

## **Scenariusz lekcji: gry i zabawy na zajęciach ruchowych w klasie III-IV.**

Data realizacji: 27.02.2014r.

w ramach programu  
„Ćwiczyć każdy może”

Klasa III-IV- dziewczęta i chłopcy.

Liczba ćwiczących – 24.

Temat: Gry i zabawy ruchowe dla młodszych i starszych.

*Pomoce dydaktyczne:* siatka do siatkówki , 4-kolorowe szarfy , butelki plastikowe , stare gazety , piłki siatkowe .

*Miejsce ćwiczeń:* sala gimnastyczna.

*Metody:* zabawowo- klasyczna, zabawowo- naśladowcza , problemowa, zadaniowo- ścisła.

*Zadania:*

- umiejętności: uczy się wykonywać ćwiczenia z różnymi przyborami,
- motoryczność : szybkość, zwinność, zręczność, skoczność, siła, koordynacja ruchowa ,
- wiadomości: poznanie nowych zabaw, przykłady różnych form aktywności ruchowej,
- zadania wychowawcze: eksponowanie pomysłów uczniów w doborze gier i zabaw ruchowych, współdziałanie w zespole ćwiczących, sportowe zachowanie się podczas rywalizacji.

<b>Część lekcji</b>	<b>Czas</b>	<b>Zadania szczegółowe</b>	<b>Opis ćwiczeń</b>	<b>Uwagi organizacyjno-metodyczne</b>
Część wstępna	10 min.	1. Zbiórka i powitanie. 2. Sprawdzenie obecności i stroju gimnastycznego.		Ustawienie w szeregu
		1. Zapoznanie z celami lekcji. 2. Krótka informacja nt. tego, czym jest zwinność i zręczność; zwrócenie uwagi na warunki uczestnictwa we wspólnej grze i zabawie.		Poinformowanie uczniów o tym, jaką liczbę punktów otrzymają za wykonanie poszczególnych zadań I miejsce-4pkt II miejsce-3pkt III miejsce-2pkt IV miejsce-1pkt

		<p>Zabawa ożywiająca „Ryby i rybacy”</p>	<p>Przebieg zabawy: fragment boiska stanowi powierzchnię „jeziora”, uczniowie są podzieleni na dwa zespoły- I zespół to „ryby”, II zespół to „rybacy”. „Rybacy” trzymają siatkę do siatkówki, starają się w określonym czasie schwycić w sieć uciekające po całym „jeziorze” „ryby”. „Ryby” starają się uniknąć schwytania i biegają w różnych kierunkach. Złapaną „rybę” „rybacy” odprowadzają do przystani, gdzie pozostaje do końca ustalonego na połów czasu. Po jego upływie następuje liczenie złowionych „ryb” oraz zamiana ról pomiędzy zespołami. Wygrywa zespół, który w czasie połowu schwytta więcej „ryb”.</p>	<p>Uczniowie podzieleni są na dwa zespoły. Zespoły mieszane, dzieci kl.3 i klasy 4.</p>
		<p>Zabawa orientacyjno – porządkowa „Zastępy według kolorów”</p>	<p>Uczniowie zostają podzieleni na 4 zastępy. Każdy zastęp ma przyporządkowany swój kolor szarfy. Nauczyciel podnosi szarfę o określonym kolorze i w miejscu które wyznaczy, zastęp tego koloru musi się ustawić w szeregu.</p>	<p>Nauczyciel przygotowuje szarfy koloru czerwonego, zielonego, niebieskiego i żółtego. Uczniowie muszą zapamiętać swój kolor.</p>

