

Wychowanie fizyczne klasa IV

1 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: NASZE ZDROWIE I BEZPIECZEŃSTWO

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Wysoki

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci rozwijają świadomość znaczenia ruchu dla zdrowia oraz zwracają uwagę na bezpieczeństwo podczas ćwiczeń. Integrują się w grupie.

Cele:

- zapoznanie uczniów i uczennic z zasadami bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych;
- rozwijanie wiedzy na temat zachowań prozdrowotnych;
- utrwalanie i rozwijanie postawy aktywnej u uczniów i uczennic;
- budowanie świadomości swojego ciała;
- integracja grupy klasowej.

Potrzebne materiały:



KAPITAŁ LUDZKI
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



- tablica, flipchart lub zwykły duży arkusz papieru.

Przebieg:

1. **Wprowadzenie i powitanie po wakacjach (ruchowa gra w skojarzenia).** N. wraz z dziećmi siada w kręgu. Wita wszystkich ponownie po wakacjach. Na początek zaprasza do ruchowej gry w skojarzenia:
 - N. rzuca hasło "wakacje", a każde z dzieci ma wypowiedzieć jedno słowo i wykonać jeden ruch, który kojarzy się mu/jej z wakacjami (dzieci mają przy tym dowolność - może to być ruch ręką, ale i całym ciałem, np. podskok) (2 minuty);
2. **Ćwiczenie ruchowo-integrujące "Tworzymy jeden organizm".** Ma ono pokazać dzieciom, jak ważna jest współpraca oraz uświadomić, jak wiele ich łączy.
 - dzieci spacerują po całej sali;
 - kiedy przechodzą obok siebie, łapią się za ręce, ale się nie zatrzymują, idą dalej. Kiedy dwoje dzieci jest już połączone, idą dalej i przyłączają kolejne osoby i kolejne grupy;
 - z czasem chodzenie może stać się dla nich trudne, ale N. zwraca uwagę, żeby się nie zatrzymywali, ale starali się współpracować i poruszać tak, żeby wszystkim było łatwiej;
 - kiedy wszystkie dzieci są już połączone, N. prosi je, aby znalazły wygodne ustawienie dla każdego. Dzieci mogą stać, mogą też usiąść, ale nie mogą się jeszcze puścić;
 - następnie N. prosi je, żeby zamknęły oczy i głęboko oddychały w jednym rytmie na tyle głośno, aby słyszały się nawzajem. "Teraz jesteście jednym organizmem i jak w organizmie - każdy z was jest wyjątkowy i ma ważną funkcję. Kiedy ponownie będziecie współpracowali, pamiętajcie o tym!" (3 minut);
3. **Zasady obowiązujące w trakcie lekcji (dyskusja, kontrakt).** N. wyjaśnia dzieciom, że tak jak wszędzie, na lekcja wychowania fizycznego obowiązują zasady. Dzieci poszukują odpowiedzi na pytania (N. notuje odpowiedzi dzieci):
 - jak mogą brzmieć te zasady? Jakie powinny być zasady dotyczące korzystania z urządzeń sportowych? A jakie obejmujące ćwiczenie na zewnątrz, w naturze (np. w lesie)?;
 - jaka jest przyczyna wprowadzenia takich zasad?;
 - jakie są konsekwencje nieprzestrzegania zasad?;
 - czy z jakąś z zasad dzieci się nie zgadzają? Jeśli tak, jakie mają argumenty przeciw?
 - na koniec dzieci podpisują spisane zasady na znak, że się z nimi zapoznały i będą się ich trzymały (12 minut);
4. **Rozwijanie świadomości ciała "W zdrowym ciele, zdrowy duch".** N. zaprasza dzieci do wspólnych ćwiczeń z wykorzystaniem wizualizacji, która ma je zachęcić do myślenia o zdrowym trybie życia:

- trucht dookoła sali, najpierw jedno dziecko za drugim, a następnie w dowolnych kierunkach (N. zwraca uwagę na zachowanie zasad bezpieczeństwa) po całej sali;
 - następnie N. prosi dzieci o wyobrażenie sobie, jak się czują ich ciała, kiedy są chore, jak wtedy się będą poruszały;
 - po chwili N. prosi dzieci, żeby wyobraziły sobie, że otrzymują lek na swoją chorobę. Jak się teraz czują? Jak się teraz poruszają?;
 - N. pyta dzieci, co jest potrzebne w życiu, aby czuć się zdrowym i nie chorować (może tu się pojawić wiele odpowiedzi, najważniejsze elementy: zdrowe, prawidłowe odżywianie, ruch i ćwiczenia, umiejętność radzenia sobie ze stresem, ubranie dostosowane do pogody) (3 minut);
5. **Ćwiczenia rozwijające sprawność fizyczną.** N. pokazuje dzieciom i wraz z nimi wykonuje zestaw ćwiczeń rozwijający sprawność fizyczną, które dzieci mogą wykonywać codziennie, samodzielnie w domu:
- marsz w miejscu z pracą ramion;
 - trucht w miejscu z pracą ramion;
 - spokojne wymachy i krążenia wszystkimi kończynami we wszystkich kierunkach, ze stopniowym zwiększaniem intensywności oraz zakresu ruchu w stawach;
 - tzw. "pajacyki", czyli: pozycja zasadnicza, na raz podskokiem nogi do rozkroku z równoczesnym wymachem ramiona bokiem w górę, na dwa powrót do postawy;
 - mini obwód ćwiczebny, krótki, z małą liczbą powtórzeń, ale wykonany kilka razy np.: "pompki", czyli ugięcia ramion z postawy podpór leżąc przodem, ramiona na szerokość barków lub trochę szerzej - 3 powtórzenia (według możliwości - mogą być też wykonane na kolanach), spięcia mięśni brzucha 6 powtórzeń (leżenie tyłem, nogi ugięte w kolanach, ramiona leżą na klatce piersiowej lub dłonie trzymają delikatnie uszy, skłony tułowia w przód bez odrywania pleców od podłogi w odcinku lędźwiowym), skłony tułowia w tył z leżenia przodem 4 powtórzenia - ramiona w tak zwane "skrzydełka", czyli ramiona w bok ugięte w górę, "przysiady" 4 powtórzenia czyli ugięcia nogi do przysiadu w lekkim rozkroku, całe stopy oparte o podłoże. Powyższy mini obwód powinien być wykonany bez przerwy w całość i powtórzony np.: 3 razy z krótkimi przerwami pomiędzy obwodami (20 s). Proponowana liczba powtórzeń może też być jeszcze mniejsza, zależy od możliwości - ten mini obwód ćwiczebny nie ma na celu budowania siły, wytrzymałości czy przyrostu mięśni tylko pobudzenie konkretnych grup mięśniowych i przez to całego organizmu;
 - rozluźnienie np. strzepywanie ramion i nóg plus lekkie rozmasowanie twarzy, zrobienie kilku różnych min (15 minut);
6. **Omówienie planu na nadchodzący rok szkolny.** N. przedstawia uczniom i uczennicom, jakie wyzwania przed nimi stoją w tym roku szkolnym: czego się nauczą, jakie umiejętności rozwiną. Przedstawia kryteria oceniania. Następnie wraz z dziećmi rozmawia o tym, na jakie zadania i ćwiczenia dzieci czekają ze szczególną niecierpliwością: czy są to sporty drużynowe, biegi, a może gimnastyka? (10 minut)

Zakresy przedmiotowe:

Psychologia

Wychowanie fizyczne

Metody:

Gry i zabawy dydaktyczne

Pogadanka

Tryby pracy:

Cała klasa

Aktywizowane typy inteligencji:

Przyrodnicza

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Interpersonalna

Osiągnięcia GWK:

