypce w różnych punktach sali i wykonują przysiad podparty, „myszki” poruszają się na czworakach między „norkami”. Kiedy prowadzący (nauczyciel lub wybrane dziecko) zasygnalizuje dzwoneczkiem, że ktoś nadchodzi, dzieci w przysiadzie wykonują „koci grzbiet”, a „myszki” szybko chowają się do „nerek” (wejście do nich znajduje się z prawej strony dziecka, które jest „norką”, od strony ręki oznaczonej szarfą). „Myszki” powinny się wsunąć w taki sposób, aby nie potrącić dziecka „norki”. Ten, kto pomyli wejście (wejdzie z lewej strony) lub potrąci osobę tworzącą „norkę”, zamienia się z nią rolą.
- „Taktowanie na 4” – ćwiczenie rytmiczne.
Dzieci stoją w miejscu i głośno liczą. Ćwiczą ruchy taktowania na 4. Na hasło *Raz* – opuszczenie ramion od góry w dół. Na *Dwa* – skrzyżowanie ich przed sobą. Na *Trzy* – ramiona w bok. Na *Cztery* – przeniesienie ramion z boku do góry. Gdy opanują ruchy w miejscu, wykonują ćwiczenie w wolnym marszu.

3. Główna część zajęć – pokonywanie wąskich i niskich przeszkód.

- „W kopalni” – tor przeszkód.
Dzieci, jedno za drugim, pokonują ustawione przeszkody i wykonują wyznaczone zadania.
– „Wejście do kopalni” – dzieci kolejno wchodzą w obręcz, opartą brzegami na dwóch ławeczkach, i wyczołgują się pod nią.

- „W korytarzach” – pokonują kilka ustawionych na podłodze części skrzyni.
- „Wąskie przejście” – przechodzą bokiem przez wąską przeszkodę (np. między krzesłami odwróconymi do siebie oparciami).
- „Węgielki pod nogami” – przechodzą na czworakach po ławeczce, omijając rozłożone na niej woreczki.
- „Na przodku” – przeczołgują się pod ławeczką.
- „Wagoniki z węglem” – poruszają się na wyznaczonym odcinku w podporze tyłem, niosąc woreczek na brzuchu.
- „Przeładunek” – przekładają stopami woreczek z jednej obręczy do drugiej.
- „Wyjazd windą” – leżąc na brzuchu na kocyku, podciągają się za pomocą przywiązanej do drabinki skakanki.
- Skoki „zajaczka” na ławeczce.
Dzieci przesuwają się wzdłuż ławeczki, wykonując na przemian wyskok do przysiadu na ławeczce i zeskok do rozkroku na podłodze.
- Bieg po ósemce.
Dzieci maszerują, a następnie biegną po zaznaczonej pacholkami ósemce (ćwiczenie należy wykonywać pojedynczo lub zachować duże odstępy między ćwiczącymi, aby nie doszło do zderzenia).

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- Ćwiczenie korekcyjne – poranne rozciąganie.
Dzieci, leżąc na plecach, wykonują ruchy jak przy porannym przeciąganiu się, następnie prostują się i leżą „prosto jak igielka”. To samo ćwiczenie wykonują, leżąc na brzuchu.
- „Talar tu, talar tam” – zabawa uspokajająca.
Siedząc na obwodzie koła, dzieci w rytm rymowanki *Talar tu, talar tam, talar chodzi tu i tam. Jak to miło i wesoło, gdy talarek krąży w koło* – przekazują sobie monetę. Jedno z dzieci stojące w środku koła stara się odgadnąć, gdzie jest moneta, zanim skończy się melodyjna recytacja. Jeśli mu się to uda, może wyznaczyć swojego następcę. Jeśli nie zgadnie, następcę wyznacza prowadzący.
- Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.

„NAD STAWEM” – ZABAWA SKOCZNA

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

materace, szarfa

PRZEBIEG ZABAWY

Na środku sali są ułożone materace (tworzą „staw”). Dzieci stoją dookoła materaców, a jedno z dzieci, oznaczone szarfą – „bocian” – porusza się za ich plecami. Gdy zbliża się „bocian”, dzieci („żabki”) wskazują na materace, wykonują tam dowolne trzy podskoki jedno- lub dwunożne i opuszczają „staw”. „Bocian”, poruszając się raz w jedną, raz w drugą stronę, próbuje złapać „żabkę”, która nie zdążyła schronić się w stawie. Złapana „żabka” jest nowym „bocianem”.



Temat (do kręgu XXVIII): Skoki jedno- i dwunożne i odbicia do skoków
– ćwiczenia i zabawy w terenie

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- wykonuje prawidłowo skoki na prawej i lewej nodze
- pokonuje przeskokiem niewielkie przeszkody
- prawidłowo odbija się z ugiętej nogi
- wykonuje podskoki z właściwą koordynacją nóg i rąk

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

kolorowe szarfy, lina, 3 małe piłki, 3 obręcze (hula-hoop), 15 małych kregli, piłka

PRZEBIEG ZAJĘĆ**1. Czynności porządkowo-organizacyjne – przygotowanie dzieci do zajęć ruchowych, zbiórka, powitanie, sprawdzenie stroju i obuwia.****2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zajęć ruchowych.**

- Zabawa ze śpiewaniem piosenki „Mamy piękny zameczek, pani Irolinko” wg propozycji J. Gorzechowskiej i M. Kaczurbiny („Mało nas. Polskie dziecięce zabawy ludowe”, Nasza Księgarnia 1986). Dzieci stoją w dwóch rzędach na wprost siebie, każde z szarfą w dowolnym kolorze, śpiewają kolejne wersy piosenki i maszerują: jeden rząd do przodu, drugi do tyłu, a potem odwrotnie. Gdy w piosence pojawią się nazwy kolorów, dzieci, które mają szarfy w tym kolorze, przechodzą do drugiego rzędu.

- „Na wiejskim podwórku” – ćwiczenia wzmacniające różne partie mięśniowe.

Nauczyciel opowiada o sytuacji, którą dzieci ilustrują ruchem, np. *Na podwórku od rana wielkie zamieszanie, wszystkie zwierzęta przyszły na pierwsze śniadanie. Stojąc na jednej nodze, kogut pieje i macha skrzydłami* (dzieci stają na jednej nodze i machają rękami). *Gęsiego idą gęsi wypłuskać się w stawie* (dzieci maszerują w przysiadzie). *Kotek przeciąga się na wszystkie strony* (na czworakach wyprężają grzbiety i wyciągają na przemian ręce i nogi). *Burek kręci się w kółko, bo ma rzep w ogonie* (na czworakach wykonują małe kółka w prawą i lewą stronę). *Licząc na marchewkę, przybyły króliczki* (wykonują zajęcze skoki). *Klacz Basia co chwilę nerwowo zerka, co robi jej niesforny żrebak Bastek* (w rozkroku wykonują skłon, spoglądając w tył obok prawej i lewej nogi, następnie naśladują podskoki żrebaka).

