

WYBRANE TOKI I LEKCJE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W NAUCZANIU POCZĄTKOWYM

Opracowała Maria Ziólek
Nauczyciel Samorządowej
Szkoły Podstawowej nr 6
we Wrześni

Pracując z dziećmi i obserwując prace innych nauczycieli w nauczaniu początkowym z wychowania fizycznego zauważyłam nudę, a może nawet regres. Lekcja do lekcji podobna tzn. wyścigi rzędów, ewentualnie gra „dwa ognie”.

Doszłam do wniosku, że coś należy zrobić w tym kierunku, aby było lepiej, ciekawiej, aby zajęcia były przeprowadzone z różnych dyscyplin, z wykorzystaniem różnorodnych przyborów.

Wiedziałam, że przeprowadzenie jednej lekcji pokazowej z wychowania fizycznego to za mało, dlatego też zajęłam się opracowaniem, na podstawie literatury, teorii dotyczącej cech charakterystycznych zabaw i gier ruchowych, drużynowych i zespołowych, podstawowych toków lekcji, dalej scenariuszy zajęć w różnych warunkach oraz przedstawiłam propozycję kilkunastu mniej znanych zabaw i gier ruchowych.

Cechy charakterystyczne zabaw, gier ruchowych, gier drużynowych i zespołowych

Zabawy i gry ruchowe – obok zabaw manipulacyjnych, naśladowczych, gier dydaktycznych – stanowią jedną z najbardziej interesujących form zabawowych dzieci i młodzieży.

Zabawa to taki rodzaj aktywności, w którym dominują naturalne formy ruchu: marsze, czworakowanie, biegi, rzuty, skoki, a zasady i przepisy w nich obowiązujące są proste. Jeżeli w zabawach będzie wprowadzona rywalizacja, to powinna mieć charakter indywidualnego współzawodnictwa o to kto najlepiej, najszybciej lub najładniej wykona ćwiczenie. Uczestnicy mogą stanowić jeden zespół, mogą być też podzieleni na mniejsze grupy.

„Jedną z istotnych cech zabawy prostej jest to, że bawiący się może w każdej chwili opuścić grupę lub dołączyć do niej może nowy uczestnik, co nie zmienia zupełnie charakteru i przebiegu zabawy.”

Biorąc pod uwagę dominujący charakter czynności w zabawie, wyodrębniono ich rodzaje:

1. zabawy ze śpiewem,
2. zabawy orientacyjno-porządkowe,
3. zabawy na czworakach,

4. zabawy bieżne,
5. zabawy rzutne,
6. zabawy skoczne,
7. zabawy kopne.

Podstawowym elementem różniącym zabawy od gier jest współzawodnictwo między rywalizującymi drużynami występujące we wszystkich rodzajach gier. W **grach** większego znaczenia nabiera skuteczność, dokładność wykonania poszczególnych zadań ruchowych. W grach ruchowych wszyscy uczestnicy wykonują te same ruchy, najczęściej są to ruchy wyuczone o bardziej złożonym stopniu trudności. Zasady obowiązujące w grze ruchowej są takie same dla wszystkich startujących, a na wynik końcowy pracuje cały zespół (przykładem mogą być „wyścigi rzędów”).

Najwyższą formą gier ruchowych jest **gra drużynowa**. Wymaga ona największej umiejętności i sprawności fizycznej. Wspólną cechą wszystkich gier drużynowych jest stosowanie następujących zasad:

- gra odbywa się na czas,
- o zwycięstwo walczą jednocześnie dwie drużyny z jednakową liczbą zawodników,
- grę prowadzi sędzia.

Przepisy w grach drużynowych mogą być w miarę swobodnie zmieniane i dostosowywane do warunków oraz umiejętności uczestników. Taktyka, jaką zastosują w czasie gry zawodnicy, najczęściej wynika z przebiegu gry i decydują o niej sami grający. W grach drużynowych wszyscy uczestnicy wykonują podobne czynności ruchowe, nieuzasadnione jest szkolenie specjalistów w zależności od pozycji zajmowanej w czasie gry.

Najbardziej złożoną formą gier są sportowe **gry zespołowe**, gdzie rywalizacja podejmowana jest przez dwa równe pod względem liczby startujących osób, zespoły. Wymagają one wcześniejszego wyuczenia skomplikowanych elementów technicznych i dydaktycznych z poszczególnych rodzajów gier. Wyraża staje się również specjalizacja związana z pełnionymi funkcjami (bramkarz a zawodnik z pola). W grach tych przepisów nie można zmieniać dowolnie, są bowiem ściśle ustalone przez międzynarodowe federacje, a ich przestrzeganie na boisku kontrolowane jest przez przygotowanych do tej roli sędziów.

Taktyczne zadania dla całej drużyny ustala trener i on wraz zespołem oceniany jest przede wszystkim za wynik.

a. Tok lekcji zabaw i gier ruchowych wg Trześniowskiego 7-10 lat

1. Zabawa ze śpiewem
2. zabawa orientacyjno-porządkowa
3. zabawa na czworakach
4. zabawa rzutna
5. zabawa bieżna
6. zabawa orientacyjno porządkowa
7. zabawa skoczna
8. zabawa ze śpiewem

I b. Tok lekcji zabaw i gier ruchowych z ćwiczeniami kształtującymi wg A. Kalinowskiego.