Psych-IV-VI.8.4 : dziecko potrafi współpracować w grupie w sytuacjach zabawy

Wych-VI.13.1 : dziecko wie, czym jest aktywny wypoczynek

Wych-VI.13.2 : dziecko wie, jakie są zasady aktywnego wypoczynku

Wych-VI.14.1 : dziecko wie, jak postępować w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia

Wych-VI.15.1 : dziecko potrafi korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych zachowując zasady bezpieczeństwa

Wych-VI.16.1 : dziecko zwraca uwagę na swoje bezpieczeństwo wykonując ćwiczenie samodzielnie

Wych-VI.17.1 : dziecko wie, jakie są zasady bezpiecznego zachowania w różnym otoczeniu naturalnym (woda, góry, las)

Wych-VI.18.2 : dziecko zna konsekwencje nadmiernego nasłonecznienia

Wych-VI.19.1 : dziecko potrafi dobrać strój sportowy adekwatnie do pogody i miejsca zajęć

Wych-VI.2.4 : dziecko potrafi zinterpretować uzyskane wyniki prób sprawnościowych z pomocą nauczyciela

2 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: INTEGRUJEMY SIĘ I BIEGAMY

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Niski

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci mają okazję uczestniczyć w ćwiczeniach integrujących klasę, rozwijających jednocześnie uważność i spostrzegawczość. Ćwiczą bieganie na krótkich odcinkach różnymi stylami.

Cele:

- integracja dzieci;
- rozwijanie uważności i spostrzegawczości;
- rozwijanie umiejętności współpracy zespołowej;
- kształtowanie koordynacji ruchowej;
- kształtowanie równowagi;
- kształtowanie wydolności tlenowej;
- integracja klasy.

Potrzebne materiały:

- boisko szkolne lub bieżnia z wyznaczonym 50 metrowym dystansem.

Przebieg:

1. Ćwiczenie "Odgłosy w ciemnościach" (13 minut).
N. tłumaczy dzieciom, że jest to zadanie, które ćwiczy uważność i spostrzegawczość. Ma też być dla dzieci okazją do dobrej zabawy. W ćwiczeniu mogą i powinny brać udział także dzieci ze zwolnieniami lekarskimi.
2. Uwaga: ćwiczenie było realizowane z 25 osobową grupą przedszkolaków oraz w klasach 1-3. Jest ono wymagające, jednak jeżeli dzieci mają dobrą relację z N., chętnie biorą w nim udział, jest dla nich bardzo atrakcyjne, wywołuje bardzo dużo radości i dzieci chętnie przestrzegają reguł tego ćwiczenia, jeżeli wiedzą, że to od nich zależy, czy ćwiczenie wyjdzie. W ćwiczeniu ważne jest początkowe podanie reguł i omówienie.
 - Dzieci stają w kręgu.
 - N. prosi dzieci, żeby wybrały sobie jakiś odgłos, który będzie inny od pozostałych. Może to być szczekanie psa, muczenie krowy czy odgłos trąbki, udawanie kichania, cmokanie, gwizdanie. Odgłos może być dowolny, musi być wyraźnie słyszalny, ale może cichy.
 - Dzieci zapamiętują odgłosy partnerów stojących koło nich po lewej i prawej stronie.
 - Dzieci zamykają oczy i rozchodzą się po sali/po boisku.
 - Następnie zadaniem dzieci jest utworzenie ponownie identycznego kręgu. Dzieci cały czas pracują z zamkniętymi oczami, rozpoznają się jedynie na podstawie wydawanych odgłosów i przemieszczając się w ich kierunkach.
 - N. może wybrać jedno dziecko do pilnowania, żeby pozostali członkowie klasy nie zrobili sobie krzywdy wchodząc na coś lub na kogoś. Zależy to jednak od poziomu uczniów/uczennic, nie w każdej grupie jest taka konieczność.
 - Omówienie ćwiczenia w kręgu. N. pyta dzieci czy ćwiczenie było dla nich łatwe czy trudne, co było trudnego, czy mieli ochotę podglądać, dlaczego podglądali.
3. Rozgrzewka przed bieganiem. (10 minut)
 - Trucht 400 m;
 - W marszu - z wysokim unoszeniem kolan w górę, dotykanie łokciem RP do kolana NL i na zmianę łokciem RL do kolana NP; 2 x 8 powtórzeń;
 - Trucht przodem, krążenia symetryczne prostych ramion w przód;
 - Trucht tyłem, krążenia symetryczne prostych ramion w tył.
 - Bieg podskokami z naprzemianstronnym wymachem RR, ok. 30 m.
 - Podskoki z naprzemianstronnym wymachem nóg w bok - raz w lewo, raz w prawo;
 - Marsz w wypadzie w przód, palce dłoni splecione, ramiona wyprostowane w przód. Skręty tułowia w prawo, gdy prawa noga w przód i skręt tułowia w lewo przy lewej nodze w przódzie;
 - Skrętoskłony (8x);
 - Krążenia bioder (15 razy w każdą stronę);

4. Różnorodne biegi. (15 minut)

- Dzieci dzielą się na dwie lub trzy drużyny w zależności od liczby dzieci. Ustawiają się w dwóch lub trzech szeregach.
- Pierwszy biegnący w każdej drużynie ma wymyślić sposób biegania, jest inicjatorem sposobu ruchu, za nim biegnie reszta drużyny naśladowując jego sposób biegania.
- Po przebiegnięciu 50 metrów drużyny ustawiają się w szeregach, osoba inicjująca sposób biegania idzie na koniec szeregu. Kolejny odcinek drużyna biegnie innym sposobem, prowadzona przez innego prowadzącego.
- N. zaznacza, że każdy ma wymyślić własny sposób biegania. W ramach drużyny nie może powtórzyć się dany sposób biegania. N. podpowiada, że może to być bieg na przykład:
 - z uderzeniem piętami o pośladki,
 - z wysokim podnoszeniem kolan,
 - z wysokim podnoszeniem kolan i klaśnięciem pod kolanem,
 - z naprzemiennym wyrzutem ramion w bok,
 - z naprzemiennym krążeniem ramion,
 - bieg rozluźniający.

5. Ćwiczenia rozluźniające. (2 minuty)

- Ćwiczenia rozluźniające ramion i nóg w luźnych podskokach.
- Pozycja stojąca w rozkroku, ramiona opuszczone swobodnie wzdłuż tułowia, palce dłoni lekko rozstawione - wykonywanie szybkich skrętów i potrząsań przedramionami.

6. Zabawa uspokajająca „Kto zmienił miejsce”. (5 minut)

- Dzieci siedzą lub stoją w kręgu. Jedno dziecko odwraca się, w tym czasie dwójka dzieci zamienia się miejscami. Zadaniem dziecka zgadującego jest wskazanie, kto zmienił miejsce.

Zakresy przedmiotowe:

Psychologia

Wychowanie fizyczne

Metody:

Gry i zabawy dydaktyczne

Metoda ćwiczebna - ćwiczenie powtarzalne

Tryby pracy:

Cała klasa

W grupach

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Interpersonalna

Osiągnięcia GWK:

Psych-IV-VI.1.1 : dziecko wie, jak rozpoznawać swoje emocje

Psych-IV-VI.1.4 : dziecko wie, jak może na różne sposoby wyrażać swoje emocje

Psych-IV-VI.2.5 : dziecko potrafi słuchać aktywne, czyli z uwagą i zrozumieniem

Psych-IV-VI.8.4 : dziecko potrafi współpracować w grupie w sytuacjach zabawy

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej

Wych-VI.2.1 : dziecko potrafi wykonać próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową

Wych-VI.2.2 : dziecko potrafi wykonać próby sprawnościowe pozwalające ocenić siłę mięśni posturalnych

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Wych-VI.8.1 : dziecko potrafi wykonać próbę wielobojową

3 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: RAZEM CORAZ SZYBCIEJ

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Niski

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci ćwiczą bieganie na dystansie 60 metrów, ćwiczą start niski i wysoki.

