

Temat: Kształtujemy zwinność i szybkość w grach i zabawach ruchowych.

Zdolności motoryczne-uczeń:

- rozumie swoją koordynację ruchową,
- wzmocni siłę MM, grzbietu, obręczy barkowej i ramion,
- doskonali swoją siłę, szybkość, zwinność i skoczność.

Umiejętności – uczeń potrafi:

- celnie rzucać,
- prawidłowo posługiwać się wykorzystywanymi pomocami.

Wiadomości - uczeń:

- zna przepisy zabawy „Sadzenie ziemniaków”,
- zna zasady współdziałania w czasie zabaw i gier.

Usamodzielnienie ucznia:

- samokontrola dokładności wykonywanych ćwiczeń,
- przyporządkowanie się przepisom w grach i zabawach,
- dbanie o bezpieczeństwo swoje i współwiczającego,
- dostrzeżenie potrzeby i konieczności aktywności fizycznej.

Metody: zabawowo- klasyczna, współzawodnictwo zespołowe, metoda bezpośredniej celowości ruchu, naśladowczo- ścisła.

Formy: zbiorowa, indywidualna, frontalna.

Środki dydaktyczne: szarfy, woreczki, chorągiewki, ławeczka gimnastyczna, butelki plastikowe, piłki.

Literatura:

Babulska Łucja i Kasperczyk Tadeusz: Materiały pomocnicze do prowadzenia zajęć korekcyjnych, Kraków 1981.

Strzyżewski Stanisław: Proces kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej, WSiP 1996.

Trzeźniowski Roman: Zabawy i gry ruchowe, WSiP 1995.

Tok lekcji	Treść i opis zadania	Uwagi organizacyjno-metodyczne
Część wstępna Organizacja zajęcia	-Zbiórka -Powitanie -Sprawdzenie gotowości do zajęć -Podanie tematu lekcji	Zbiórka w dwuszerogu
Zabawa orientacyjno-porządkowa	Zabawa „ Czaty ”- uczniowie ustawiają się w szeregu na jednym końcu sali, „czatujący” na drugim, tyłem do pozostałych, którzy starają się cichym krokiem zbliżyć do czatującego. Gdy czatujący odwróci się twarzą do uczniów, ci powinni zatrzymać się w miejscu, w uprzednio ustawionej postawie. Gdy czatujący dostrzeże, że ktoś się poruszył, poleca mu cofnąć się do linii startu. Wygrywa ta osoba, która dojdzie do czatującego.	Uczniowie ustawiają się w szeregu
Zabawa bieżna	„ Berek ze zmianą ”. Uczestnicy ustawiają się na obwodzie koła w odstępach co 2-3 kroki. Kolejno odliczają zapamiętując swój numer. Na zewnątrz koła wychodzą uczestnicy: nr 1 uciekający i nr 2- berek. Na sygnał prowadzącego rozpoczyna się pościg bez prawa przechodzenia przez środek koła. Każdy z nich (uciekający lub berek) może	Ustawienie na obwodzie koła

	<p>jednak w dowolnej chwili wbiec do środka koła w celu wywołania zawodnika z obwodu koła do zmiany. Nowy zawodnik spełnia rolę swego poprzednika. Po złapaniu uciekającego przez berka następuje zmiana ról. Każdy uczestnik może wywołać innego dopiero po 5 sekundach biegu.</p>	
<p>Ćwiczenia ogólnorozwojowe Ćwiczenia RR</p>	<p>W leżeniu przodem- przekładanie woreczka z ręki do ręki przed sobą (na wysokości głowy). To samo, lecz w siadzie skrzyżnym, klęcznym, w rozkroku.</p>	
<p>Ćwiczenia nóg</p>	<p>Podsłoki zmienne z równoczesnym przekładaniem woreczka raz pod jednym, raz pod drugim kolaniem.</p>	
<p>Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej</p>	<p>P. w. leżenie przodem RR w bok, próba dotknięcia ugiętą w stawie kolanowym i biodrowym LN do PR a następnie PN do LR.</p>	
<p>Ćwiczenia szyi</p>	<p>W siadzie klęcznym, skrzyżnym, woreczek na głowie- zrzucić woreczek raz na prawą, raz na lewą stronę.</p>	<p>Uczniowie przyjmują pozycję Klappa</p>
<p>Ćwiczenie T w płaszczyźnie strzałkowej</p>	<p>W rozsypaniu, na zapowiedź: kot jest, dzieci myszy chowają się do norki robiąc</p>	