- Ćwiczenie rytmiczne.

Dzieci przeskakują przez linę w rytm ludowej rymowanki, np.

A w miseczce dziurka, wydziobała kurka.

Wydziobała kurka z naszego podwórka.

Woda się wylała, kurka nic nie miała.

Dziecko, które nie zdołało wykonać wszystkich przeskoków, w następnej kolejce rozpoczyna przeskoki od wyrazu, przy którym nie udało mu się przeskoczyć liny.

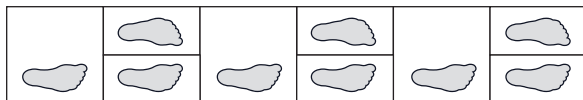
3. Główna część zajęć – skoki jedno- i obunóż, odbicie do skoków.

- Dzieci skaczą w miejscu, następnie poruszają się do przodu, wykonując podskoki z naprzemienną pracą ramion.

Uwaga! Należy zwrócić uwagę na prawidłową koordynację rąk i nóg.

- Biegają po obwodzie koła. Na hasło *Ga – lop, ga – lop* wykonują dwa skoki galopowe, wysoko unosząc kolana.

- Nauczyciel rysuje lub zaznacza szarfami linie zgodnie z poniższym wzorem.



Dzieci po kolei przeskakują z pola na pole, wykonując w dużym polu skok jedno- i obunóż.

- „Skok przez kałużę” – ćwiczenie prawidłowego lądowania.

Z niewielkiego rozbiegu i odbicia jedno- i obunóż dzieci przeskakują przez „kałużę”. Sposób wykonania skoku zależy od wielkości przeszkody. Jeśli nauczyciel powie, że „kałuża” jest niewielka, dzieci lądują na nodze wymachowej i biegną dalej. Gdy „kałuża” jest większa, wykonują lądowanie w przysiadzie.

Uwaga! W czasie wykonywania wszystkich ćwiczeń skocznych należy zwrócić uwagę, aby dzieci w czasie odbicia ugięły nogę we wszystkich stawach i lądowały również na ugiętych nogach.

- „Chwasty” – zabawa rzutna.
Dzieci podzielone na trzy zespoły ustawiają się w rzędach. Przed każdym rzędem w odległości trzech, czterech metrów znajduje się obręcz, a w niej pięć kręgli. Dzieci po kolei wykonują rzuty niewielką piłką, starając się strącić kręgle („rosnące w ogródku chwasty”). Gdy dzieci z grupy przewrócą wszystkie kręgle, głośno meldują, *Chwasty usunięte*. Zabawę należy powtórzyć dwa, trzy razy, aby każde dziecko wykonało kilka rzutów.
- „Burek i zwierzaki z podwórka” – zabawa bieżna.
Na środku wyznaczonego pola („wiejskiego podwórka”) znajduje się obręcz – „buda Burka”. „Burek” (dziecko oznaczone szarfą) goni na czworakach pozostałe dzieci, które uciekając, naśladują sposób poruszania się i głosy wywoływanych przez nauczyciela zwierząt: „koty” i „konie” biegają na czworakach, „króliki” poruszają się zajęczymi skokami, „kury”, „gęsi” i „kaczki” poruszają się w przysiadzie. Złapane dzieci idą do „budy Burka”. Gdy znajdzie się w niej pięcioro dzieci, następuje zmiana „Burka” i wszystkie dzieci wracają do zabawy.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- „Kolory” – zabawa uspokajająca.
Dzieci ustawiają się na obwodzie koła, nauczyciel staje w środku z piłką. Rzucając piłkę, nauczyciel wymawia głośno hasło, a dzieci, odrzucając piłkę, określają kolor, np. *trawa – zielona, słońce – żółte, mleko – białe, noc – czarna, niebo – niebieskie*. Dziecko, które się pomyli, klęka na kolano. Jeśli w drugiej kolejce odpowie prawidłowo, wstaje.
- „Wiatr i trawa” – ćwiczenie oddechowe.
Każde dziecko zrywa jedno źdźbło trawy i dmucha w nie, naśladując wiejący wiatr. Po każdym dmuchnięciu odsuwa trawkę dalej od siebie i dmucha z większej odległości.
- Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.

„PSZCZÓŁKI I SZERSZEŃ” – ZABAWA ZWINNOŚCIOWA

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

szarfa

PRZEBIEG ZABAWY

Ośmioro dzieci stojących pośrodku terenu zabawy trzyma się za ręce, tworząc „ul”. Wybrane i oznaczone szarfą dziecko jest „szerszeniem” – wrogiem „pszczoł”. Pozostałe dzieci uciekają przed „szerszeniem” i mogą schronić się w „ulu”, wbiegając do niego pod uniesionymi rękami dzieci stojących w kole. W „ulu” może znajdować się tylko czworo dzieci. Gdy któreś ze stojących dzieci zauważy, że w „ulu” znajduje się więcej dzieci, woła: *Zamykamy „ul”*, a dzieci opuszczają ręce, zamykając „pszczołki” w środku. Jeżeli po przeliczeniu „pszczołek” jest więcej niż cztery, następuje zamiana dzieci tworzących „ul”. Dziecko złapane przez „szerszenia” poza „ulem” zostaje nowym goniącym.



Temat (do kręgu XXIX): Zabawy z mocowaniem
– kształtowanie siły

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- wzmacnia siłę rąk i obręczy barkowej
- przestrzega ustalonych zasad zabaw i gier
- stosuje się do zasad obowiązujących w klasie

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

szarfa, 10 chorągiewek na stojakach, długa lina, drabinki

PRZEBIEG ZAJĘĆ**1. Czynności porządkowo-organizacyjne – sprawdzenie strojów gimnastycznych, zbiórka w szeregu, powitanie, korygowanie postawy ciała.****2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zajęć ruchowych.**