Cele:

- kształtowanie koordynacji ruchowej;
- kształtowanie równowagi;
- kształtowanie wydolności tlenowej;
- rozwijanie umiejętności współpracy zespołowej;
- rozwijanie umiejętności rywalizacji sportowej;
- ćwiczenie startu wysokiego.

Potrzebne materiały:

- boisko, wyznaczona linia startu i mety, dystans 60 m.
- gwizdek i stoper.

Przebieg:

1. Rozgrzewka. (15 minut)

- **Trucht:**
 - zwykły;
 - z przekładanką w przód i tył z ramionami prostymi w bok i skrętami tułowia w prawo i lewo;
 - zakosami z ramionami złączonymi w górze;
 - z pełnymi w prawo, w lewo;
- **Skłony tułowia.** Stopy na wysokości barków, nogi proste w kolanach podczas wykonywania całego ćwiczenia - Skłony liczymy na 1 do lewej nogi, na 2 do prawej nogi i na 3 prostujemy ciało, następnie łączymy nogi i staramy się dotknąć czołem do kolan (staramy wytrzymać w tej pozycji co najmniej kilka sekund). Ćwiczenie powtarzamy 30 razy;
- **Skrętoskłony.** Stopy na szerokość barków, nogi i ramiona wyprostowane, ruch jak najbardziej obszerny, patrzymy za ręką w górę - 15 razy w lewą i 15 razy w prawą stronę;
- **Krążenia bioder.** Nogi na szerokości barków, dłonie ułożone na biodrach. Wykonujemy obszerny ruch biodrami zataczając okrąg dookoła osi pionowej ciała ciała, 20 razy w każdą stronę;
- **Trucht.** Przysiad i podskok, krok odstawno - dostawny, bieg tyłem.
- **Walka kozłów.** Dzieci ustawiają się w dwa szeregi naprzeciwko siebie. Jeden szereg to jedna drużyna. Przebieg zabawy: Wywołana para staje naprzeciw siebie w przysiadzie z ugiętymi ramionami i dłońmi wzniesionymi na wysokość twarzy. Skacząc w przysiadzie przepycha się dłońmi i stara się nawzajem wytrącić z równowagi. Można stosować uniki, uskoki, zwody.
- **Trucht na dystansie 100 metrów.** Skip A, skip C;

2. Pokaz startu wysokiego. (2 minut)

3. Nauka startu wysokiego. (3 minuty)

4. Wspólny bieg. (10 minut)

- Dzieci ustawiają się w jednej linii w pozycji startu wysokiego, trzymają się za ręce.
- Na pierwszy gwizdek N. dzieci rozpoczynają marsz w równym szeregu, trzymając się za ręce.
- Po przejściu ok. 10 metrów N. gwizdże drugi raz, a dzieci przechodzą z marszu w swobodny bieg, nadal starają się biec w jednej linii i utrzymywać wyrównany szereg.
- Po przebiegnięciu 20 metrów - trzeci gwizdek, uczestnicy puszcza się za ręce i biegną jak najszybciej, indywidualnie do mety.

- N. mierzy i zapisuje czas obydwu biegów.
 - Przed drugim biegiem, N. zachęca dzieci, żeby wspólnie przez chwilę zastanowiły się, co mogą zrobić, żeby poprawić swój czas.
 - Bieg - zabawę przeprowadzamy dwa razy. Zadaniem dzieci jest poprawa swojego czasu.
5. Indywidualny bieg ze startu wysokiego. (5 minut)
- Ostatni bieg na dystansie 60 metrów zaczynamy od startu wysokiego i każdy biegnie indywidualnie na czas.
 - N. mierzy i podaje dzieciom czas.
6. Ćwiczenia rozluźniające. (4 minuty)
- Ćwiczenia ramion: w luźnych podskokach rozluźnienie mięśni ramion i nóg - marsz.
 - Pozycja stojąca w rozkroku, ręce opuszczone swobodnie wzdłuż tułowia, palce rąk.
 - Ćwiczenia korektywne: w marszu wspięcie na palcach z ramionami w górę - wdech, na całych stopach, ramiona w dół wydech.
7. Omówienie biegów w kręgu. (6 minut)
- N. pyta dzieci: Czy lepiej Wam się biegało zespołowo, czy indywidualnie. N. zachęca dzieci do wypowiedzi mówiąc, że każdy ma prawo odczuwać inaczej i każdy ma prawo mieć inne zdanie na ten temat. W którym biegu łatwiej jest osiągnąć lepszy czas, dlaczego? Na zakończenie dzieci odpowiadają na pytanie:
Bieganie sprawia mi...? Dzięki bieganiu...

Zakresy przedmiotowe:

Psychologia

Wychowanie fizyczne

Metody:

Metoda ewaluacyjna

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

Cała klasa

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Osiągnięcia GWK:

Psych-IV-VI.1.1 : dziecko wie, jak rozpoznawać swoje emocje

Psych-IV-VI.1.2 : dziecko wie, że każdy ma prawo do swoich emocji

Psych-IV-VI.2.3 : dziecko potrafi sformułować jasny komunikat

Psych-IV-VI.2.5 : dziecko potrafi słuchać aktywne, czyli z uwagą i zrozumieniem

Psych-IV-VI.2.7 : dziecko dba o własne potrzeby i komunikowanie je

Psych-IV-VI.5.1 : dziecko zastanawia się, co czyni go szczęśliwym

Psych-IV-VI.8.4 : dziecko potrafi współpracować w grupie w sytuacjach zabawy

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej

Wych-VI.2.1 : dziecko potrafi wykonać próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową

Wych-VI.2.2 : dziecko potrafi wykonać próby sprawnościowe pozwalające ocenić siłę mięśni posturalnych

Wych-VI.2.4 : dziecko potrafi zinterpretować uzyskane wyniki prób sprawnościowych z pomocą nauczyciela

Wych-VI.6.1 : dziecko zna zasady i metody wzmacniania organizmu

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

4 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: TEST COOPERA - PRZYGOTOWANIE

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 3

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci ćwiczą bieganie podczas 12 minutowych rund, uzupełniając karty biegacza.

Cele:

- kształtowanie kondycji;
- doskonalenie umiejętności właściwego rozkładu sił;
- zapoznanie ze sposobami poprawy swoich wyników;
- zwiększanie motywacji do samorozwoju.

Potrzebne materiały:

- wydrukowane oraz wycięte karty dla każdego dziecka z pliku "Test Coopera - plansza dla dzieci";
- wydrukowane karty dla N. z pliku "Test Coopera - tabela wyników i tabela uczniów".
- bieżnia, ew. sala gimnastyczna.