- Część I
- czynności organizacyjno- porządkowe
 - zabawa ze śpiewem
 - zabawa lub gra orientacyjno- porządkowa
- Część II [A]
- ćwiczenia kształtujące (ćw. ramion, tułowia w płaszczyźnie strzałkowej, nóg, tułowia w płaszczyźnie czołowej, ramion i nóg, tułowia w płaszczyźnie mieszanej, mięśni grzbietu, równoważne, podskoki).
- Część II [B]
- zabawa lub gra na czworakach lub z mocowaniem
 - zabawa lub gra bieżna
 - zabawa lub gra rzutna
 - zabawa lub gra skoczna
- Część III
- zabawa ze śpiewem, marsz lub pływ
 - czynności organizacyjno-porządkowe

II. Tok lekcji gier drużynowych z zabawami i grami ruchowymi

- Część I - czynności organizacyjno- porządkowe
 - zabawa lub gra orientacyjno-porządkowa
- Część II [A] - zabawa lub gra na czworakach lub z mocowaniem
 - zabawa lub gra bieżna
 - zabawa lub gra rzutna
 - zabawa lub gra skoczna
- Część II [B] - fragment gry z elementami taktyki
 - gra (uproszczona, szkolna lub właściwa)
- Część III - zabawa lub gra o charakterze uspokajającym
 - czynności organizacyjno- porządkowe

III. Tok lekcji zabaw i gier ruchowych z elementami zespołowych gier sportowych.

- Część I - czynności organizacyjno-porządkowe
 - zabawa lub gra ożywiająca lub dyscyplinująca
- Część II [A] - ćwiczenia kształtujące
 - gra ruchowa
- Część II [B] - zabawy lub gry ruchowe z elementami techniki danej gry zespołowej:

<u>mini-koszykówka</u>	<u>mini-siatkówka</u>	<u>mini- piłka ręczna</u>	<u>mini- piłka nożna</u>
- podania	- przyjęcia	- podania	- uderzenia
- chwyt	- podania	- chwyt	- przyjęcia
- rzuty	- zagrywki	- rzuty	- prowadzenia
- kozłowanie	- zbicia	- kozłowanie	- strzały
- zwody	- zastawianie	- zwody	- zwody

- zabawy i gry ruchowe z elementami taktyki danej gry zespołowej
- gra drużynowa o charakterze danej gry zespołowej

- Część III
- zabawa lub gra o charakterze uspokajającym
 - czynności organizacyjno - porządkowe

IV. Tok lekcji z przewagą ćwiczeń gimnastycznych wg Denisiuka

- Część I
- czynności organizacyjno- porządkowe
 - zabawa ze śpiewem
 - zabawa lub gra orientacyjno-porządkowa

- Część [II] A
- ćwiczenia kształtujące
 - zabawa lub gra ożywiająca

- Część II [B]
- ćwiczenia stosowane i użytkowe
 - ćwiczenia zwinności
 - ćwiczenie siły (zwały i podpory)
 - ćwiczenie równowagi na przyrządach
 - ćwiczenia skoczności (skoki gimnastyczne)
 - biegi, rzuty

- Część III
- zabawa ze śpiewem lub zabawa, gra lub ćwiczenie uspokajające lub korektywne
 - czynności organizacyjno – porządkowe

V. Tok lekcji zabaw i gier ruchowych z elementami lekkiej atletyki.

- Część I
- czynności organizacyjno – porządkowe
 - zabawa lub gra ożywiająca lub dyscyplinująca
 - ćwiczenia kształtujące

- Część II
- zabawa lub gra bieżna
 - zabawa lub gra rzutna
 - zabawa lub gra skoczna

- Część III
- zabawa lub gra uspokajająca
 - czynności organizacyjno - porządkowe

VI. Tok lekcji w trudnych warunkach (klasa, korytarz)

- Część I
- czynności porządkowe
 - zabawa orientacyjna

- Część II
- ćwiczenia kształtujące

- zabawa bieżna
 - zabawa (orientacyjna lub bieżna, skoczna, rzutna, uspokajająca)
- Część III
- ćwiczenia rozluźniające, oddechowe, korektywne
 - ćwiczenia końcowe

KONSPEKT ZAJĘĆ ZABAW I GIER RUCHOWYCH Z ĆWICZENIAMI KSZTAŁTUJĄCYMI (SALA ZASTĘPCZA)

Zadanie główne: nauka zabawy „Kto zmienił miejsce”

Zadanie dodatkowe: doskonalenie ćwiczeń kształtujących w ławkach

Zadanie poznawcze: zapoznanie z nową formą (nietyczne warunki)

Zadanie wychowawcze: wdrażanie do zgodnego współdziałania w zespole

Tok lekcji	Treść i przebieg ćwiczeń, zabaw	Dozowanie
Część I 1.Organizacyjno-porządkowe	1.Przewietrzenie klasy, otwieranie okien, czysta podłoga. 2. Przygotowanie się do zajęć 3. Zbiórka w ławkach, powitanie, podanie zadań lekcji, bezpieczeństwo.	4 min
2. Zabawa ze śpiewaniem „Trzy rogi”	„Trzy rogi” Dzieci śpiewają i naśladują ruchami rąk słowa piosenki: „Mój kask ma 3 rogi, 3 rogi ma mój kask, bo gdyby nie 3 rogi, to nie byłby, mój kask” Przy każdym powtórzeniu piosenki opuszczają powtarzające się słowo np. mój kask i wskazują na siebie.	5 razy
3. Zabawa orientacyjno – porządkowa „Rób tak- nie rób tak”	„Rób tak – nie rób tak” Nauczyciel wykonuje różne ruchy mówiąc „ albo rób tak, albo nie rób tak” uczeń, który się pomylił daje” fanta”.	5 razy
Część II A ćwiczenia ramion	Dzieci siadają w ławkach. Ugięcie pionowe ramion. Krążenie łokciami od przodu ku górze.	6 razy
Ćwiczenie tułowia w pozycji strzałkowej	Dzieci stoją. Wykonują skłony z pogłębieniem.	6 razy
Ćwiczenia nóg	Sprężynowanie – przysiady między ławkami, kolana złączone	4 razy
Ćwiczenia tułowia w pozycji czołowej	Siad w ławkach bokiem. Pierwsza osoba z rzędu podaje bokiem nad głową woreczek do kolegi z drugiej ławki, aż do ostatniego ćwiczącego. Zmiana.	4 razy
Ćwiczenia ramion i nóg	Jednoczesne wymachy rąk i nóg.	
Ćwiczenia tułowia	Pierwsza osoba z rzędu podaje woreczek do kolegi	