- „Tęcza i deszcz” – zabawa bieżna z reakcją na hasło.
Dzieci biegają swobodnie po sali. Na hasło *Deszcz* – uciekają na drabinki, starają się, by stopy nie dotykały podłogi. Dzieci, które nie zdążą wejść na drabinki, stają przy ścianie i przyjmują prawidłową postawę ciała, tzn. pięty i plecy (łopatki) oparte o ścianę, ręce przylegają do ściany wzdłuż tułowia. Na hasło *Tęcza* – wracają do swobodnej zabawy w sali.
- „Wiosna w ogrodzie” – opowieść ruchowa.
Nauczyciel opowiada bajkę o wiosnie, Burku i zajączku, pokazując sekwencje ruchowe do naśladowania, np. *Przyszła pani Wiosna* (marsz w miejscu). *Cały ogród obsypała kwieciami, drzewa szumią wysoko, wysoko, kołysz się w słońcu* (uniesienie ramion, skłony w prawo i w lewo). *Z ich gałązek opadają delikatnie płatki kwitnących jabłoni i wiśni* (powolne zejście do przysiadu podpartego). *Za drzewa jabłoni nagle wyskoczył mały zajączek* (skoki z przysiadu podpartego). *Poruszył nieśmiało noskiem, zadart łebek do słońca i zaczął wspinać się na niewielkie drzewo jabłoni* (przysiady). *Zajączki bardzo lubią obgryzać korę jabłoni. W pewnej chwili do ogrodu wpadł szczekający Burek* (bieg na czworakach). *Przegonił zajączka z ogrodu i uratował jabłonkę od mocnych zajączych zębów* (stanie na jednej nodze z zachowaniem równowagi, ręka przeciwna uniesiona, po kilku sekundach zmiana nogi i ręki). *Zmęczony Burek usiadł pod jabłonią i zasnął* (siad skrzyżny, ćwiczenia oddechowe).
- Ćwiczenie rytmiczne.
Dzieci siedzą na obwodzie koła w siadzie skrzyżnym i budzą Burka piosenką śpiewaną i wyklaskiwaną na melodię „Panie Janie”: *Burku stary, Burku stary* (dwa klaśnięcia w kolana, dwa w dłonie x 2), *znowu śpisz, znowu śpisz* (dwa klaśnięcia w kolana, jedno w dłonie x 2). *Zajączków gromada jabłoni objada* (dwa klaśnięcia w kolana, dwa w dłonie x 2). *Dobry stróż czuwa już* (jedno klaśnięcie w kolana, jedno w dłonie, ponownie jedno w kolana x 2). Następnie starają się wyklaskać rytm piosenki (nie śpiewając jej), uderzając w kolana i w dłonie.

3. Część główna zajęć – ćwiczenia z mocowaniem, kształtowanie siły.

- „Ogrodnik” – zabawa rozwijająca zwinność i spostrzegawczość.
Dziecko oznaczone szarfą jest „ogrodnikiem”, a pozostałe dzieci są „kwiatami” i stoją w rozsypce. Gdy „ogrodnik” nie patrzy, „kwiaty” mogą się zamieniać miejscami z najbliższymi stojącymi uczestnikami zabawy. „Ogrodnik” stara się odnaleźć (zebrać) te „kwiaty”, które zmieniły miejsca. Złapane przez „ogrodnika” dzieci wykonują siad skrzyżny. Jeśli „ogrodnik” nie jest pewien, czy „kwiat” zmienił miejsce, nie może go „zerwać”. Zabawa trwa do momentu zebrania wszystkich „kwiatów”.
- „Stawiaj płot” – zabawa z mocowaniem.
Dzieci ustawiają się w dwuszeręgi twarzami do siebie, na odległość wyciągniętych ramion. Na hasło *Stawiaj płot* – stają w wykroku (jedna noga z przodu, druga z tyłu), wyciągają przed siebie ręce i zaczynają mocowanie (przeciwnik naciska dłońmi na dłonie przeciwnika, który stawia opór). Na hasło *Odpuść* – rozluźniają ręce i zamieniają się miejscami.
- „Ogradzamy ogród” – slalom na czworakach.
Na obwodzie kwadratu są rozstawione chorągiewki w odległości około metra jedna od drugiej. Na sygnał prowadzącego dzieci, biegnąc na czworakach jedno za drugim, pokonują slalomem tor z chorągiewkami, tak by nie dotknąć żadnej z nich. Gdy wszystkie dzieci pokonają tor przeszkód, ruszają w przeciwną stronę. Nauczyciel sprawdza dokładność wykonania ćwiczenia i wyróżnia tych uczniów, którzy nie potrącili żadnej chorągiewki.

- „Rzepka” – przeciąganie liny.
Dzieci podzielone na dwa zespoły chwytają linę za końce. Na hasło *Ciągnij rzepkę* – oba zespoły starają się przeciągnąć linę na swoją stronę. Zabawę można powtórzyć dwa, trzy razy.
- „Nie deptaj trawy”.
Nauczyciel z jednym z uczniów trzyma linę i faluje nią, wykonując szybkie pionowe ruchy. Lina wyobraża kołyszącą się na wietrze wysoką trawę, której nie można podeptać. Dzieci ustawiają się czwórkami i z rozbiegu przeskakują przez kołyszącą się linę, starając się nie nadeptnąć na „trawę”. To dziecko, które dotknie liny lub jej nie przeskoczy, wykonuje dodatkowe ćwiczenie, np. pięć podskoków, pięć „pajacyków”.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- „Dotknij tęczy” – ćwiczenie korekcyjne doskonalące prawidłowe oddychanie.
Dzieci maszerują po obwodzie koła, wykonując głębokie wdechy, połączone z uniesieniem ramion i wspięciem się na palce, oraz wydechy w czasie marszu na całych stopach połączone z opuszczeniem rąk.
- „Jaki kolor ma...?” – ćwiczenie uspokajające.
Dzieci siedzą w siadzie skrzyżnym na obwodzie koła. Jedna osoba chodzi po obwodzie koła i zadaje pytanie: *Jaki kolor ma....?*, zatrzymuje się przy wybranej osobie i podaje nazwę wiosennej rośliny (np. róża, konwalia, bez). Dziecko, przy którym stanie prowadzący, musi podać nazwę koloru, z którym kojarzy mu się dana roślina. Jeśli ktoś nie poda nazwy koloru, musi dać fant. Na koniec dzieci wykonują dodatkowe zadania ruchowe, by odebrać swoje fanty.
- Czynności porządkowe, zbiórka, pożegnanie grupy.

„MOTYLKOWY BEREK” – ZABAWA RZUTNA

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

2 lekkie piłki, szarfa

PRZEBIEG ZABAWY

Dzieci – „kwiaty na łące” – stoją w rozsypce na terenie zabawy i, nie zmieniając miejsc, podają między sobą w dowolnych kierunkach piłkę – „motyla” (początkowo jedną, a w trakcie zabawy można wprowadzić kolejną). Na hasło prowadzącego *Motylkowy berek* – wybrany i oznaczony szarfą „berek” wbiega między stojących i próbuje dotknąć dziecka, które nie zdążyło podać piłki. Dziecko złapane z piłką zostaje nowym „berkiem”, staje się nim również po niedokładnym podaniu, gdy piłka upadnie na ziemię i zostanie złapana przez „berka”.



Temat (do kręgu XXX): Zabawy rzutne i rzuty do celu
– ćwiczenia koordynacji wzrokowo-ruchowej

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- wykonuje zamierzone i skoordynowane rzuty małymi przyborami
- prawidłowo wykonuje rzuty piłką
- przestrzega ustalonych zasad zabaw i gier
- współpracuje ze współwiczucym

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

woreczki, obręcze (hula-hoop), tamburyn, lekkie piłki, szarfa

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Czynności porządkowo-organizacyjne – przygotowanie dzieci do zajęć ruchowych, zbiórka, powitanie, korygowanie postawy ciała.