Przebieg:

1. N. rozdaje dzieciom karty z pliku "Test Coopera - plansza dla dzieci". Następnie informuje je, że podczas lekcji wykonają bieg 12 minutowy bieg. Dzieci będą biegły po obwodzie boiska lub sali. Za każdy pełny obieg N. będzie wręczał im białą karteczkę. Następnie dzieci na swoich planszach zaznaczą tyle kratek, ile zdobyły karteczek. Celem jest przebiegnięcie jak najdłuższego dystansu.
2. N. przeprowadza rozgrzewkę biegową (5 minut);

Rozgrzewka

1. w miejscu:
 - krążenia stopą;
 - krążenia kolanami;
 - krążenia biodrami;
 - krążenia ramionami, szyją;
2. podczas truchtu:
 - podskoki;
 - przysiad i podskok;
 - krok odstawno-dostawny;
 - bieg tyłem;
 - krążenia ramion naprzemiennie;
 - Skip A
 - skip C
3. ćwiczenia rozciągające w miejscu:
 - stanie w rozkroku, skłony w przód;
 - stanie w w rozkroku, skłony do prawej i lewej nogi;
 - rozciąganie łydki, dociskanie do podłoża jednej i drugiej nogi.
3. Przygotowanie do biegu. N. uczyła dzieci, że podczas biegu nie chodzi o jak najszybsze pokonanie dystansu, ale o prawidłowe rozdysponowanie sił, tak aby starczyło ich na cały bieg oraz ewentualną powtórkę. N. ustawia się na boku boiska lub sali i rozdaje każdej przebiegającej osobie białą karteczkę, zliczając liczbę powtórzeń (12 minut);
4. Po wykonaniu biegu dzieci przez chwilę odpoczywają. Warto zaznaczyć, aby po wysiłku dzieci nie przechodziły od razu do stanu spoczynku (5 minut);
5. Dzieci wraz z N. siadają w kole. Uzupełniają swoje karty, bazując na liczbie zdobytych karteczek. N. Informuje dzieci, że dzięki ciągłym ćwiczeniom będą pokonywały coraz większy dystans w 12 minut, nie męcząc się. N. opowiada klasie o ćwiczeniach, które warto wykonywać, aby poprawić swoją kondycję. Odpowiada na ewentualne pytania. (18 minut).
6. Następuje podsumowanie oraz zakończenie (5 minut).

Warianty:

- Podczas kolejnych zajęć z serii dzieci mogą porównywać swoje wyniki po biegu i sprawdzać, jakie poczyniły postępy.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Edukacja przez ruch

Tryby pracy:

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.1.1 : dziecko potrafi wykonać bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera

Wych-VI.2.1 : dziecko potrafi wykonać próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową

Wych-VI.5.1 : dziecko potrafi zmierzyć swoje tętno (po wysiłku i w spoczynku)

Lista załączników:

Test Coopera plansza dla dzieci.pdf

Test Coopera tabela wyników i tabela uczniów.pdf

5 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: WYŚCIG Z CZASEM

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Wysoki

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci uczą się biegać w biegu sztafetowym i ćwiczą umiejętność zapisywania dat na osi czasu.

Cele:

- doskonalenie zapisywania i odczytywania dat na osi liczbowej;
- rozwijanie cech motorycznych: zwinności i szybkości;
- kształtowanie koordynacji ruchowej;
- poprawa kondycji;
- rozwijanie umiejętności współpracy zespołowej.

Potrzebne materiały:

- wydrukowany załącznik "Oś czasu" - w trzech kopiach;
- taśma klejąca;
- małe karteczki z datami historycznymi do pocięcia (w załączniku) - w trzech kopiach;
- długopisy - 3 sztuki;

- 9 (3x3) pachołków;
- 6 (2x3) ławeczek gimnastycznych;
- 3 (1x3) materace.

Przebieg:

1. N. wyjaśnia cel i przebieg zajęć. Podkreśla połączenie tych zajęć z lekcjami historii i nabywanie umiejętności przydatnych na lekcjach historii.
2. N. wieszka osie czasu na ścianie na końcu 3 torów przeszkód, zachęca, by dzieci przyjrzały się tym osiom i wyjaśnia ewentualne wątpliwości.
3. N. pod osiami kładzie woreczki z datami na karteczkach. Przy każdym woreczku jest długopis - 1 sztuka. Jeśli któryś z ćwiczących zapomni go odłożyć na miejsce, drużyna ma utrudnione zadanie. Pkt. 1-3 ok. 4 minut.
4. Rozgrzewka (4 minuty)
 - Trucht przodem, krążenia symetryczne prostych ramion w przód.
 - Krok dostawny bokiem ze skłonami tułowia w bok.
 - Ćwiczenie w parach. Postawa wysoka tyłem do siebie, ręce zaplecione w łokciach równoczesne przysiady i powrót do postawy wysokiej.
 - Podskoki rozluźniające - w jak najmniejszym napięciu mięśni.
 - W trakcie, gdy dzieci wykonują rozgrzewkę, N. rozstawia tor przeszkód.
5. N. objaśnia sposób przejścia przez tor przeszkód. Podkreśla konieczność dbania o bezpieczeństwo podczas pokonywania toru przeszkód. (3 minuty)
6. Podział klasy na dwa lub trzy zespoły. Dzieci ustawiają się w szeregach w trzech (lub dwóch) zespołach. (2 minuty)
7. Tor przeszkód (25-28 minut):
 - skoki obunóż po slalomie ustawionym z 3 pachołków,
 - skoki zawrotne nad ławeczką,
 - przetaczanie się po materacu z ramionami nad głową,
 - przejście równoważne przez ławeczkę,
 - na półmetku dzieci zaznaczają wylosowaną datę na osi czasu.
 - powrót do drużyny biegiem.
 - dopiero po przekroczeniu linii mety, następny zawodnik może ruszyć.
 - każda drużyna powinna przebiec tor sprawnościowy dwukrotnie, każdy zawodnik powinien dwukrotnie zaznaczyć na osi czasu wylosowaną datę. Dzieci w oczekiwaniu na swoją kolejkę mogą konsultować sposób zaznaczenia daty na osi czasu. Drużyna może wykonać jedno przejście toru przeszkód dodatkowe i zmienić błędnie zaznaczoną datę - zmianę tą wykonuje zawodnik, który pierwotnie umieścił ją błędnie.
 - wygrywa drużyna, która zrobi przebiegnięte zadanie jak najszybciej i popełni najmniej błędów.

8. Omówienie i ogłoszenie zwycięzców. Analiza błędów i trudności. N. pyta dzieci: co było największą trudnością w tym torze przeszkód, czy były daty, które sprawiały największą trudność, dlaczego. (5 minut)
9. Ćwiczenie oddechowe (2 minuty)
Stanie w rozkroku, ręce wzdłuż tułowia. Wdech ze wzniesieniem ramion w górę. Wydech z opuszczeniem ramion bokiem w dół, skłonem tułowia w przód i chwytem rękami okolicy kolan.

Zakresy przedmiotowe:

Psychologia

Historia i społeczeństwo

Wychowanie fizyczne

Metody:

Gry i zabawy dydaktyczne

Tryby pracy:

Cała klasa

W grupach

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Wizualna i przestrzenna

Matematyczna i logiczna

Osiągnięcia GWK:

Psych-IV-VI.2.3 : dziecko potrafi sformułować jasny komunikat

Psych-IV-VI.8.4 : dziecko potrafi współpracować w grupie w sytuacjach zabawy

Psych-IV-VI.8.5 : dziecko potrafi współpracować w grupie w sytuacjach zadaniowych

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej

Wych-VI.2.2 : dziecko potrafi wykonać próby sprawnościowe pozwalające ocenić siłę mięśni posturalnych

Wych-VI.2.3 : dziecko potrafi wykonać próby sprawnościowe pozwalające ocenić gibkość dolnego odcinka kręgosłupa

Wych-VI.20.1 : dziecko potrafi wyjaśnić, czemu potrzebne są reguły w trakcie rywalizacji

sportowej

Wych-VI.21.2 : dziecko potrafi zastosować zasady "czystej gry" w rozgrywkach sportowych, w których uczestniczy

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Wych-VI.7.2 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała

Dodatkowe osiągnięcia:

- dziecko potrafi posługiwać się terminem "oś czasu";
- dziecko potrafi zaznaczyć na osi czasu wydarzenia związane z historią życia swojej rodziny.

Lista załączników:

Oś czasu.pdf

6 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: TEST COOPERA - PRZYGOTOWANIE Z PRZESZKODAMI

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 2

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci ćwiczą bieganie podczas 12 minutowych rund, uzupełniając karty biegacza.

Cele:

- kształtowanie kondycji;
- doskonalenie umiejętności właściwego rozkładu sił;
- zapoznanie z sposobami poprawy swoich wyników;
- zwiększanie motywacji do samorozwoju.
- rozwijanie umiejętności pokonywania przeszkód.