w pozycji poprzecznej	siedzącego z tyłu z lewej strony, aż do ostatniego ćwiczącego. W drodze powrotnej odbierają z prawej strony.	4 razy
Ćwiczenia mięśni brzucha	Siedząc na pulpicie jednocześnie wyprostowanie rąk i nóg. Bezruch. Rozluźnienie.	5 razy
Ćwiczenia mięśni grzbietu	W staniu, ręce podparte o biodra, skłony w tył.	5 razy
Ćwiczenia równoważne	W staniu twarzą do tablicy przy ławeczce, postaw bliższą stopę na siedzeniu ławki. Czy potrafisz stanąć na jednej nodze na ławeczce, drugą trzymaj w powietrzu, bez pomocy rąk. Zmiana miejsca. Wykonaj to samo drugą nogą.	2-4 razy
Podskoki	Podskoki obunóż wokół własnej osi w lewą i prawą stronę.	4 razy
Część IIB Zabawa bieżna	„Zmień miejsce siedzenia” Dziecko z pierwszej ławki idzie na koniec swojego rzędu (pierwsza ławka wolna). Na hasło „start” dzieci przechodzą do przodu o jedną ławkę i siadają. Dziecko z pierwszej ławki siada do ławki na końcu rzędu.	3 razy
Gra rzutna	„Rzuty do tarczy” Na wieszakach do ubrań zawieszamy tarczę z kolorowymi kołami. (czerwone koło za 10 pkt, niebieskie za 3 pkt. itd.) Dzieci rzucają lotkami do tarczy. Liczymy punkty, który rząd więcej zdobędzie.	2 razy
Zabawa skoczna	„Kto ciszej” Dzieci wskakują na siedzenie ławek, tak aby nie było ich słychać.	4 razy
Część III Zabawa uspokajająca	„Dziecko zmęczone” Rozluźnić mięśnie pochylić głowę. „Dziecko wypoczęte” Poprawa postawy, trzy kłaśnięcia, ramiona w górę.	4 razy
Zakończenie lekcji	Doprowadzenie sali do pierwotnego stanu. Ubranie się. Omówienie lekcji, zadań już w ławkach. Pożegnanie.	5 min.

KONSPEKT ZAJĘĆ GIER DRUŻYNOWYCH Z ZABAWAMI I GRAMI RUCHOWYMI DLA KL. II

Zadanie główne:” w dwa ognie”- nauka prostych przepisów

Zadanie dodatkowe: doskonalenie podań, rzutów, zwodów, uników

Zadanie wychowawcze: eksponowanie sukcesów i osiągnięć uczniów w czasie gier
ruchowych-drużynowych

Tok lekcji	Treść i przebieg ćwiczeń, zabaw i gier	Dozowanie
Część I Organizacja lekcji	Zbiórka, powitanie, podanie zadań lekcji	3 min.
Gra orientacyjno-porządkowa	„Do chorągiewki” Podział na trzy zespoły. Ustawienie na linii w odległości 15 kroków od ustawionych chorągiewek. Dzieci na sygnał prowadzącego dobiegają do chorągiewek swojego koloru i jak najszybciej ustawiają się wokół nich. Przybierając przy tym zapowiadzaną postawę, np. na jednej nodze, w rozkroku.	3- 4 razy
Część II A Gra na czworakach	„Kulawe lisy” Pierwsi w rzędach w podporze na linii startu, jedna noga „skańczona” podniesiona do góry. Na znak podskokami na jednej nodze i rękach zdążają do mety. Gdy pierwsi znajdą się na mecie, wówczas wybiegają następne kulawe lisy. Wygrywa rząd, którego uczestnicy pierwsi dobiegną do mety.	2 razy
Gra bieżna	„Zwiąż- rozwiąż” Dzieci ustawione w rzędach na linii startu, naprzeciw każdego rzędu szarfy ułożone na linii mety 15 kroków. Pierwsze dziecko z każdego rzędu biegnie do szarfy, którą należy związać. Po wykonaniu zadania wraca do swego rzędu i po dotknięciu w rękę biegnie następne dziecko, aby rozwiązać szarfę. Wygrywa rząd, który pierwszy ukończy bieg.	2 razy
Gra rzutna	„Skuwany w kole” Uczestników dzielimy na dwa zespoły, jeden tworzy duże koło, drugi zespół w luźnej gromadce. Gracze stojący na obwodzie koła starają się przy pomocy piłki skuć kogoś ze środka. Trafiony staje poza kołem. Przed skuciem można bronić się ucieczką podskokami, zwodami. Po wybiciu wszystkich następuje zmiana ról.	4 min.
Gra skoczna	„Gorąca kula” Ustawienie- luźna gromadka. Dzieci biegają po sali. Prowadzący rzuca niespodziewanie pod nogi „gorącą kulę”. Dzieci podskakują tak, aby jej nie dotknąć. Osoba poparzona odpada z gry.	2 min.