2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zajęć ruchowych.

- „Odwiedziny” – zabawa bieżna.

W różnych punktach sali są rozrzucone obręcze (jest ich o jedną mniej niż dzieci uczestniczących w zabawie). Na hasło *Do domu* – każde dziecko stara się jak najszybciej odnaleźć i zająć puste hula-hoop („domek”). Dziecko, któremu nie uda się zająć „domku”, zostaje „wędrowcem”. Na kolejne hasło *Odwiedziny* – wszystkie dzieci wychodzą poza obręcz i swobodnie biegają między nimi. Na hasło *Do domu* – znów szybko biegną do „domków”. Jeśli któreś dziecko wiele razy pozostanie bez obręczy, na pocieszenie można je nazwać np. superwędrowcem.

- „Domowe porządki” – opowieść ruchowa (zabawa naśladowcza).

Nauczyciel opowiada, a dzieci starają się przedstawić ruchem opisywane przez niego czynności (każdy ruch jest powtarzany kilkakrotnie), np. *Mama urządziła domowe porządki. Wszyscy domownicy muszą jej teraz pomóc, bo nie zdąży ze wszystkim do nocy. Zakładamy rękawice, podciągamy rękawy i do pracy! Zamiatamy podłogę* (skrętoskłony), teraz zbieramy śmieci z podłogi (przysiady z sięganiem raz jedną, raz drugą ręką do podłogi), myjemy okna (wspięcie na palce i wymachy ramion w górę i w dół oraz skłony w prawą i lewą stronę). Teraz musimy zrobić pranie (w siadzie ugiętym dzieci wirują w jedną i drugą stronę). *Rozwieszamy pranie i możemy odpocząć* (wzniesienie ramion połączone z wdechem powietrza nosem i opuszczenie ramion z jednoczesnym wydechem ustami).

- Ćwiczenie rytmiczne

Dzieci ustawiają się na obwodzie koła i, trzymając się za ramiona, tworzą długi „pociąg”; poruszają się, wytupując rytm ruszającego, a następnie zwalniającego pociągu. Na hasło *Odjazd* – ruszają, a zwalniają na hasło *Dworzec*. Rytm nadaje osoba prowadząca („lokomotywa”).

3. Część główna zajęć – rzuty do celu.

- „Rodzinki” – zabawa rzutna.

Dzieci są podzielone na 4-osobowe zespoły (mama, tata, syn i córka lub dwóch synów albo dwie córki), skupione wokół rozłożonych na podłodze obręczy. Wszyscy członkowie rodziny kładą woreczki na głowach i stają poza obręczą, która jest „domem”. „Rodzinki” poruszają się w rytmie dźwięku tamburynu, na sygnał każdy z zespołu musi wrzucić głową woreczek do obręczy. Zabawę można powtórzyć kilka razy i na koniec wyróżnić najsprytniejszą „rodzinkę”, która za każdym razem trafia woreczkami do celu.

- „Rodzinny skarbiec” – rzucanie do celu znajdującego się na płaszczyźnie poziomej.

Dzieci pozostają w 4-osobowych zespołach. Każda „rodzinka” staje naprzeciwko obręczy, w odległości np. pięciu kroków od niej (odległość jest uzależniona od możliwości dzieci – im lepiej trafiają do celu, tym dalej można odsunąć obręcz). Tym razem obręcz to rodzinne skarbonki, do których każdy domownik musi wrzucić „skarb” (woreczek). Na sygnał nauczyciela wszystkie zespoły jednocześnie wykonują rzut do swojej „skarbonki”. Zespoły, których członkowie wykonali cztery celne rzuty, wołają: Skarbiec pełny, pozostałe powtarzają próbę.

Uwaga! W kolejnych turach zabawy można stopniowo zwiększać odległość od obręczy. Nauczyciel może też za każdym razem określić sposób wykonania rzutu, np. prawą ręką, lewą ręką, znad głowy, zza siebie.

- „Ruchomy cel” – celowanie do ruchomego celu.

Uczniowie stają w dwóch szeregach naprzeciwko siebie, w odległości kilku kroków od linii środkowej boiska. Pomiędzy nimi dwójka dzieci toczy do siebie piłkę, a pozostali uczestnicy zabawy starają się trafić w nią woreczkiem. Uczeń, który pierwszy trafi w piłkę, zmienia osobę toczącą.

- „Rodzeństwo” – ćwiczenie prawidłowego rzutu i chwytu.

Dzieci w parach stoją naprzeciwko siebie, na hasło *Rodzeństwo* – przerzucają do siebie piłkę: oburącz, lewą ręką, prawą ręką, zza głowy, sprzed klatki piersiowej, poruszając się marszem, cwałem bocznym itp., dbając o dokładność podań. Sposób rzucania piłki ulega zmianie po umówionym sygnale. Nauczyciel zwraca uwagę na prawidłowe rzuty i chwytu piłki.

- „Siostró, bracie, ratuj” – zabawa bieżna.

Oznaczone szarfą dziecko goni pozostałe. Aby nie zostać złapany, należy krzyknąć *Siostró* (lub *Bracie*), *ratuj!* i stanąć w parze z dowolnym partnerem. Dziecko (bez pary), którego dotknie goniący, zostaje nowym „berkiem”. W parze wolno stać tylko około pięciu sekund. Należy wyróżnić dzieci, które często przychodzą z pomocą, podając rękę uciekającym.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- Ćwiczenie korekcyjne.

Dzieci maszerują po obwodzie koła z woreczkami na głowach w rytmie wystukiwanym na tamburynie. Kiedy nauczyciel przestaje grać, dzieci zatrzymują się i wykonują głęboki wdech nosem, unosząc ramiona i wypinając klatkę piersiową do przodu, oraz wydech ustami, opuszczając ręce. Usłyszawszy dźwięk tamburynu, kontynuują marsz.

- „Kto to powiedział?” – zabawa wyciszająca.

Dzieci siedzą na obwodzie koła tyłem do jego środka. Nauczyciel chodzi w środku koła i wskazuje kolejne dzieci. Wybrane dziecko mówi: *Jestem bratem* (jeśli jest chłopcem) lub *Jestem siostrą* (jeśli jest dziewczynką). Pozostałe dzieci, nie oglądając się, odgadują imię koleżanki lub kolegi.

- Czynności porządkowe, zbiórka, pożegnanie grupy.