Potrzebne materiały:

- wydrukowane oraz wycięte karty dla każdego dziecka z pliku "Test Coopera - plansza dla dzieci";
- wydrukowane karty dla N. z pliku "Test Coopera - tabela wyników i tabela uczniów".

- bieżnia, ew. sala gimnastyczna;
- przeszkody (np. paliki, płotki).

Przebieg:

1. N. rozdaje dzieciom karty z pliku "Test Coopera - plansza dla dzieci". Następnie informuje je, że podczas lekcji będą wykonywać biegi 12 minutowe. Celem jest wykonanie jak największej ilości powtórzeń, a nie jak najszybsze pokonywanie trasy. Za każde ukończone 12 minut biegu, dzieci zaznaczają kolejną kratkę na swoich planszach biegowych. Następnie N. przeprowadza rozgrzewkę biegową (5 minut);
2. N. przygotowuje trasę biegu, rozstawia na niej wybrane przeszkody biegowe. Dzieci rozpoczynają bieg. N. uczy dzieci, że podczas maratonu nie chodzi o jak najszybsze pokonanie dystansu, ale o prawidłowe rozdysponowanie sił, tak aby starczyło ich na cały bieg oraz ewentualną powtórkę. N. w międzyczasie zapisuje wyniki poszczególnych osób. (18 minut);
3. Po wykonaniu biegu dzieci przez chwilę odpoczywają. Warto zaznaczyć, aby po wysiłku dzieci nie przechodziły od razu do stanu spoczynku (5 minut);
4. Dzieci rozpoczynają kolejny, 12 minutowy bieg (12 minut);
5. Następuje podsumowanie oraz zakończenie (5 minut).

Warianty:

- Dzieci podczas zajęć mogą korzystać z wcześniej wydrukowanych i wykorzystanych przez nich kart biegacza.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Edukacja przez ruch

Tryby pracy:

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.1.1 : dziecko potrafi wykonać bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera

Wych-VI.15.1 : dziecko potrafi korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych zachowując zasady bezpieczeństwa

Wych-VI.2.1 : dziecko potrafi wykonać próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową

Wych-VI.5.1 : dziecko potrafi zmierzyć swoje tętno (po wysiłku i w spoczynku)

Lista załączników:

test Coopera - tabela wyników i tabela uczniów.docx

Test Coopera - plansza dla dzieci.docx

7 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: UCZYMY SIĘ STARTU NISKIEGO

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

TAK

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci oglądają filmik z finału mistrzostw lekkoatletycznych z pokazanym startem niskim i czasem reakcji startowej. Dzieci zastanawiają się co ma wpływ na czas reakcji startowej. Dzieci uczą się startu niskiego.

Cele:

- nauka startu niskiego;
- wzmacnianie siły mięśni nóg;
- zwiększanie szybkości reakcji;
- rozwijanie świadomości własnego ciała;
- rozwijanie umiejętności myślenie analitycznego i próby samodzielnego dochodzenia do wiedzy.

Potrzebne materiały:

- komputer z dostępem do internetu i filmik:

<http://www.youtube.com/watch?v=G0CJrUhCRfQ> lub inny filmik pokazujący start niski i czas reakcji startowej;

- stoper
- bieżnia (boisko)

Przebieg:

1. N. pokazuje dzieciom filmik z finału mistrzostw lekkoatletycznych pokazujący start niski i czas reakcji startowej;
2. Po filmie N. zadaje dzieciom pytania:
 - Jak myślicie od czego zależy wygrana w takim biegu?
 - A jak myślicie co to może być czas reakcji startowej? Od czego on zależy?
 - N. wyjaśnia, że ten rodzaj startu jaki pokazany był w filmie jest startem niskim. Efektywność wykonywania poszczególnych etapów techniki startu niskiego zależy od sprawności i siły kończyn dolnych i górnych oraz od stopnia osiągniętej koncentracji. (Pkt. 1. i 2. - ok. 10 minut);
3. N. przechodzi z dziećmi na bieżnię (3 minuty);
4. Rozgrzewka (8 minut)
 - **Skłony tułowia**
Stopy na wysokości barków, nogi proste w kolanach podczas wykonywania całego ćwiczenia - Skłony liczymy na 1 do lewej nogi, na 2 do prawej nogi i na 3 prostujemy ciało, następnie łączymy nogi i staramy się dotknąć czołem do kolan (staramy wytrzymać w tej pozycji co najmniej kilka sekund). Ćwiczenie powtarzamy 30 razy.
 - **Skrętoskłony**
Stopy na szerokość barków, nogi i ręce wyprostowane, ruch jak najbardziej obszerny, patrzymy za ręką w górę - 15 razy w lewą i 15 razy w prawą stronę.
 - **Krążenia bioder**
Nogi na szerokości barków, dłonie ułożone na biodrach. Wykonujemy obszerny ruch biodrami zataczając okrąg dookoła osi pionowej ciała, 20 razy w każdą stronę.
 - **Rozciąganie ścięgna Achillesa oraz mięśnia dwugłowego uda**
Robimy krok w przód i uginamy nogę wykroczną w kolanie, noga zakroczna wyprostowana, stopa nogi zakrocznej ułożona wzdłuż linii ułożenia nogi zakrocznej, tułów ustawiony pionowo względem podłoża. Naciskając masą ciała dociskamy stopę nogi zakrocznej do ziemi 2 razy po 30 sekund.
 - **Skip A i skip C na dystansie 20 metrów**
5. N. pokazuje jeszcze raz start niski z uwzględnieniem komend startera (2 minuty);
6. Dzieci wykonują próbne starty;

- dzieci w parach wykonują biegi (ze startu niskiego) na dystansie 30 metrów, podczas drugiej próby starają się pokonać ten odcinek w krótszym czasie;
 - dzieci wykonują biegi zespołowe na sygnał na odcinku 60 metrów (20 minut);
7. Ćwiczenia uspokajające: (4 minuty)
- luźny trucht,
 - ćwiczenia ramion w luźnych podskokach, rozluźnienie mięśni ramion i nóg,
 - maksymalny wdech nosem z wolnym wznosem ramion bokiem w górę i szybki wydech ustami z opuszczeniem ramion bokiem w dół (3x).

Warianty:

- zamiast filmu na początku dzieci mogą zagrać w wybraną grę bieżną np.
 - „Falstart” dzieci stają trójkami obok siebie w odległości dwóch kroków, w wysokiej pozycji startowej. Środkowe dziecko z każdej trójki stara się szybko i niespodziewanie wyjść ze startu tak, aby zaskoczyć koleżanki, które go pilnują. Jeśli podczas startu nie zostanie schwytane i dobiegnie do mety, wówczas falstart się udał i zdobywa punkt;
 - po zabawie N. omawia z dziećmi kwestie startu i reakcji startowej.

Zakresy przedmiotowe:

Psychologia

Wychowanie fizyczne

Metody:

Metoda definiowania pojęć

Instruktaż

Prezentacja multimedialna

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Techniki:

Burza mózgów

Tryby pracy:

Cała klasa

W parach

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Lingwistyczna

Osiągnięcia GWK:

Psych-IV-VI.2.3 : dziecko potrafi sformułować jasny komunikat

Psych-IV-VI.2.5 : dziecko potrafi słuchać aktywne, czyli z uwagą i zrozumieniem

Psych-IV-VI.3.1 : dziecko potrafi przełamywać schematy myślowe (twórcze myślenie)

Psych-IV-VI.8.5 : dziecko potrafi współpracować w grupie w sytuacjach zadaniowych

Wych-VI.16.1 : dziecko zwraca uwagę na swoje bezpieczeństwo wykonując ćwiczenie samodzielnie

Wych-VI.2.1 : dziecko potrafi wykonać próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową

Wych-VI.2.2 : dziecko potrafi wykonać próby sprawnościowe pozwalające ocenić siłę mięśni posturalnych

Wych-VI.21.1 : dziecko zna zasady "czystej gry"

Wych-VI.21.2 : dziecko potrafi zastosować zasady "czystej gry" w rozgrywkach sportowych, w których uczestniczy

Wych-VI.6.1 : dziecko zna zasady i metody wzmacniania organizmu

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Wych-VI.8.1 : dziecko potrafi wykonać próbę wielobojową

Osiągnięcia nieujęte w podstawie programowej GWK:

Wych-VI.27.1 : dziecko potrafi właściwie oddychać w trakcie ćwiczeń

Dodatkowe osiągnięcia:

- dziecko potrafi wystartować z pozycji startu niskiego.