Część II B Fragment gry z elementami taktyki	„Wybijany w dwuszeregu” Boisko prostokątne – w środku, równolegle do krótszych granic rysujemy korytarz o szerokości około 2-3 kroków, w których staje jedna połowa grających. Druga połowa dzieci dzieli się na dwa zespoły i ustawia się na krótszych liniach boiska.	4 min.
Gra drużynowa (zadanie główne)	„W dwa ognie” Podział na dwie drużyny. Wybór kapitana drużyny. Kapitan staje za polem przeciwnika i rzutami piłki od i do swojej drużyny biorą go „w dwa ognie”. Cel gry – wybić z boiska swych przeciwników. Trafiony jest „zbity” i staje obok swego kapitana i pomaga mu zbijać. Jeśli w czasie gry wszyscy zawodnicy zostaną wybici na pole wchodzi kapitan. Korzysta on z prawa trzykrotnego zbicia. Zwycięża drużyna, która pierwsza „wybije” swych przeciwników.	2 x5 min.
Część III Zabawa uspokajająca	„Dzień dobry” Dzieci siedzą na obwodzie koła .Wyznaczone dziecko odwrócone tyłem do pozostałych dzieci ma zgadnąć kto z sali wolał „dzień dobry”	2 min.
Zakończenie lekcji	Zbiórka, omówienie lekcji. Pożegnanie.	3 min.

ZESTAW ZABAW

LABIRYNT

Liczba uczestników: dowolna
Przybory: zbędne
Ustawienie: kolumna czwórkowa

Przebieg zabawy. Dzieci, ustawione, w kolumnie czwórkowej na odległość ramion, podają sobie ręce, przez co między czwórkami powstają korytarze. Tymi korytarzami przebiega wyznaczona para uczestników, z której jeden stara się chwycić drugiego. Parze tej wolno biegać tylko korytarzami. Tymczasem na sygnał prowadzącego kolumna wykonuje zwroty w lewo, w tył. Szybko zmieniający się kierunek korytarzy utrudnia bieg. Po schwytaniu uciekającego wyznacza się nową parę.

POCIĄG

Liczba uczestników:dowolna

Przybory: 2 pachołki
Ustawienie: 2 rzędy

Przebieg zabawy. Na sygnał pierwszy z rzędu startuje do pachołka, obiega go i wraca do swojego rzędu. Tam zabiera następnego zawodnika i obaj trzymając się za ręce obiegają pachołek. Wracają ponownie do swojego rzędu, zabierają następnego zawodnika i teraz już w trójkę, obiegają pachołek itd. Wygrywa rząd, który w całości trzymając się za ręce wróci na miejsce startu ustawiając się prawidłowo w rzędzie.

KOSZENIE TRAWY

Liczba uczestników: parzysta

Sprzęt: laski lub kije

Ustawienie: 2 rzędy

Przebieg zabawy. Odległość pomiędzy osobami w rzędzie ustalana jest przez wyciągnięcie ramion w przód. Każdy rząd dostaje jedną laskę. Dwie pierwsze osoby z rzędu ustawiają się na równą odległość (na szerokość laski). Biorą do ręki kij z dwóch końców i na hasło startowe zaczynają biec wzdłuż swoich rzędów aż do końca, a następnie jedna osoba z tej dwójki wraca z tym kijem na początek rzędu i wraz z kolejną osobą powtarza bieg. Wygrywa rząd, któremu uda się, kosząc trawę zmienić wszystkich graczy, tak, aby na czele znalazł się uczeń, który rozpoczął grę.

BEREK - KROKODYLKI

Liczba uczestników: dowolna

Sprzęt: klamerki

Ustawienie: luźna gromadka

Przebieg zabawy. Zabawa polega na chwytaniu przez wyznaczonego berka uciekających dzieci. Berek ma za zadanie zabrać uciekającemu przyczepioną do ubioru klamerkę. Po zdobyciu klamerki dziecko przyczepi ją sobie w dowolnym miejscu na stroju, a osoba bez klamerki staje się berkiem.

BEREK- OGONKI

Liczba uczestników: dowolna

Sprzęt: szarfy

Ustawienie: luźna gromadka

Zabawa polega na chwytaniu przez wyznaczonego berka uczestników zabawy. „Chwytanie” Polega na zabieraniu szarf, które dzieci mają założone za spodenkami z tyłu (ogonki). Po zabraniu szarfy uciekającemu, dziecko zakłada sobie szarfę, a osoba bez szarfy staje się Berkiem.

ŚLEPY SMOK

Liczba uczestników: dowolna

Sprzęt: dwie szarfy

Ustawienie: dwa rzędy

Członkowie każdej grupy trzymają się za biodra tworząc smoka. Pierwsza osoba jest głową smoka, a ostatnia osoba ogonem smoka. Dodatkowo ogon smoka ma założoną szarfę za spodenkami z tyłu, a głowa smoka ma zawiązane oczy. Zadaniem głowy smoka jest zdobyć ogon przeciwnika, a pozostałych osób wchodzących w skład smoka – kierowanie ruchami niewidomego smoka.

LAWINA

Liczba uczestników: dowolna

Przybory: szarfy

Ustawienie: luźna gromadka

Przebieg zabawy. Dziecko oznaczone szarfą stara się schwycić inne dziecko uciekające w różnych kierunkach sali. Dotknięte wkłada szarfę chwytając kolegę za rękę i razem chwytają pozostałe dzieci. Liczba chwytających zwiększa się jak „lawina”. Ucieczka staje się coraz trudniejsza. Przy powtórzeniu zabawy rozpoczyna ją ostatni schwytany.