„ZGADYWANKA Z NIESPODZIANKĄ ” – ZABAWA O CHARAKTERZE RYTMICZNYM

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

mały przedmiot lub cukierek

PRZEBIEG ZABAWY

Dzieci z rękami ukrytymi za sobą stoją w szeregu po jednej stronie boiska, na którego końcu znajduje wyznaczone dziecko – szukający. Nauczyciel przechodzi za plecami dzieci i jednemu z nich wkłada do rąk mały przedmiot – „prezent niespodziankę”. Dzieci posuwają się do przodu, głośno wytupując rytm i mówiąc rymowaną: *To jest pierwsza zgadywanka, u kogo jest niespodzianka?* Po tych słowach dzieci zatrzymują się w miejscu i oczekują na odpowiedź. Szukające dziecko zgaduje, kto ukrywa prezent, i jeżeli zgadnie, dzieci wracają na początkową linię. Nauczyciel wybiera nowego szukającego, a jego poprzednik może zamiast nauczyciela ukrywać „prezent”. Jeżeli szukający nie zgadnie za pierwszym razem, to ma jeszcze dwie próby, a dzieci za każdym razem pytają: *To jest druga (trzecia) zgadywanka, u kogo jest niespodzianka?* Gdy szukający nie odnajdzie dziecka ukrywającego „prezent”, dziecko, które go doniosło, zostaje nowym szukającym.



Temat (do kręgu XXXI): Zabawy i gry terenowe
– ćwiczenia doskonalące zwinność, szybkość i skoczność

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- przestrzega zasad obowiązujących w zabawach
- współdziała w małych i dużych grupach
- szybko i zwinnie porusza się podczas zabaw terenowych
- naśladuje ruchem i głosem dzikie zwierzęta

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

drewienka, szarfy, obręcze (hula-hoop), chorągiewki lub pachołki, szyszki lub patyczki, gwizdek

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Czynności porządkowo-organizacyjne – przygotowanie sprzętu do zajęć, zbiórka, powitanie, sprawdzenie strojów gimnastycznych, korygowanie postawy ciała.

2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zajęć ruchowych.

- „Gąski i wilk” – zabawa ożywiająca.

Nauczyciel wyznacza „mamę gąskę” oraz „wilka” (lub kilka „wilków”). Dzieci („gąski”) gromadzą się po jednej stronie boiska, druga strona boiska należy do „wilka”. „Gąski” wybiegają na łąkę, skaczą, bawią się. W pewnej chwili „mama gąska” woła: *Gąski, gąski, do domu!*, a „gąski” odpowiadają: *Boimy się!* Mama: *Czego?* Dzieci: *Wilka złego!* Mama: *A gdzie on?* Dzieci: *Za płotem!* Mama: *Co robi?* Dzieci: *Robotę!* Mama: *Co gryzie?* Dzieci: *Kosteczki!* Mama: *Filu, filu, gąseczki!* Po tych słowach „gąski” próbują dobiec do „mamy”, która znajduje się za plecami „wilka”. Sprytny „wilk” stara się złapać którąś z „gąsek”, a schwytane „gąski” odprowadza do swojej „nory”. Zabawę można powtórzyć kilka razy.

- Ćwiczenie naśladowcze, rozgrzewające różne partie mięśniowe.

Dzieci, maszerując po obwodzie koła, naśladują głosem i ruchem zwierzęta, których nazwy wymienia nauczyciel, np. *Chodzą bociany* – dzieci unoszą wysoko kolana i rękami naśladują klekotanie; *Skaczą małe żabki* – dzieci skaczą i rechoczą; *Fruwają piękne ważki* – biegną truchtem i ruszają ramionami, naśladując trzepot skrzydeł; *Przeciągają się koty* – z przysiadu podpartego wykonują „koci grzbiet” i wyciągają po kolei ręce i nogi; *Wykluwają się pisklęta* – z przysiadu skulonego prostują się i maszerują w przysiadzie, trzymając się za kostki; *Startują żurawie* – wykonują rozbieg, wyskok i lądowanie w przysiadzie.

- „Kukułka” – ćwiczenie słuchowo-rytmiczne.

Dzieci stoją w rozsympce, tyłem do nauczyciela, który stuka kilka razy, np. drewniankami. Dzieci muszą odpowiedzieć jak echo w lesie tyle razy, ile było stuknięć, ale naśladując głos kukułki, np. nauczyciel stuka pięć razy, dzieci odpowiadają w tym samym tempie pięć razy *kuku*, zachowując pauzy w tych momentach, w których zrobił je nauczyciel.

3. Główna część zajęć – ćwiczenie zwinności, szybkości i skoczności.

- „Berek żuraw” – zabawa bieżna.

Dzieci stoją w rozsympce. Wylosowana osoba zostaje „berkiem” i dostaje rekwizyt odróżniający go od pozostałych, np. szarfę. Aby obronić się przed „berkiem”, dzieci muszą uciekać albo stanąć na jednej nodze, unieść wysoko kolano, przełożyć rękę pod kolano i chwycić się za nos (pozycja schylonego żurawia). Jeśli „berek” dotknie kogoś, kto nie zdążył przyjąć umówionej pozycji, oddaje mu szybko rekwizyt i zamienia się z nim rolą. „Berek” powinien być cały czas w ruchu – nie może stać obok „żurawia” i czekać, aż zmęczy się przyjętą pozycją.

- „Przeprawa” – zabawa skoczna.

Na boisku lub na łące nauczyciel wyznacza dwie równoległe linie, w dużej odległości jedna od drugiej. Między liniami rozrzuca obręcze („kępki trawy”). Dzieci („zajęczki”) znajdują się na jednej z wybranych linii w przysiadzie podpartym. Na sygnał nauczyciela próbują przedostać się na drugą stronę, przeskakując z jednej obręczy do drugiej i starając się jej nie dotknąć, by nie wpaść w „błoto” (prawidłowy sposób wykonania skoku: z przysiadu podpartego silne odbicie nogami od podłoża, zeskok na ręce, do których szybko dołączają nogi).

Uwaga! Jeśli w zajęciach bierze udział dużo dzieci, powinny startować w kilkusobowych grupach.

- „Porządki w lesie” – zabawa rzutna z reakcją na hasło.

Nauczyciel zawiesza obręcz między dwoma drzewami. Dzieci spacerują w rozsympce, trzymając w rękach szyszki lub małe patyki. Na sygnał gwizdka ustawiają się parami przed obręczą w pozycji wykroczonej. Na hasło *Rzuć do kosza* – wykonują po kolei rzuty do obręczy, starając się przerzucić patyk lub szyszkę przez obręcz.

Uwaga! Zabawę należy powtórzyć kilka razy, żeby każde dziecko miało szansę wykonać celny rzut. Przybory można zebrać, dopiero kiedy wszyscy uczestnicy wykonają rzuty.

- „Mrówki” – wyścigi rzędów.