<p>Ćw. Mięśni brzucha</p>	<p>niski ukłon japoński.</p> <p>W leżeniu tyłem, woreczek między stopami, leżenie przewrotne, dostać stopami za głowę.</p>	
<p>Ćw. W podskokach</p>	<p>P.w. postawa, podskok w górę do rozkroku z jednoczesnym przeniesieniem RR bokiem w górę „ Pajacyk”</p>	<p>Ustawienie w półkolu</p>
<p>Ćw. spostrzegawczości</p>	<p>Zabawa „ Kto zmienił miejsce?” Jeden z uczestników, ustawivszy się przed zespołem, skrupulatnie przygląda się jego ustawieniu, potem odchodzi na ubocze. W tym czasie następują zmiany w ustawieniu, początkowo dostrzegalne, z czasem coraz mniej widoczne.</p>	
<p>Ćw. w parach</p>	<p>Stanie w rozkroku przodem do siebie w odległości kroku, ręce na barkach współwiczającego- opad tułowia w przód z równoczesnym wzajemnym pogłębianiem.</p>	<p>Współzawodnictwo zespołowe</p>
<p>Część główna Zabawa rzutna</p>	<p>„Rzut do celu”. Na środku Sali ustawiamy dwie ławeczki obok siebie. Na nich ustawiamy piłkę lub butelki plastikowe napełnione piaskiem. Ćwiczący ustawieni w</p>	<p>Ustawienie w luźnej gromadzie</p>

<p>Zabawa bieżna</p>	<p>dwóch szeregach na wprost swoich ławek. Odległość między ćwiczącymi a ławkami wynosi 4m. Na sygnał N. uczniowie starają się strącić jak najwięcej butelek rzucając woreczkami.</p> <p>„Rybacy na jezioro”. Obaj rybacy (uczniowie) trzymają siebie za ręce, biegają razem, starając się chwycić ryby uciekające po całym jeziorze. Ryby (uczniowie) chcąc uniknąć schwytania zmieniają kierunek, zwodzą rybaków. Rybacy złapaną rybę odprowadzają do przystani, w której pozostaje ona tak długo, aż rybacy przyprowadzą następną rybę. Dwie schwytane ryby zakładają szarfy, stają się rybakami i wraz pierwszą parą ruszają na połów. W ten sposób liczba rybaków stale się zwiększa. Ucieczka ryb jest coraz trudniejsza, coraz gęściej zastawiane są sieci, coraz częściej wpadają w nie ryby. Gra kończy się, gdy ostatnia ryba zostanie złapana.</p>	<p>Współzawodnictwo indywidualne, ustawienie w rozsypce</p>
<p>Zabawa o charakterze masowym</p>	<p>„Kto szybciej dookoła”. Na sygnał każdy ćwiczący obiega swój woreczek dookoła, po czym,</p>	