		Zabawa na czworakach „Mysia nora”	Połowa dzieci ustawiona w kole staje w rozkroku w odległości 2 kroków od siebie. Do środka koła wchodzi reszta i ustawia się tak, aby przed każdym stojącym dzieckiem znalazło się drugie w przysiadzie podpartym zwrócone do swojego współwiczającego. Dzieci w przysiadzie są myszkami . Na sygnał wybiegają z nory i obiegają na czworakach swojego współw. Wracają na swoje miejsce.	Zabawa zostaje powtórzona ze zmianą ról.
Część główna .	25 min.	Zabawa ruchawa „Traf piłką ostatniego”	Dzieci z klasy 3 tworzą koło stojąc w odległości kroku jedno od drugiego. Uczniowie klasy 4 stoją w środku koła ustawiając się w rzędzie trzymając się mocno pod boki . Dzieci tworzące koło przerzucają piłkę starając się uderzyć nią ostatniego w rzędzie. Trafiony ostatni wycofuje się z gry i dołącza do dzieci rzucających piłką. Gra toczy się do pozostania jednego uczestnika w środku koła.	Uczniowie stojący w środku koła muszą pilnie uważać u kogo znajduje się piłka i starać się poruszać całym zespołem tak szybko i zwinnie, aby nie dopuścić do trafienia ostatniego w rzędzie.

		<p>Zabawa bieżna „Samoloty”</p>	<p>Cztery zastępy stoją w swoich rzędach, pierwsi w zastępach trzymają ręce w bok. Na wyprostowane ręce zakładają gazety. Po sygnale prowadzącego biegną do mety tak szybko aby gazety nie spadły z ramion. Po okrążeniu chorągiewki wracają do mety i przekazują gazety następnemu zawodnikowi. Wygrywa zespół który najszybciej i najdokładniej wykonał swoje zadanie.</p>	<p>Nauczyciel rozdaje każdemu zastępowi po dwie gazety.</p>
		<p>Zabawa w podporze tyłem „Wyścig raków”</p>	<p>Zastępy ustawione w rzędach. Pierwsi wykonują podpór tyłem trzymając butelkę PET między udami. Na sygnał posuwając się do przodu w podporze tyłem, starają się nie upuścić butelki. W takiej pozycji dobiegają do półmetka. Po ominięciu chorągiewki chwytają butelki w ręce i biegną do mety przekazując ją następnemu w drużynie.</p>	<p>Kapitanowie zastępów pobierają butelki z wyznaczonego miejsca.</p>

		Zabawa skoczna „Kangury”	Ćwiczący stoją w rzędach –na sygnał pierwsi z zastępów wkładają plastikową butelkę między uda i podskakując obunóż poruszają się w kierunku chorągiewki starając się nie wypuścić z nóg butelki. Po obiegnięciu chorągiewki, biorą butelkę w ręce i biegną do mety przekazując ją następnemu zawodnikowi.	Po zakończeniu zabawy kapitanowie odnoszą butelki na miejsce.
		Zabawa zręcznościowa ”Papierowa wieża”.	Każda drużyna dostaje stare gazety. Zadaniem dzieci jest ugnieść z nich kule i ułożyć w jak najwyższy stos. Wygrywa drużyna, która ułoży najwyższy stos.	Zabawa trwa dwie minuty. Po upływie czasu przyznane są punkty.
		Zabawa rzutna „Na strzelnicy”	W wyznaczonym miejscu ustawiona jest dowolna ilość butelek plastikowych. Drużyny stają 5 kroków od butelek. Po sygnale starają się strącić ustawione butelki. Wygrywa drużyna, która strąci najwięcej butelek.	Wykorzystanie zrobionych kul. Każdy zawodnik z zespołu wykonuje trzy rzuty kulą.

		Zabawa rytmiczna „Pingwinek”	Dzieci ustawione w rzędzie z chwytem za biodra poprzedzającego, maszerują lub podskakują śpiewając „O jak przyjemnie, o jak wesoło w pingwinka bawić się, się, się. Raz nóżka lewa, raz nóżka prawa, do przodu, do tyłu i raz dwa trzy”.	Zabawa powtarzana 5x.
Część końcowa	5 min.	Zabawa uspakajająca „Śpiące kurczątko”  1. Zbiórka. 2. Podsumowanie rywalizacji, 3. Ocena wykonania wybranych elementów. 4. Pożegnanie .	Dzieci skulone naśladują „śpiące kurczątko”. Jedno „kurczątko” wyznaczone przez nauczyciela piszczy cichutko. „Kwoka” stara się odszukać piszczące „pisklę”.	Jedno dziecko oddala się od grupy i naśladuje kwokę.  Ustawienie w szeregu.
Czynności organizacyjne i porządkowe.				

Mgr Janusz Delimat