Uczniowie podzieleni na dwie grupy stoją w dwóch rzędach. Przed każdym rzędem stoi pacholek lub chorągiewka. Pierwsza osoba z każdej grupy na sygnał nauczyciela dobiega do stojącego pacholka i zawiązuje na nim szarfę, po czym jak najszybciej wraca do swojego rzędu i staje na końcu. Następna

osoba z rzędu biegnie do pacholka, odwiązuje szarfę, wraca do rzędu i staje na końcu. Wygrywa grupa, w której wszyscy zawodnicy dobiegną do pacholka, wykonają zadanie i wrócą do swojego rzędu.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- „Żyrafa” – ćwiczenie korekcyjne.
Dzieci maszerują po obwodzie koła na palcach i na piętach. Na sygnał zatrzymują się, stają wyprostowane i wyciągają głowę w górę tak, jakby chciały unieść czubek głowy, ale brodę pozostawić w tym samym miejscu.
- „Jakie to zwierzę?” – zabawa uspokajająca.
Prowadzący wybiera czworo dzieci, z którymi ustala, jakiego zwierzęcia odgłosy będą naśladować. Pozostałe dzieci zamykają oczy i „opalają” się na słońcu, a w tym czasie wybrane dzieci chowają się w terenie. Prowadzący pyta: *Stuchajcie, dziewczynki, stuchajcie, chłopaki, czy są gdzieś w pobliżu jakieś zwierzęta?* Po tym hasle ukryte dzieci zaczynają wydawać odgłosy charakterystyczne dla wybranych zwierząt. Osoby, które pierwsze odgadły nazwy zwierząt, mogą odszukać ukryte dzieci, a prowadzący wybiera kolejną czwórkę naśladowców.
- Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.

„REGAŁ Z KSIĄŻKAMI” – ZABAWA Z ELEMENTEM RÓWNOWAGI

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

muzyka do marszu lub podskoków, ławeczka, materace do zabezpieczenia ławeczki, szarfy w trzech kolorach

PRZEBIEG ZABAWY

Dzieci podzielone na trzy grupy szarfami w trzech kolorach – oznaczającymi książki przyrodnicze, książki przygodowe i baśnie. Dzieci maszerują lub podskakują w rytm muzyki za materacami ułożonymi dookoła ławeczki. Gdy muzyka ustaje, nauczyciel wymienia dowolną grupę, która wchodzi i ustawia się w szeregu na ławeczce. Pozostałe dzieci w tym czasie wykonują przysiad podparty za materacami. Następnie nauczyciel z pozostałymi dziećmi ustawia równo książki na regale, np. od najmniejszej do największej. Dzieci stojące na ławeczce, pomagając sobie wzajemnie i próbując nie schodzić z ławeczki, zmieniają pozycje zgodnie ze wskazówkami. Po wykonaniu zadania wracają do marszu wokół materaców, a prowadzący wywołuje i ustawia kolejną grupę.

W drugiej turze zabawy dzieci od razu ustawiają się wg uzgodnionej zasady. Prowadzący z pozostałymi dziećmi sprawdza prawidłowość ustawienia i jeżeli pojawiają się błędy, grupa musi dać nauczycielowi fant. Po zakończeniu zabawy dzieci siadają w swoich grupach i wykupują fanty, podając tytuł znanej im książki reprezentującej rodzaj książek, którymi były w zabawie.



Temat (do kręgu XXXII): Toczenie piłki jedną ręką i obiema rękami
– kształtowanie zręczności i koordynacji

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ

- toczy piłkę na przemian obiema rękami i jedną ręką
- utrzymuje równowagę w ruchu i w miejscu

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

szarfy, piłki (po jednej dla każdego dziecka)

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Czynności porządkowo-organizacyjne – przygotowanie sprzętu do zajęć, zbiórka, powitanie, sprawdzenie strojów gimnastycznych, korygowanie postawy.

2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zajęć ruchowych.

- Ćwiczenia ogólnorozwojowe z piłką.

Dzieci siedzą na obwodzie koła w siadzie skrzyżnym, trzymając piłki w rękach, i wykonują ćwiczenia, którym towarzyszy opowiadanie nauczyciela, np. *Wyobraźcie sobie piękną, zieloną łąkę w górach. Leżymy na trawie i oglądamy obłoczki płynące po niebie* (dzieci, leżąc na plecach, trzymają piłki na brzuchach). *Chcemy dosięgnąć chmurkę. Wodzimy wzrokiem za chmurkami, a nasze głowy poruszają się raz w prawo, raz w lewo* (przenoszą piłki nad głowy, następnie przesuwają je w prawo i w lewo, wykonując jednocześnie skręt głowy i tułowia w kierunku, w którym przesuwają piłki). *Nagle nadleciała pszczoła* (siad prosty, krążenia piłką wokół głowy). *Boimy się pszczoły, więc lekko machamy rękami, żeby sobie poleciała* (lekkie, powtarzane rytmicznie wyrzuty rąk z piłką przed siebie i powroty do klatki piersiowej). *Pszczola poleciała, a my pobawimy się trochę na trawie* (w siadzie rozkrocznym toczenie piłki wokół tułowia i za nogami i przekładanie jej pod unoszonymi na przemian kolanami). *Powiał lekki wietrzyk i piłka uciekła nam z rąk, chcemy ją złapać, ale psotny wietrzyk wciąż nam ją odpycha* (toczenie piłki na czworakach na przemian prawą i lewą ręką). *Złapaliśmy ją wreszcie, jesteśmy bardzo zmęczeni i musimy trochę odpocząć* (dzieci leżą na plecach z piłkami między kostkami stóp; wdechają powietrze nosem, przenosząc nogami piłki do rąk za głowę; w czasie wydechu ustami przechodzą do siadu prostego i umieszczają piłki między kostkami stóp, a potem same się kładą).

Ćwiczenie należy powtórzyć pięć razy.

- Ćwiczenie rytmiczne.

Dzieci stoją na obwodzie koła, co drugie dziecko trzyma piłkę. Razem z nauczycielem liczą głośno od 1 do 30, wykonując zadania: na hasło *Raz* – podanie piłki do partnera po lewej stronie, na hasło *Dwa* – uderzenie piłką o podłogę i złapanie jej. Jeśli dzieci mają dobre wyczucie rytmu i dokładnie wykonują ćwiczenie (piłka nie ucieka z rąk), można zmieniać tempo i głośność liczenia.

3. Główna część zajęć – kształtowanie zręczności i koordynacji.

- „Morska fala” – zabawa bieżna z reakcją na hasło.

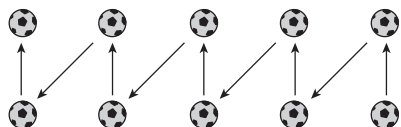
Uczniowie rozbiegają się. Na hasło *Idzie fala* – jedno dziecko oznaczone szarą starą się schwytać jak najwięcej koleżanek i kolegów. Schwytany wkłada szarfę i przyłącza się do goniącego. Zabawa trwa do momentu wyłapania wszystkich dzieci.

- „Baranki na hali” – toczenie piłki głową.

Dzieci dobierają się parami (każda para ma jedną piłkę) i stają na czworakach naprzeciwko siebie. Na sygnał nauczyciela toczą do siebie piłkę, popychając ją głowami.

- „SMS z pozdrowieniami” – toczenie piłki oburącz.