<p>Zabawa rzutna</p>	<p>wykonuje siad skrzyżny unosząc woreczek w górę.</p> <p>„Celowanie do piłek”. Dwa zespoły znajdują się na przeciwnych końcach Sali w siadzie klęczącym lub w leżeniu przodem, trzymają oburącz woreczki. Na sygnał obie drużyny pchają woreczki celując do ustawionych na środku Sali piłek. Wygrywa zespół, który ma większą liczbę trafień, przepchnie więcej piłek na pole przeciwnika. Po upadnięciu woreczków trzeba trzymać tułów w lekkim skłonie w tył z rękami wygiętymi w przód aż do momentu zakończenia gry.</p>	<p>Ustawienie na linii startu dwóch rzędów w odstępie 5 kroków, naprzeciw nich na linii mety chorągiewki</p> <p>Współzawodnictwo zespołowe</p>
<p>Zabawa wzmacniająca mięśnie grzbietu- odcinek lędźwiowy</p>	<p>„Pchanie piłki piętą”- marsz tyłem i pchanie piłki raz jedną a raz drugą piętą do tyłu stojąc parami na wprost siebie, pchanie piłki do współwiczającego.</p>	
<p>Zabawa wzmacniająca odcinek piersiowy</p>	<p>„Pchanie piłki w parach”- w siadzie klęcznym lub w leżeniu przodem, pchanie piłki oburącz do współwiczającego.</p>	
<p>Zabawa bieżna ze współzawodnictwem</p>	<p>„Sadzenie ziemniaków”. Pierwszy z każdego rzędu wybiega niosąc w rękę ziemniaki (woreczki), które</p>	

<p>Ćwiczenia równoważne, zwinnościowe, zręcznościowe.</p> <p>Ćwiczenie oddechowe</p>	<p>sadzi w wyznaczonym miejscu, a gdy dobiega do mety, obiega chorągiewkę i wraca do tego samego rzędu. Tu wyprawia do biegu następnego przez dotknięcie jego wyciągniętej dłoni, a sam staje na końcu. Następny wraca, zbiera ziemniaki, wręcza je następnemu z rzędu, który z kolei sadzi je na wyznaczonym miejscu. W ten sposób odbywa się na zmianę sadzenie i zbieranie ziemniaków. Wygrywa rząd, który lepiej zbiera i sadzi ziemniaki oraz prędzej ukończy wyścig.</p> <p>„Krzaki i wysokie drzewa”. Z przysiadu podpartego z woreczkiem na głowie powstaje tak, aby woreczek nie spadł mu na podłogę. P.w.: woreczek na dowolnej stopie- wymachy nogi w przód z równoczesnym podrzuceniem woreczka, Przysiad podparty, woreczek na głowie, przenoszenie ciężaru ciała na rękę.</p> <p>P.w.: klęk podparty, opad tułowia w przód przez ugięcie w stawach łokciowych i powrót do pozycji wyjściowej. Klęk podparty- wdech przez nos,</p>	<p>Współzawodnictwo indywidualne</p>
--	--	--------------------------------------

<p>Zabawa z mocowaniem</p>	<p>opad T w przód- wydech przez usta.</p> <p>„Przeciąganie w parach”. Każdy z grupy kładzie obok siebie woreczek w odległości 1-2 kroków, po czym następuje przeciąganie w parach. Wygra ten, któremu uda się zbliżyć do swojego woreczka i dotknąć go.</p>	
<p>Część końcowa Ćwiczenia uspokajające</p>	<p>„Minutka”. Uczniowie w leżeniu tyłem starają się wyczuć czas i wstają po jednej minucie.</p>	<p>W trakcie zabawy włączona muzyka relaksacyjna</p>
<p>Ćwiczenia korygujące prawidłową postawę ciała. Ćwiczenie korekcyjne.</p>	<p>P.w. stanie tyłem do ściany w postawie skorygowanej, ruch powolny z przyleganiem pleców do ściany, powrót do pozycji wyjściowej. Marsz dookoła sali, wspięcie się na palcach – wdech, łopatki ściągnięte, opad na pięty – wydech.</p>	
<p>Czynności organizacyjno-porządkowe</p>	<p>Omówienie zajęć. Uczniowie dokonują samooceny, prowadzący wyróżnia najlepiej ćwiczących. Zachęcenie uczniów do wykorzystania powyższych zabaw i ćwiczeń podczas spędzania czasu wolnego.</p>	