ŁAMIGŁÓWKA Z BUTÓW

Liczba uczestników: dowolna

Sprzęt: buty sportowe uczniów

Ustawienie: dwa rzędy

Przebieg zabawy. Na sygnał nauczyciela pierwsi uczniowie z każdego zespołu ustawiają się na linii, mając rozwiązany but z jednej nogi i starają się poprzez silny wykop wyrzucić go jak najdalej. Najwięcej punktów dla zespołu zdobywa ta osoba, która wyrzuci but poza wyznaczoną linię lub (trafi do bramki). Po pierwszej serii następuje runda z drugim butem. Następna konkurencja polega na szybkim przyniesieniu butów z powrotem. Pierwsza osoba przynosi buty osoby drugiej, druga przynosi buty osoby trzeciej, a ostatnia osoba z zespołu przynosi buty osobie pierwszej.

NIE DAJ PIŁKI BERKOWI

Liczba uczestników: dowolna

Sprzęt: piłka

Ustawienie: luźna gromadka

Przebieg zabawy. Prowadzący podrzuca piłkę do góry. „Berek stara się ją schwycić w powietrzu, lecz wszyscy inni przeszkadzają mu w tym i starają się także schwycić piłkę. Gdy złapią piłkę uciekają od berka i podają między sobą. Berek goni za nią i stara się piłkę zdobyć. Jeśli uda mu się to, berkiem zostaje ostatnie dziecko, które miało piłkę. Zabawa rozpoczyna się od nowa.

CZARODZIEJ

Liczba uczestników: dowolna
 Sprzęt: szarfy w trzech kolorach
 Ustawienie: trzy zespoły

Przebieg zabawy. Każdy czarodziej goni swoją grupę, starając się kogoś chwycić. Dotknięty zostaje „zaczarowany” i staje w miejscu. Nie wolno mu biegać tak długo, dopóki nie odczaruje go inny z jego grupy, jeszcze nie zaczarowany. Czarodziej stara się zaczarować wszystkich członków swej grupy. Wygrywa ten czarodziej, który pierwszy wykona zadanie, albo który w wyznaczonym czasie zaczaruje największą liczbę bawiących się.

KONSPEKT LEKCJI ZABAW I GIER RUCHOWYCH Z ĆWICZENIAMI KSZTAŁTUJĄCYMI DLA KL. III

Zadanie główne: nauka zabawy bieżnej „Berek z piłkami”
 Zadanie dodatkowe: doskonalenie zabawy rzutnej „Rzucanka”
 Cel wychowawczy: kształtowanie świadomej dyscypliny

Tok lekcji	Przebieg ćwiczeń i zabaw	Dozowanie
Część I	Zbiórka, powitanie, podanie zadań lekcji. Sprawdzenie gotowości do zajęć.	2 min.
Zabawa orientacyjno-porządkowa	„Hasła” Na głos gwizdka dzieci dowolnie biegają po wyznaczonym terenie. Na określone hasło wykonują określone zadania. „Wąż”- wszystkie dzieci tworzą węża biegnąc za liderem jedno za drugim, ręce oparte na ramionach lub na biodrach partnera. „Koła” – uczniowie tworzą duże koło trzymając się za ręce. „Para” – dzieci dobierają się parami w rozsypce.	4 min.
Zabawa ze śpiewem	„Labado” (zmodyfikowana) Przy znanej piosence dzieci śpiewają i tańczą.	2 min.

Część II A Ćwiczenia kształtujące - Ćw. ramion	W parach dzieci trzymają się za ręce, ustawione twarzą do siebie, wykonują krążenia ramion do przodu i do tyłu.	6 razy
- Ćw. tułowia w płaszczyźnie strzałkowej	Trzymając się za ręce wykonują skłony z pogłębieniem.	5 razy
Ćw. nóg	Trzymając się za ręce wykonują przysiady.	5 razy
Ćw. tułowia w płaszczyźnie czołowej	Uczniowie stoją obok siebie w rozkroku (twarzami do siebie) chwytają się prawymi rękami i przeciągają się w prawo i w lewo. Na sygnał zmiana.	4 razy
Ćw. rąk i nóg	Uczniowie siedzą na przeciwko siebie w siadzie skrzyżnym, trzymając się za ręce na hasło nauczyciela próbują wstać.	4 razy
Ćw. tułowia w płaszczyźnie mieszanej	Uczniowie stają naprzeciw siebie, chwytają się za ręce, odwracają się tyłem nie puszczając rąk. Na sygnał zmiana kierunku.	4 razy
Ćw. mięśni grzbietu	Uczniowie leżą tyłem do siebie, trzymając się za ręce jednocześnie unoszą ręce i głowę.	5 razy

KONSPEKT LEKCJI ZABAW I GIER RUCHOWYCH DLA KLASY III

Zadanie główne: nauka zabawy na czworakach „ Wyścig kretów”