Dzieci siadają w dwuszeru naprzeciwko siebie w odległości pięciu, sześciu kroków. Pierwsza osoba z jednego rzędu toczy oburącz piłkę po podłodze do dziecka siedzącego naprzeciw (w drugim rzędzie). Piłka („SMS”) przechodzi z jednego szeregu do drugiego, nie omijając nikogo. Kiedy dzieci będą już dobrze wykonywać to ćwiczenie, można wprowadzić kilka piłek.



- „Górski strumień” – toczenie piłki jedną ręką.

Dzieci są podzielone na dwie grupy. Dzieci z pierwszej grupy siadają w siadzie skrzyżnym w rzędzie jedno za drugim, w odległości dużego kroku jedno od drugiego. Dzieci z drugiej grupy na sygnał nauczyciela toczą piłki prawą lub lewą ręką slalomem między siedzącymi. Po wykonaniu zadania dzieci zamieniają się rolami.

- „Zabawa z kotkiem” – toczenie piłki oburącz.

Dzieci siedzą w siadzie rozkrocznym na obwodzie dużego koła, w którego środku porusza się na czworakach jedno dziecko („kotek”). Siedzący toczą do siebie oburącz piłkę tak, aby nie dotknął jej „kotek”.

Jeśli „kotek” dotknie piłki, osoba, która ją toczyła, musi obieć koło na czworakach, a prowadzący wybiera nowego „kotka”.

Uwaga! Jeżeli uczniów jest dużo, można zrobić dwa koła lub wprowadzić do środka dwa „kotki”.

- „Cenna przesyłka” – zabawa skoczna.

Dzieci są podzielone na 4-osobowe grupy. Po dwie osoby z każdej grupy ustawiają się na przeciwległych liniach boiska. Pierwsze dziecko, trzymając piłkę między kolanami, pokonuje dystans skokami obunóż i podaje ją partnerowi stojącemu na wprost niego. Po wykonaniu skoków przez wszystkie grupy prowadzący wyróżnia tę, która nie upuściła przesyłki podczas wykonywania zadania.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- Ćwiczenia korekcyjne.

Dzieci maszerują po obwodzie koła: na hasło *Słońce* – na palcach, *Deszcz* – na całych stopach, *Woda* – na piętach, *Kałuże* – na zewnętrznych krawędziach stóp.

- „Moje wakacje” – zabawa uspokajająca.

Dzieci siedzą w siadzie skrzyżnym, tyłem do koła. Wskazane przez nauczyciela dziecko określa miejsce swojego wakacyjnego wyjazdu np. góry, morze, jezioro, wieś. Pozostałe dzieci odgadują, które dziecko się wypowiedziało (nie zgadują dzieci siedzące obok osoby mówiącej).

- Czynności porządkowe, zbiórka, przypomnienie zasad bezpiecznego wypoczynku podczas wakacji, pożegnanie zespołu.

„Z BIEGIEM WISŁY” – ZABAWA SKOCCZNA

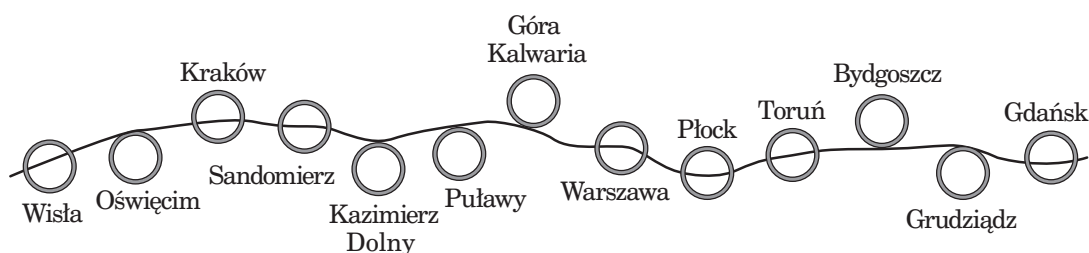
ŚRODKI DYDAKTYCZNE

1–2 liny, obręcz (hula-hoop)

PRZEBIEG ZABAWY

Wzdłuż sali na podłodze jest rozciągnięta lina w kształcie przypominającym bieg rzeki. Po prawej i lewej jej stronie leżą obręcze, w których środku znajdują się odwrócone karteczki z nazwami miast leżących wzdłuż biegu Wisły, np. *Wisła*, *Oświęcim*, *Kraków*, *Sandomierz*, *Kazimierz Dolny*, *Puławy*, *Góra Kalwaria*, *Warszawa*, *Płock*, *Toruń*, *Bydgoszcz*, *Grudziądz*, *Gdańsk*. Karteczki z nazwami miast leżących na prawym brzegu znajdują się w obręczach po prawej stronie liny, leżących na lewym brzegu – po lewej stronie. Te z nazwami miast, przez które przepływa Wisła, leżą w obręczach wsuniętych pod linę, która dzieli je na połowy.

Dzieci po kolei wykonują skoki jednoonóż w obręczach leżących obok liny; po wykonaniu skoku, stojąc na jednej nodze, podnoszą karteczki i z pomocą nauczyciela odczytują nazwę miasta, odkładają ją i wykonują kolejny skok. W miastach, przez które przepływa Wisła, wykonują skok rozkroczny. Dziecko, które wykona nieprawidłowy skok lub straci równowagę podczas podnoszenia kartki, przerywa zabawę i przechodzi na koniec kolejki i w kolejnej próbie rozpoczyna od miejsca, w którym popełniło błąd. Zwycięzcą jest dziecko, które podczas trzeciej kolejki skoków wymieni prawidłowo najwięcej miast bez podnoszenia karteczki.





Temat (do kręgu XXXIII): Rzuty do celów umieszczonych na różnych wysokościach – kształtowanie zręczności i celności

CELE – PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

- wykonuje celne rzuty do celów umieszczonych na różnych wysokościach
- przestrzega ustalonych zasad zabaw i gier
- stosuje się do zasad panujących w zespole

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

woreczki, pachołki lub chorągiewki, „lizaki” (zielony i czerwony), 2 obręcze (hula-hoop), 10–12 papierowych kul, 2 wiklinowe koszyki, kilka małych kamieni, 2 skakanki, szarfa

PRZEBIEG ZAJĘĆ

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

2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zajęć ruchowych.

- „Zawiadowca” – zabawa naśladowcza.

Na boisku są wyznaczone pachołkami lub chorągiewkami dwa tory krzyżujące się pod kątem prostym. Dzieci w dwóch rzędach tworzą „pociągi” i czekają na znak „zawiadowcy stacji”. Dziecko („zawiadowca”) trzyma „lizaki” do kierowania ruchem „pociągów”, w jednej ręce zielony, a w drugiej czerwony. „Zawiadowca” zezwala „lizakiem” w kolorze zielonym obu „kolejkom” jednocześnie ruszyć z miejsca. Kiedy dojeżdżają do skrzyżowania, „zawiadowca” musi zatrzymać jeden „pociąg”, a przepuścić drugi. Następnie przepuszcza drugi „pociąg”, tak aby oba dotarły do swojej „stacji” i stamtąd mogły ruszyć w powrotną drogę. Za każdym razem „zawiadowca” powinien zmieniać kolejność zatrzymywania „pociągów”.