8 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: TERENOWE ZABAWY RUCHOWE. TRZY PLEMIONA PIERWOTNE

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci debatują na temat korzyści wzmacniania organizmu przez wysiłek fizyczny. Dzieci biorą udział w pojedynku trzech plemion pierwotnych, uczą się skakać z wyskokiem, rzucać do celu, wykonują ćwiczenia równoważne.

Cele:

- kształtowanie różnych cech motoryki;
- rozwijanie zwinności;
- doskonalenie rzutu i wyskoku;
- rozwijanie współpracy z partnerem;
- zapoznanie się z pojęciem wzmacniania i hartowania organizmu przez wysiłek fizyczny.

Potrzebne materiały:

- park (preferowany) lub przyszkolny zadrzewiony teren;
- trzy długie odcinki liny.

Przebieg:

1. N. wyrusza razem z dziećmi do pobliskiego parku (10 minut);
2. Jeżeli droga zajmuje kilka minut, N. prosi dzieci, żeby w parach przedyskutowały problem: "Po co ćwiczymy, w jakim celu wykonujemy ćwiczenia fizyczne?";
3. Po chwili N. zatrzymuje klasę i prosi, żeby dzieci znalazły nowe pary. N. wprowadza nowy temat do zastanowienia się i przedyskutowania w parze: "Plusy i minusy ćwiczeń fizycznych";
4. Po dojściu na miejsce wszyscy stają w kręgu i N. na forum zadaje po kolei pytania. Dzieci wymieniają swoje pomysły.
N. podsumowuje, mówiąc o roli wysiłku fizycznego i hartowania we wzmacnianiu organizmu (5 minut);
5. Podział na trzy drużyny - trzy pierwotne plemiona (3 minuty);
N. może nawiązać do aktualnie omawianego przez dzieci na lekcjach historii materiału o pierwszych ludziach, żyjących w plemionach pierwotnych. N. może powtórzyć, że ludzie z plemion pierwotnych musieli wykazywać się różnymi umiejętnościami, począwszy od zbieractwa (jagód, grzybów i innych "skarbów" świata roślin i zwierząt) aż do łowiectwa.
6. Zawody między trzema plemionami:
 - **rzut oszczepem, polowanie na dziką zwierzynę** (5 minut):
 - dzieci stają w trzech rzędach. Każde dziecko z patykiem, który mógłby przypominać oszczep. Każdy rząd stoi w odległości 3 metrów od swojego drzewa. N. prosi, żeby dzieci wyobraziły sobie w jaki sposób mogli polować ludzie w pradawnych czasach (np. musieli precyzyjnie rzucać oszczepem);
 - zadaniem dzieci będzie rzut patykiem (oszczepem);
 - wygrywa drużyna, która będzie miała najwięcej celnych rzutów w drzewo;
 - **powrót do wioski. Przejście nad rzeką po moście linowym** (5 minut):
 - ćwiczenia równoważne. Przejście po linie. Jeśli nie ma liny, dzieci mogą ułożyć most z patyków; N. pilnuje, żeby były one równej długości;
 - zadaniem każdego plemienia jest jak najszybsze przejście przez pierwotny most nad rzeką. Które plemię najszybciej dotrze na drugą stronę? Ilu członków drużyny (plemienia) spadnie do wody?
 - **pierwotni ludzie zrywają owoce z wysokich drzew** (5 minut):
 - podbieganie do drzewa i wyskok do gałęzi drzew, próba dotknięcia gałęzi (zerwania owocu);
7. N. wyłania zwycięską drużynę (1 minuta);
8. Powrót do szkoły (10 minut);
 - zwycięskie plemię ma prawo poprowadzić do szkoły wszystkie pozostałe plemiona. Dzieci ze zwycięskiej drużyny ustawiają się na przedzie i wymyślają trasę slalomu oraz czynności, które wszyscy po drodze będą wykonywać (np.

- wyskok, pajacyk, skok obunóż, trucht z wysokim unoszeniem kolan, trucht ze skłonami, trucht z krążeniem ramion);
- każde dziecko ze zwycięskiej drużyny, samodzielnie przez minutę prowadzi trasę slalomu/wymyśla zadania, a następnie (na sygnał N.) biegnie na koniec, za wszystkich uczestników;
9. Przed wejściem do szkoły ćwiczenie oddechowe (1 minuta):
W staniu - ramiona wzdłuż tułowia - głęboki wdech nosem z uniesieniem ramion w górę i wspięciem na palce, wydech przez usta z opuszczeniem ramion i opadem na całe stopy.

Zakresy przedmiotowe:

Psychologia

Historia i społeczeństwo

Wychowanie fizyczne

Metody:

Metoda samodzielnego dochodzenia do wiedzy

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

Cała klasa

W grupach

Aktywizowane typy inteligencji:

Przyrodnicza

Kinestetyczna

Lingwistyczna

Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

Psych-IV-VI.2.3 : dziecko potrafi sformułować jasny komunikat

Psych-IV-VI.8.5 : dziecko potrafi współpracować w grupie w sytuacjach zadaniowych

Wych-VI.13.1 : dziecko wie, czym jest aktywny wypoczynek

Wych-VI.6.1 : dziecko zna zasady i metody wzmacniania organizmu

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Wych-VI.7.2 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała

Dodatkowe osiągnięcia:

- dziecko wie, że pierwotne plemiona zajmowały się zbieractwem i łowiectwem.

9 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: BIEG NA 60 METRÓW

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Wysoki

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci biegają na 60 metrów i uczą się posługiwać stoperem.

Cele:

- rozwijanie szybkości, skoczności i wytrzymałości;
- rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej;
- kształtowanie umiejętności pomiaru czasu.

Potrzebne materiały:

- stopery - jeden stoper na parę dzieci.

Przebieg:

1. Rozgrzewka. (10 minut)
 - W rozkroku krążenie głowy w prawo i w lewo;

- W rozkroku, ramiona w bok, skłon z dotknięciem prawej stopy lewą ręką, wyprost, skłon z dotknięciem lewej stopy prawą ręką, wyprost;
 - Trucht - 400 m;
 - W truchcie - co 5 kroków wyskok w górę i skręt bioder w prawo i w lewo (x8);
 - W marszu ramiona w przód i co 3 krok wymach nogi z dotknięciem palcami stopy do dłoni, na zmianę nogi prawej i lewej (x8);
 - Przysiad podparty, prawa noga w tył w zakroku – przeskoki z nogi prawej na lewą (x16);
 - Przysiady (x8);
 - Przeskoki przez linię w lewo i w prawo na odcinku 10 metrów.
 - Skip A, C na dystansie 10 metrów.
 - W marszu - szybka praca ramion ugiętych w łokciach, jak przy biegu;
 - W powolnym marszu, wyrzucenie jednej nogi przed siebie na wysokość bioder, stopa wyprostowana, palce uniesione ku górze. Ręką przeciwną sięgamy do palców nogi. Opuszczamy nogę i to samo robimy drugą. (x 5 każda noga)
 - W rozkroku przenoszenie ciężaru ciała na lewą i prawą stronę.
2. Ćwiczenie refleksu i szybkości (10 minut)
- Ustawienie w szeregu na linii startu.
 - Starty z różnych pozycji:
 - start wysoki,
 - start z półprzysiadu podpartego, stopy obok siebie,
 - start z siadu skrzyżnego,
 - start z leżenia przodem w kierunku biegu,
 - start z leżenia tyłem w kierunku przeciwnym do biegu,
 - start niski.
3. N. wyjaśnia jak obsługiwać stoper. (2 minuty)
4. Doskonalenie startu niskiego, bieg na odcinku 20 metrów, pomiar czasu w parach. (8 minut)
- Dzieci dobierają się w pary.
 - Jedna osoba z pary wykonuje start niski i bieg na odcinku 20 metrów, druga osoba mierzy jej czas. Zmiana.
 - Każda osoba z pary dwukrotnie ćwiczy start niski i dwukrotnie mierzy czas partnerowi.
5. Bieg na 60 metrów na czas, pomiar czasu w parach. Bieg ze startu niskiego. (5 minut)
- Dzieci pozostają w parach, Jedna osoba z pary mierzy czas druga biegnie na sygnał dawany przez N. Dzieci zapisują swoje wyniki.
6. Bieg na 60 metrów – pomiar dokonywany przez N. (5 minut)
7. Porównanie i omówienie wyników, różnic w wynikach. (3 minuty)
8. Końcowe ćwiczenia rozluźniające (3 min):
- ćwiczenia ramion w luźnych podskokach, rozluźnienie mięśni ramion i nóg.
 - pozycja stojąca w rozkroku, ręce opuszczone swobodnie wzdłuż tułowia, palce rąk

lekkie rozstawione - wykonywanie szybkich skrętów i potrzasań przedramionami.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

W parach

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej

Wych-VI.2.4 : dziecko potrafi zinterpretować uzyskane wyniki prób sprawnościowych z pomocą nauczyciela

Wych-VI.21.2 : dziecko potrafi zastosować zasady "czystej gry" w rozgrywkach sportowych, w których uczestniczy

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Wych-VI.8.1 : dziecko potrafi wykonać próbę wielobojową

Dodatkowe osiągnięcia:

- dziecko potrafi zmierzyć czas stoperem.

10 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: BIEGI ZESPOŁOWE NA 800 METRÓW

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 2

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci uczą się samodzielnie przeprowadzać rozgrzewkę. Ćwiczą bieganie na dystansie 800 metrów. Pod koniec zajęć N. wprowadza ćwiczenia rozwijające świadomość ciała, wykorzystujące twórczą gimnastykę Labana.

Cele:

- kształtowanie koordynacji ruchowej;
- kształtowanie wydolności tlenowej;
- rozwijanie umiejętności przeprowadzenia rozgrzewki;
- rozwijanie wytrzymałości biegowej;
- kształtowanie koordynacji ruchowej;
- rozwijanie umiejętności rywalizacji sportowej;
- rozwijanie świadomości i wycucia własnego ciała;
- pobudzanie wyobraźni i inwencji twórczej.

Potrzebne materiały:

- długa skakanka do zabawy "Szczur"
- bieżnia lekkoatletyczna z wyznaczonymi liniami startu oraz liniami oddalonymi od startu o 100, 200 i 300 metrów.
- stopery - dwa dla dzieci;
- szarfy.

Przebieg:

1. Zabawa „Szczur”. (5 min)
 - Jedno dziecko-ochotnik staje w kręgu i zaczyna kręcić skakanką. Reszta dzieci ustawiona po obwodzie koła stara się podczas kręcenia przeskakiwać nad skakanką. Dziecko, które zaplącze się w skakankę jest zmiennikiem.
2. Rozgrzewka. (10 minut)
 - Trucht (200 m);
 - Trucht przodem, krążenia symetryczne prostych ramion w przód;
 - Trucht tyłem, krążenia symetryczne prostych ramion w tył;
 - Trucht zakosami z ramionami złączonymi w górze;
 - Marsz z ramionami w przód i co 3 krok wymach nogi z dotknięciem (próbą dotknięcia) palcami stopy do dłoni, raz lewa, raz prawa noga (2 x 8 powtórzeń);
 - W parach. Stojąc naprzeciw siebie, ramiona w chwycie skrzyżnym, ćwiczący poruszają się w prawo i w lewo krokiem odstawno-dostawnym;
 - W parach. W ustawieniu przodem do siebie, trzymając się za ręce, o tułowiu odchylonym do tyłu, dzieci wykonują przysiady;
 - W parach. Dzieci w ustawieniu tyłem do siebie, trzymają się za ręce wzniesione do góry, jedno z nich wykonuje półprzysiad i w lekkim skłonie T w przód rozciąga partnera na plecach;
 - Przysiad podparty, prawa noga wysunięta w tył w zakroku – przeskoki z prawej nogi na lewą (16 powtórzeń);
 - Wieloskoki z nogi na nogę (16 powtórzeń);
3. Biegi na 800 metrów. (15 minut)
 - Dzieci dzielą się na zespoły 8 osobowe. Dzieci z jednego zespołu zakładają szarfy. Każdy z zespołów dzieli się na pół (po 4 dzieci).
 - Bieg będzie odbywał się w dwóch turach. W pierwszej turze biegnie po czworo dzieci z każdego z zespołów. Każdy z uczestników/uczestniczek będzie biegł na dystansie 800 metrów.
 - Wzdłuż linii startu ustawiają się dzieci, po czworo z każdego zespołu. Dzieci reprezentujące zespół pierwszy zajmują na linii startu pozycję 1, 3, 5, 7, natomiast dzieci z zespołu drugiego pozycje 2, 4, 6, 8.

- Pozostałe dzieci z dwóch zespołów (łącznie ośmioro), które nie biorą udziału w aktualnym biegu, zajmują pozycję na poszczególnych „punktach kontrolnych, co 200 metrów” i występują w roli sędziów. Sędziowie końcowi posługują się stoperami.
 - Na „gwizdek” uczestnicy rozpoczynają bieg ze startu wysokiego. Po przebiegnięciu każdego 200-metrowego odcinka ostatni „odpada” (i kontynuuje swobodny bieg po zewnętrznych torach bieżni).
 - Dziecko, które odpadło po 200 metrach otrzymuje 1 punkt, po 400 metrach – 2 pkt, po 600 m – 3 pkt itd.
 - Po zakończeniu biegu podaje się łączną liczbę punktów uzyskanych przez przedstawicieli poszczególnych zespołów.
 - Następny bieg odbywa się według takich samych zasad, biorą w nim udział dzieci, które podczas pierwszego biegu występowały w roli sędziów.
 - Zawody wygrywa zespół, którego biegacze/biegaczki w obu biegach uzyskali łącznie większą liczbę punktów.
4. Ćwiczenia rozluźniające po biegu. (3 minuty)
- Ćwiczenia ramion w luźnych podskokach, rozluźnienie mięśni ramion i nóg. Marsz.
 - Pozycja stojąca w rozkroku, ręce opuszczone swobodnie wzdłuż tułowia, palce rąk lekko rozstawione - wykonywanie szybkich skrętów i potrząsań przedramionami
5. Twórcza gimnastyka metodą Labana (ćwiczenia do wyboru). (12 minut)
- Naśladujcie ruchy podrzuconej do góry piłki, która odbija się od podłoża najpierw wolno, a potem coraz szybciej i niżej, aż w końcu zupełnie się zatrzymuje (relaks).
 - Ćwiczenie w parach. Pchaj partnera (dłonie złożone na jego plecach). Partner stawia opór. Zmiana ról.
 - Upatrzcie sobie jakiś odległy punkt i podążajcie do niego drogą długą, kolistą, zakrzywioną, zygzakowatą raz lecąc do niego wysoko jak samolot, raz jadąc powoli jak powolna lokomotywa, lub skacząc jak mała, wesoła dziewczynka.
 - Przyjmijcie różne pozycje, w których trudno jest utrzymać równowagę.
 - W zespołach czteroosobowych. Dzieci mają za zadanie stworzyć dowolną figurę, rzeźbę przestrzenną, tak aby każde dziecko dotykało chociaż jedną częścią ciała inne dziecko.

