

Przedstawiamy ciekawy scenariusz lekcji w pierwszym etapie edukacji.

Scenariusz zajęć z edukacji ruchowej w klasie II

Prowadząca: Irena Etryk, Ewa Stanek

Zespół Szkół Integracyjnych nr 1

w Katowicach

Temat: Gry i zabawy doskonalące podstawowe formy ruchu. Nauka zabawy „Pełna skrzynia”

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna

Przybory i przyrządy: piłki szmacianki, dwie części skrzyni, szarfy w trzech kolorach, płyta z muzyką relaksacyjną, magnetofon

Cele operacyjne

- kształtowanie zwinności, szybkości i wytrzymałości

Umiejętności:

uczeń:

- dokładnie wykonuje zadania w zabawie i grze,
- szybko reaguje na sygnał,
- zgodnie współpracuje w zespole
- potrafi stosować zasady zdrowej rywalizacji i dyscypliny

Wiadomości:

uczeń:

- poznaje zasady nowej zabawy ruchowej

Metody: klasyczna metoda zabawowa, metoda bezpośredniej celowości ruchu

TOK LEKCJI	ZADANIA SZCZEGÓŁOWE	CZAS	UWAGI ORGANIZACYJNE
1	2	3	4
1. Czynności organizacyjno-porządkowe	Zbiórka, sprawdzenie gotowości do zajęć, podanie zadań lekcji.	2 min	Ustawienie w dwuszeregu
2. Zabawa bieżna „Berek spluczka”	Dwóch berków oznaczonych szarfą goni pozostałe dzieci. Złapane dziecko klęka na jedno kolano i wyciąga jedną rękę w bok, może zostać wybawiony przez współuczestnika zabawy, jeżeli usiądzie mu na kolano i „spuści wodę”, czyli opuści jego rękę w dół.	3 min	Prowadzący wybiera 2 berków oznaczając ich szarfami
3. Ćwiczenia ogólnorozwojowe	Ćwiczenia kształtujące: ramion ✓ szarfa trzymana oburącz- zataczanie kół przed sobą, nad sobą, z prawej strony, z lewej strony ✓ szarfa trzymana oburącz- skłony boczne, skłony w przód z pogłębieniem nóg ✓ marsz po obwodzie sali z wysokim unoszeniem kolan- szarfa trzymana oburącz przed sobą ✓ marsz po sali- szarfy ułożone na podłodze w kształcie kół, na sygnał uczniowie wskakują do dowolnego koła, a potem znowu maszerują tułowia ✓ siad skrzyżny- położenie szarfy jak najdalej za sobą,	1 min 1 min 1 min 1 min	Uczniowie ustawieni w kole

4. Zabawa orientacyjno-porządkowa „Znajdź swój kolor”	podniesienie szarfy drugą ręką	1 min	Dzieci biegając w luźnej gromadce, obserwują nauczyciela i ustawiają się w zależności od podawanych sygnałów.
	✓ ustawienie w dwójkach tyłem do siebie- wymiana szarf dołem między nogami i górą ponad głową	1 min	
	Uczniowie zakładają na siebie szarfy w trzech kolorach i biegają po sali. Nauczyciel rozrzuca szarfy w tych samych kolorach. Na sygnał uczniowie mający szarfy w tym samym kolorze ustawiają się w jednej grupie przy szarfie leżącej na podłodze, - na kłaśnięcie - ustawienie w kole - uniesiona jedna ręka prowadzącego - ustawienie w szeregu - uniesione obie ręce – ustawienie w dwuszerogu	4 min	
5. Zabawa na czworakach „Kruki i króliki”	Zespoły (jeden- kruk, drugi- króliki w pozycji przysiadu podpartego ustawieni są 2 m od siebie. Na hasło np. „kruki”- kruki odwracają się i gonią króliki do wyznaczonej linii, za którą króliki są już bezpieczne. Potem zmiana- króliki gonią kruki. Liczy się liczba osób złapanych przed linią.	3 min	Dwa zespoły startują z przysiadu podpartego, uciekają lub gonią na czworakach.
6. Zabawa z mocowaniem „Wąż”	Uczniowie ustawieni w dwóch rzędach, trzymają się mocno za biodra. Pierwszy w rzędzie jest głową, ostatni ogonem węża. Na sygnał prowadzącego głowa goni ogon starając się go złapać, jeżeli go złapie głowa	3 min	Uczniowie podzieleni są na chłopców i dziewczynki

	staje się ogonem.		
7. Zabawa rzutna (nauczanie) „Pełna skrzynia”	Na środku sali ustawione są dwie części skrzyni. Na około skrzyni stoi zastęp broniących. Drugi zastęp stojący w odległości 2 m stara się wrzucić piłeczki do skrzyni. Broniący starają się je wyrzucać ze skrzyni. Zabawa trwa 1 min, po czym następuje zamiana. Wygrywa zastęp, który po sygnale końcowym posiada mniejszą ilość piłeczek	4 min	Zastęp broniących oddaje swoje piłeczki atakującym (każdy ma dwie piłeczki)
8. Zabawa skoczna „Lis i zając”	Każdy zając siedzi w swojej norce szarfy, tylko jeden jej nie ma. Jedno dziecko jest lisem. Lis goni zająca, z chwilą, gdy wskoczy on do czyjejś norki-szarfy, wówczas ten zając musi opuścić norkę i uciekać, gdy lis złapie zająca, wtedy lis jest zającem a złapany zając lisem.	4 min	Zając uciekając skacze na czworakach, a lis goni go na czworakach.
9. Zabawa ze śpiewem	„Dwóm tańczyć się zachciało”	2 min	Ustawienie w parach
10. Ćwiczenia relaksacyjne	Słuchanie i wykonywanie poleceń nauczyciela przy cicho płynącej muzyce relaksacyjnej	6 min	Leżenie na plecach z zamkniętymi oczami.
11. Zakończenie zajęć	- omówienie i podsumowanie lekcji - ocena aktywności uczniów na zajęciach	3 min	Siad skrzyżny w luźnej gromadce

Relaksacja:

Przy muzyce relaksacyjnej „Fale oceanu” mówimy:

Zamykamy oczy, odprężamy się.

Jesteś zupełnie spokojny.

Leżysz na plaży.

Jesteś zupełnie sam.

Słyszysz szum morza.

Fale lekko obmywają twoje stopy

Jesteś zupełnie spokojny.

Jest gorąco.

Woda przyjemnie chłodzi twoje ciało

Jesteś zupełnie spokojny.

Serce bije spokojnie, powoli.

Oddychasz powoli.

Słońce grzeje Cię w brzuszek.

Jestem zupełnie spokojny

Oddychasz głęboko, otwierasz oczy