- Zabawy naśladowcze podczas marszu, połączone ze śpiewaniem piosenki „Złap lato” (lub innej wybranej przez nauczyciela).

Śpiewając piosenkę, dzieci maszerują po obwodzie koła i na polecenie nauczyciela, który podaje nazwę czynności, naśladują ruchem: grę w piłkę, grę w siatkówkę, wiosłowanie, skoki przez skakankę, opalanie się na łące i pływanie. Między kolejnymi czynnościami powinna być zachowana przerwa, podczas której dzieci swobodnie maszerują.

- Ćwiczenie rytmiczne.

Uczniowie ustawieni na obwodzie koła recytują rytmicznie: *Wakacje, wakacje! To słoneczny czas! Czekają już na nas góry, morze, las*, a podczas recytacji wykonują wcześniej ustalone czynności: wypowiadając słowa *Wakacje, wakacje*, wytapują w marszu rytm *ti ta ti, ti ta ti*; *To słoneczny* – uderzają dłońmi w kolana w rytmie *ta, ti, ti, ti*; *czas* – klaszczą w dłonie (*ta*). *Czekają już na nas* (marsz z wytupywaniem) *góry, morze, las* (kłaśnięcie nad głową, uderzenie dłońmi w ziemię i podskok z półobrotem). Powtarzają ćwiczenie w drugim kierunku.

3. Część główna zajęć – kształtowanie zręczności i celności.

- „Berek – złap nosek i uszko” – zabawa bieżna.

Jedno z dzieci oznaczone szarfą goni pozostałe. Aby nie zostać złapanym, należy zatrzymać się i chwycić prawą ręką za lewe ucho lub odwrotnie, a drugą ręką za nos. Jeżeli któreś dziecko nie wykona zadania lub wykona je nieprawidłowo, np. bez skrzyżowania rąk, zostaje nowym „berkiem”.

- Obwód stacyjny o charakterze rzutnym.

Dzieci podzielone na cztery zespoły ustawiają się przy czterech stacjach i wykonują zadania. I stacja – „Krecie norki”.

Jedno dziecko staje w obręczy, z której celuje pięcioma woreczkami kolejno do pięciu dołków (lub małych obręczy), niecelny rzut można powtórzyć; osoba, która nie rzuca, podaje woreczki i sprawdza celność rzutów, a potem dzieci zamieniają się rolami.

II stacja – „Na jagody”.

Jedna osoba spaceruje z koszykiem w rękę, pozostałe dzieci zbierają z ziemi papierowe kule i rzucają je do ruchomego celu (koszyka); gdy któreś dziecko wykona dwa celne rzuty, zmienia dziecko z koszykiem; rzuty powinny być wykonywane z odległości co najmniej trzech kroków od przechodzącego dziecka.

III stacja – „Deszczówka”.

Dzieci stoją w rzędzie, trzymając woreczki, a przed nimi stoi dziecko z obręczą; dzieci po kolei wyrzucają w górę swoje woreczki, a dziecko z obręczą stara się „złapać” spadające woreczki do obręczy.

IV stacja – „Dziupla wiewiórki”.

Dzieci ustawiają się w wyznaczonym miejscu, w odległości dwóch, trzech dużych kroków od drzewa, do którego na wysokości głowy dziecka jest przymocowany koszyk; zbierają kamyczki („orzeszki”) i wrzucają je do koszyka („dziupli wiewiórki”), zaopatrując jej „spizarnię”. Po wykonaniu zadania na jednej stacji wszystkie zespoły zmieniają miejsce, przechodzą na następną stację. Zabawa kończy się, gdy każdy zespół wykona zadania na wszystkich stanowiskach.

Nauczyciel zwraca uwagę na dokładność wykonania ćwiczeń.

- „Koszenie trawy” – zabawa skoczna.

Uczniowie ustawiają się w dwóch rzędach. Dwie osoby z każdego rzędu chwytają dwa końce skakanki i stają na wprost swojego rzędu. Na sygnał nauczyciela para ze skakanką przechodzi wzdłuż rzędu, a dzieci przeskakują nad nią. Po dojściu do końca rzędu następuje zmiana dzieci „koszących trawę”. Ćwiczenie powtarza się tyle razy, aby każda osoba z rzędu miała możliwość „koszenia trawy”. Kolejne pary przemieszczają się w coraz szybszym tempie.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- „Gotowi do drogi” – ćwiczenia korekcyjne.

Dzieci maszerują swobodnie po boisku. Na hasło *Plecak włóż* – każdy zatrzymuje się i przyjmuje prawidłową postawę (nogi złączone, ręce ułożone w skrzydełka). Na hasło *W drogę* – dzieci ponownie swobodnie maszerują.

- „Spostrzegawczy” – zabawa uspokajająca.

Jedno z dzieci staje tyłem do szeregu. Nauczyciel wskazuje osoby, które zamieniają się miejscami. Osoba stojąca tyłem odwraca się i odgaduje, kto zmienił miejsce.

- Czynności porządkowe, zbiórka, życzenia na wakacje, pożegnanie grupy.

„WAKACYJNE BAGAŻE” – ZABAWA ZRĘCZNOŚCIOWA Z PRZYBORAMI

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

niewielkie przybory (piłki, kręgle, woreczki) po jednym dla każdego dziecka, 3–4 pojemniki (pudła lub kosze)

PRZEBIEG ZABAWY

Dzieci stoją w ilościowo równych rzędach w czterech rogach kwadratu, w którego środku znajduje się kilka pojemników – „walizek”. Każde dziecko trzyma mały przedmiot. Prowadzący wyznacza jedno z dzieci stojących na początku jednego z rzędów, które biegnie (w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara) do drugiego rzędu i oddaje swój przedmiot pierwszemu dziecku, a następnie ustawia się na końcu rzędu. Z kolei dziecko z dwoma przedmiotami podbiega do trzeciego rzędu, oddaje swoje rzeczy pierwszemu ćwiczącemu i ustawia się na końcu. Przebieganie trwa do momentu, gdy któreś z biegnących dzieci upuści przedmiot lub nie jest w stanie unieść więcej rzeczy; wtedy są one wkładane do pierwszego pojemnika – „walizki”, a zabawa trwa dalej, aż wszystkie dzieci pozbędą się przedmiotów.

W drugiej części zabawy dzieci odnajdują swoje rzeczy, ustawiają się na wyznaczonej linii przed pojemnikami i wykonują rzuty przedmiotami do pojemnika, sprawdzając, czy wszystkie przygotowane rzeczy zmieszczą się do „walizki”.