Zadanie dodatkowe: doskonalenie podań i chwytów

Cel wychowawczy: podporządkowanie własnych ambicji sprawom zespołu

Tok lekcji	Przebieg ćwiczeń i zabaw	Dozowanie
Organizacja lekcji	Zbiórka, powitanie, podanie zadań lekcji.	3 min.
Zabawa ze śpiewem	„Ługi – Bugi” Dzieci śpiewają znaną piosenkę i wykonują ruchy zgodne z treścią piosenki.	1 raz
Zabawa orientacyjno-porządkowa	„Wąż w kole” Dwa zespoły, z których jeden to wąż staje wewnątrz koła, drugi zaś ustawia się na obwodzie koła podając sobie piłkę tak by trafić ostatnie dziecko z rzędu, trafione dziecko idzie na początek rzędu. Zbijany jest następny.	3 min.
Gra na czworakach (zadanie główne)	„Wyścig ketów” Ustawienie w czterech rzędach. Dzieci stoją w rozkroku. Na sygnał dziecko stojące na końcu rzędu przechodzi na czworakach między nogami współwiczających i ustawia się w rozkroku na początku rzędu. Wygrywa ten zespół, który szybciej wykona zadanie.	4 razy
Gra rzutna (zadanie dodatkowe)	„Piłka w rzędach” Ustawienie zespołów w rzędach. Połowa dzieci każdego zespołu staje naprzeciw swego rzędu w odległości 10 kroków. Pierwsze dziecko z każdego zespołu rzuca piłkę do dziecka naprzeciwko, a samo idzie na koniec swojego rzędu. Drugie dziecko łapie piłkę i odrzuca. Wygrywa zespół, który wykona zadanie szybciej.	4 razy
Gra bieżna	„Wyścig rzędów” Zespoły stoją w rzędach, każdy za biodra chwyta swego poprzednika. Na sygnał zespoły biegną tam i z powrotem, i ustawiają się w rzędach na mecie. Wygrywa zespół, który szybciej się ustawi.	4 razy
Zabawa orientacyjno-porządkowa	„Powódź” Na hasło- dzieci starają się zająć jakieś miejsce ponad powierzchnią podłoża. Wcześniej dzieci swobodnie biegają po sali.	3 min.
Zabawa skoczna	„Wyścig pajaców” Ustawienie się w rzędach. Na sygnał pierwszy wykonuje podskoki pajaca, z powrotem bieg. Wygrywa rząd, który pierwszy ukończy bieg.	3 min.
Zabawa ze śpiewem	„Karuzela” Dzieci tańczą i śpiewają znaną piosenkę.	2 min.
Zakończenie lekcji	Zbiórka, omówienie lekcji. Pożegnanie.	3 min.

Ćw. równoważne	Uczniowie stoją naprzeciwko siebie chwytają się za ręce wykonują jaskółkę na jednej i na drugiej nodze.	4 razy
Podskoki	Jeden z uczniów wykonuje siad podparty z głową schowaną między kolana. Drugi przeskakuje przez niego. Zmiana.	4 razy
Część II B Zabawa na czworakach	„Tunel” Uczniowie są podzieleni na dwa zespoły. Na linii startu jako ostatni stoi pierwszy zawodnik, pozostali w jednakowych odstępach na całej długości, aż do mety, przyjmują pozycję leżenia przodem. Na sygnał prowadzącego startuje pierwszy zawodnik na czworakach, a leżący przed nimi ćwiczący unoszą jak najwyżej biodra. Czworakujący przemieszcza się jak najszybciej pod tunelem i ustawia się na końcu swojego zespołu. Wtedy startuje następny zawodnik. Wygrywa zespół, który, szybciej i bez błędów wykona zadanie.	2 razy
Zabawa bieżna (zadanie główne)	„Berek z piłkami” Nauczyciel wyznacza dwóch uczniów, którzy będą berkami. Pozostali uczniowie mają za zadanie nie dać się złapać. Jeżeli zostaną złapani stają się kolejnymi berkami. Osoby uciekające dostają dodatkowo dwie piłki. Osoba, która trzyma piłkę(max. 10 sek.) nie może zostać klepnięta przez berka, dlatego też uczniowie uciekający powinni podawać piłkę najbardziej zagrożonemu. N-l. przypomina przy okazji rodzaje podań i chwytów.	2 razy
Zabawa rzutna (zadanie dodatkowe)	„Rzucanka” Wyznaczony uczeń przez n-la z piłką stoi na jednym końcu sali, pozostałe dzieci w luźnej gromadce stoją za wyznaczoną linią. Osoba mająca piłkę rzuca ją do dzieci. Ten, kto, złapie wchodzi na miejsce rzucającego. W przypadku, gdy piłka nie zostanie złapana z powrotem wędruje do rzucającego.	4 min.
Zabawa skoczna	„Drabina” Dzieci siadają w czterech szeregach. Dwa naprzeciwko siebie z wyciągniętymi prosto nogami (w rozkroku). Obiema stopami dotykają stóp uczestnika przeciwnego szeregu. Na sygnał, pierwszy gracz każdej drużyny wstaje, biegnie pomiędzy nogami i siada na końcu rzędu. Gdy pierwszy gracz usiadzie, startuje następny. Wygrywa drużyna, która pierwsza ukończy bieg.	2 razy
Część III końcowa Zabawa uspokajająca	„Lustro” Dzieci, siadają skrzyżnie, na obwodzie koła. N-el. wyznacza jedno dziecko, które wychodzi z sali. Następnie n-el. wyznacza kolejne dziecko siedzące na obwodzie, koła, którego zadaniem jest imitowanie różnych ruchów. Pozostałe dzieci naśladują zadane ruchy. Zadaniem osoby, która wraca do grupy, jest odgadnięcie, które dziecko imituje ruchy. Po zgadnięciu następuje zmiana ról.	2 min.
Czynności organizacyjno-porządkowe	Zbiórka, omówienie zadań lekcji, pożegnanie z klasą.	2 min.

KONSPEKT LEKCJI ZABAW I GIER Z ELEMENTAMI ZESPOŁOWYCH GIER RUCHOWYCH DLA KL. III.

Zadanie główne: nauka rzutu do kosza z miejsca

Zadanie dodatkowe: doskonalenie kozłowania lewą i prawą ręką

Cel wychowawczy: samoocena wykonania zadań – kozłowania prawą i lewą ręką

Tok lekcji	Przebieg ćwiczeń i zabaw	Dozowanie
Część I Organizacja lekcji	Zbiórka, powitanie, podanie zadań lekcji.	3 min.
Zabawa ożywiająca	Pobranie piłek, dowolna zabawa piłką po całej sali.	2 min.
Część II A Ćwiczenia kształtujące -Ćw. ramion	Odbijanie piłki o podłoże z jednoczesnym ruchem ręki i ciała	2 x 15 razy
-Ćw. tułowia w płaszczyźnie strzałkowej	Bieg, kulnięcie piłki, złapanie i ponowne kulnięcie. Raz lewą, raz prawą ręką.	2 min.
- Ćw. nóg	Odbicie lewym, prawym udem (kolanem) piłki w górę i chwyt.	2 x 6 razy
- Ćw. tułowia w płaszczyźnie czołowej	W małym rozkroku, przerzucanie piłki nad głową z lewej strony do prawej.	6 razy
-Ćw. rąk i nóg	W pozycji leżącej przekładanie piłki z rąk do nóg.	6 razy
Ćw. tułowia w płaszczyźnie mieszanej	Mocne odbicie piłki o podłoże z jednoczesnym przebiegnięciem pod piłką i chwyt.	6 razy
Ćw. mięśni grzbietu	W marszu – mocne podbicie piłki w górę, obrót i chwyt piłki. (w lewą i prawą stronę.)	4 razy
Ćw. mięśni brzucha	Leżenie na plecach, piłka między stopy. Uniesienie nóg nad podłogą około 20 cm, wytrzymanie (5 s.)	4 razy
Ćw. równoważne	Dowolne, wymyślone przez ćwiczących ćwiczenia Równoważne, np. postaw piłkę na głowie, czole, na przedramieniu.	2 min.
Podskoki	Podskoki obunóż z równoczesnym odbiciem piłki o podłoże	2 x 10 razy
Część II B Zabawy, gry z elementami techniki	Podział na cztery zespoły oraz przygotowanie przyborów do realizacji zadań. Omówienie zadań dla poszczególnych grup.	1 min.
Podania i chwyt	Ćwiczący ustawiają się w dwóch szeregach twarzą do siebie w odległości 2-4 kroków. Podania i chwyt na wysokości klatki piersiowej oburącz, poruszając się krokiem odstawno-dostawnym w marszu, to samo w lekkim biegu.	4 min.
Rzuty (zadanie główne)	Ćwiczący wykonują rzuty do kosza z miejsca na wprost kosza oraz z prawej, lewej strony.	4 min.

Kozłowanie (zadanie dodatkowe)	Ćwiczący ustawieni w dwóch rzędach. Chorągiewki ustawiamy w odległości 4-6 kroków od siebie. Kozłowanie piłką slalomem lewą i prawą ręką, w marszu, w biegu.	4 min.
Gra rzutna	„Piłka do kosza” Ustawienie przed koszem (z prawej, lewej strony kosza), w odległości 3-5 kroków. Pierwszy z rzędu uderza piłkę o podłoże, a chwyciwszy ją, wrzuca do kosza. Jeśli mu się to nie udało, rzuca po raz drugi, a następnie trzeci, po czym odchodzi na koniec rzędu. Z kolei rzuca następny gracz, aż do ostatniego. Gracze, którzy wrzucili piłkę do kosza za pierwszym razem, otrzymują 3 punkty, za drugim 2 punkty, za trzecim 1 punkt. Wygrywa ten gracz, który zdobędzie w określonym czasie więcej punktów.	4 min.
Gra uproszczona	„Piłka do kapitana” W grze uczestniczą dwie drużyny po 6 osób. Po obu stronach boiska do koszykówki rysujemy strefę kapitana w odległości 3-4 kroków od linii końcowej boiska. W strefie znajduje się kapitan drużyny przeciwnej. Grę rozpoczynamy rzutem sędziowskim na środku boiska. Zadaniem graczy jest podanie piłki do swego kapitana. Za podanie wykonane bezpośrednio sprzed linii do kapitana drużyna zdobywa 2 punkty, za podanie przez całe lub pół boiska, drużyna zdobywa 1 punkt.	2 x3 min.
Część III Ćw. uspokajające	W marszu dookoła sali głęboki wdech, wydech. Swobodne skłony do przodu oraz wyprost tułowia.	3 min.
Zakończenie lekcji	Zbiórka w półkolu, omówienie lekcji, samoocena wykonania zadań. Pożegnanie.	2 min.

TOK LEKCJI Z PRZEWAGĄ ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH DLA KL. II.

Zadanie główne: doskonalenie poznanych ćwiczeń gimnastycznych w obwodzie ćwiczebnym
 Zadanie dodatkowe: kształtowanie sprawności specjalnej do gimnastyki podstawowej-
 zwinność, skoczność, ćwiczenia równowagi

Cel wychowawczy: wdrażanie uczniów do zespołowego działania w małych grupach

Część I Organizacja lekcji	Zbiórka . Powitanie. Podanie zadań lekcji.	3 min.
Zabawa ze śpiewem	Zabawa przy znanej piosence.	2 min.
Zabawa orientacyjno- porządkowa	„Lawina” Ćwiczący w rozsypce, jedno(oznaczone szarfa), biegnie za uciekającymi, stara się któreś dziecko dotknąć ręką. Każde złapane dziecko otrzymuje szarfę i pomaga łapać uciekających. Zabawa trwa do momentu, aż liczba dzieci goniących, przekroczy liczbę uciekających	2 razy
Ćw. ramion	Postawa wysoka: rozciągniętą szarfę unosimy przodem w górę – powrót.	8 razy
Ćw. tułowia w płaszczyźnie strzałkowej	Wchodzenie nogami do szarfy, przeplot szarfy w górę przez głowę.	6 razy
Ćw. nóg	Podnoszenie szarfy z ziemi palcami nóg – boso.	30 s.
Ćw. tułowia w płaszczyźnie czołowej	Siad skrzyżny: „Łódka na falach” Ręce lekko oparte na podłodze – naśladują wiosła. Dzieci odpychają się rękami raz na jedną, raz na drugą stronę, coraz dalej w bok.	2x 4 razy
Ćw. ramion i nóg	Przekładanie szarfy pod jedną i pod drugą nogą w podskokach	30 s.
Ćw. tułowia w płaszczyźnie mieszanej	Kłęk rozkroczny –ramiona w bok. Skłon tułowia w przód w lewą prawą stronę ramiona w tył poza siebie	4 razy
Ćw. mięśni grzbietu	Leżenie przodem: w leżeniu z ramionami w bok – przekładanie szarfy z lewej do prawej strony pod uniesioną klatką piersiową i brzuchem.	8 razy
Ćw. równoważne	Stojąc jedno nogę – przekładanie szarfy z lewej ręki do prawej	30 s.
Podskoki	Przeskoki przez szarfę do przodu, tyłu, w lewa i prawą stronę	30 s.

Część II główna Organizacja obwodu ćwiczebnego	Podział na 6 zespołów 3 os. I-Wejście na drabinę do wysokości 4- 5 szczebla i przejście bokiem na drugą , trzecią drabinę i zejście. II- Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu. III- Przejście po ławeczce. IV- Przeskok zawrotny o nogach ugiętych przez ukośnie ustawioną ławeczkę. V- Wyskok na skrzynię i zeskok w głąb – 2 części VI- Marsz na czworakach i toczenie piłki przed sobą Zmiana zespołów co dwie minuty. Poszczególne zespoły sprzątaję sprzęt i przybory na ustalone miejsce.	15 min.
		2 min.
Część III końcowa Ćw. uspokajające	Marsz po obwodzie koła i na raz wdech z równoczesnym wspięciem się na palce, na dwa wydech i marsz na całych stopach	8 razy
Ćw. korektywne	W marszu swobodne krążenia ramion do tyłu.	6 razy
Zakończenie zajęć	Omówienie zadań lekcji, Pożegnanie.	1 min.

TOK LEKCJI ZABAW I GIER RUCHOWYCH Z ELEMENTAMI

LEKKIEJ

ATLETYKI

KONSPEKT LEKCJI DLA KLASY III Z LEKKIEJ ATLETYKI

Cele główne lekcji:

- Zadanie główne – start z pozycji wychylonej
- Zadanie dodatkowe – wieloskoki w terenie
- Cel wychowawczy – znaczenie systematycznej samokontroli sprawności fizycznej

Część I Organizacja lekcji	Zbiórka, raport, powitanie. Zapoznanie uczniów z zadaniami lekcji. Sprawdzenie przed wyjściem w teren.	2 min
Musztra	Przemarsz na miejsce ćwiczeń, przeplatany biegiem.	4 min
Zabawa	„Dzień i noc”	2 min
Ćwiczenia ramion	Kolumna w rozsypce. Rozkrok – krążenie swobodne ramion w tył i w przód.	8 razy
Ćwiczenia nóg	W oparciu o drzewo – swobodne wymachy nóg (lewą, prawą) w przód i w tył. Noga wymachowa z lewej, prawej strony drzewa.	6 razy
Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej	W rozkroku tyłem do drzewa – na 1 klasnąć w ręce nad głową, na 2 wykonać skłon w przód z dotknięciem dłońmi pnia.	6 razy
Ćwiczenia ramion i nóg	Marsz z wysokim unoszeniem kolan i obszernym wymachem ramion ugiętych pod kątem prostym – w miejscu.	10 razy
Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej	Rozkrok, oparcie biodrami o drzewo. Skłony boczne z pogłębianiem.	6 razy
Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie mieszanej	W rozkroku – luźne skręty tułowia w lewą, prawą stronę z opłotem ramion.	10 razy
Zabawa	„Walka kozłów”	1 min
Ćwiczenia skocznościowe	Podskoki obunóż z przesuwaniem się w przód dookoła drzewa.	2 razy
Część II – główna Biegi	W wolnym biegu szybkie i wysokie podciągnięcia kolan z przejściem w bardzo szybki bieg na odległości około 15m.	4 razy

Biegi	Wybieg z pozycji wychylonej przy pomocy współćwiczącego.	4 razy
Rzuty	Zapoznanie ćwiczących z pozycją wyrzutną i poprawnym rzutem z miejsca szyszkami (dzieci rozbiegają się po lesie i wyszukują szyszki).	10 razy
Rzuty	Rzucający ustawiają się dookoła ściętego pnia drzewa w odległości 10 kroków. Celowanie szyszkami w pień drzewa.	2*5 razy
Skoki	Z rozbiegu na wprost, pięć skoków jeden po drugim – wieloskoki.	6 razy
Skoki	Z 5 kroków rozbiegu wyskok dosiężny głową do liści drzew.	8 razy
Zabawa biežno-skoczna	W rzędzie bieg po lesie za prowadzącym. W biegu podskoki z sięganiem ręką do gałęzi drzew. Bieg terenowy z przeskakiwaniem napotkanych przeszkód (może być w drodze powrotnej do szkoły).	2 min 3 min
Część III – końcowa Ćwiczenia uspokajające	Z postawy – luźny, głęboki skłon tułowia w dół i przejście do postawy wyprostnej.	4 razy
Musztra	Powrót rytmicznym marszem do szkoły.	3 min
Zakończenie lekcji	Omówienie zadań lekcji – start z pozycji wychylonej, wieloskoki. Sprawdzenie ćwiczących po zajęciach, pożegnanie.	2 min