Zakresy przedmiotowe:

Psychologia

Wychowanie fizyczne

Metody:

Metoda Rudolfa Labana

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

Cała klasa

W grupach

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Interpersonalna

Osiągnięcia GWK:

Psych-IV-VI.1.4 : dziecko wie, jak może na różne sposoby wyrażać swoje emocje

Psych-IV-VI.3.1 : dziecko potrafi przełamywać schematy myślowe (twórcze myślenie)

Psych-IV-VI.8.4 : dziecko potrafi współpracować w grupie w sytuacjach zabawy

Wych-VI.11.1 : dziecko potrafi zorganizować aktywność ruchową (zabawę, grę) w gronie rówieśników

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej

Wych-VI.15.1 : dziecko potrafi korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych zachowując zasady bezpieczeństwa

Wych-VI.2.2 : dziecko potrafi wykonać próby sprawnościowe pozwalające ocenić siłę mięśni posturalnych

Wych-VI.20.1 : dziecko potrafi wyjaśnić, czemu potrzebne są reguły w trakcie rywalizacji sportowej

Wych-VI.21.1 : dziecko zna zasady "czystej gry"

Wych-VI.21.2 : dziecko potrafi zastosować zasady "czystej gry" w rozgrywkach sportowych, w których uczestniczy

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Wych-VI.7.2 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała

11 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: TERENOWE ZABAWY RUCHOWE. HISTORIA ZASAD FAIR PLAY

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Wysoki

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci zapoznają się z zasadami fair play, zastanawiają się, dlaczego zasady fair play są ważne w ich zespole/klasie. Dzieci uczą się rywalizacji i współpracy z zastosowaniem zasad fair play.

Cele:

- rozwijanie umiejętności komunikacji i współpracy w zespole;
- rozwijanie myślenia strategicznego;
- zapoznanie dzieci z historią zasad "fair play".
- kształtowanie pojęcia "fair play";
- kształtowanie zwinności.

Potrzebne materiały:

- ok. 25 metrów liny;
- boisko szkolne lub teren przyszkolny z dwoma drzewami znajdującymi się w odległości

- ok. 2 m od siebie;
- stare gazety;
- załącznik - historia zasad fair play.
- załącznik - pajęczyna - przykład.

Przebieg:

1. Zabawa "Pająk i owady na łące". (4 minuty)
 - Każde dziecko wybiera sobie jakim chce być owadem (pszczołą, motylem, muchą). Jedno z dzieci przyjmuje rolę pająka.
 - Na umówiony sygnał wszystkie owady zastygają w bezruchu, a pająk wyrusza na łowy. Jeśli zobaczy, że jakiś owad się rusza, łapie takie dziecko. Odpada ono z gry.
 - Po chwili znów owady latają po łące i na sygnał sytuacja się powtarza. Ile owadów złapie pająk?
2. Dzieci stają w kręgu. N. pyta dzieci, czy wiedzą, co to są zasady fair play. Następnie prosi jedno z dzieci o odczytanie historii zasad czystej gry. (3 minuty)
3. Po odczytaniu dzieci wspólnie z N. definiują zasady fair play:
 - reguła świadomej rezygnacji z szansy nieuczciwego zwycięstwa, również gdy jest ono niezauważalne dla sędziego/przeciwnika;
 - reguła dobrowolnego podporządkowania się zasadom danej dyscypliny;
 - reguła szacunku dla przeciwnika. (7 minuty)
4. Burza mózgów. Po co są zasady fair play w naszej klasie? (10 minut)
N. podsumowuje.
 - W czasie kiedy dzieci odpowiadają na pytanie N. przygotowuje pajęczynę.
5. "Pajęczyna" (12 minut)
 - N. dzieli dzieci na 2 drużyny.
 - Rozwieszamy między dwoma drzewami (znajdującymi się w odległości ok. 2 m) pajęczynę z lin, w taki sposób, aby tworzyła tzw. oczka, przez które będzie mógł przejść człowiek.
 - Zadaniem zespołu jest przemieścić się na drugą stronę pajęczyny, z tym utrudnieniem, że każde oczko może być użyte tylko raz.
 - Uczestnikom nie wolno także dotykać liny.
 - Kluczem do zwycięstwa w tej zabawie jest dobre rozplanowanie przez drużyny, który uczestnik, którądy i w jakiej kolejności będzie się przemieszczał.
6. Wyścigi rzędów do wyboru. (10 minut)
 - Wyścig samolotów - ćwiczące dziecko kładzie na rękach rozłożone gazety, stara się przebiec jak najszybciej na linię mety. Jak dobiegnie na linię mety, kolejne dziecko z jego drużyny może wystartować. (5 minut)
 - Wyścigi węży - dzieci stają w swoich zespołach, każdy chwyta za biodra poprzednika. Na sygnał biegną na linię mety. Wygrywa ten zespół, który szybciej

wykona zadanie nie rozrywając się. Jeśli zespół się rozerwie to wraca na linię startu i próbuje wykonać zadanie jeszcze raz. (5 minut)

- Wyścig kangurów - dzieci skaczą jak kangury na linię mety. Wygrywa zespół, który pierwszy dotrze na metę. (5 minut)

Zakresy przedmiotowe:

Psychologia

Historia i społeczeństwo

Wychowanie fizyczne

Metody:

Metoda rozwijająca twórcze myślenie

Pogadanka

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Techniki:

Burza mózgów

Tryby pracy:

Cała klasa

W grupach

Aktywizowane typy inteligencji:

Przyrodnicza

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Interpersonalna

Osiągnięcia GWK:

Hist-VI.1.10 : [WOS] dziecko potrafi wskazać, jakie postępowanie uważa za sprawiedliwe

Hist-VI.1.13 : [WOS] dziecko potrafi opisać sytuacje konfliktowe między ludźmi

Hist-VI.9.3 : [starożytność] dziecko potrafi opisać życie w Atenach peryklejskich, korzystając z pojęć: teatr, filozofia, bogowie olimpijscy, mity, olimpiada

Psych-IV-VI.1.2 : dziecko wie, że każdy ma prawo do swoich emocji

Psych-IV-VI.2.3 : dziecko potrafi sformułować jasny komunikat

Psych-IV-VI.2.5 : dziecko potrafi słuchać aktywne, czyli z uwagą i zrozumieniem

- Psych-IV-VI.3.1 : dziecko potrafi przełamywać schematy myślowe (twórcze myślenie)
- Psych-IV-VI.5.3 : dziecko potrafi realizować zaplanowane działania, które przybliżają je do tego, co czyni je szczęśliwym
- Psych-IV-VI.6.2 : dziecko wie, jakie są metody rozwiązywania konfliktów
- Psych-IV-VI.8.1 : dziecko wie, dlaczego ludzie tworzą i wybierają grupy
- Psych-IV-VI.8.4 : dziecko potrafi współpracować w grupie w sytuacjach zabawy
- Psych-IV-VI.8.5 : dziecko potrafi współpracować w grupie w sytuacjach zadaniowych
- Wych-VI.11.1 : dziecko potrafi zorganizować aktywność ruchową (zabawę, grę) w gronie rówieśników
- Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej
- Wych-VI.20.1 : dziecko potrafi wyjaśnić, czemu potrzebne są reguły w trakcie rywalizacji sportowej
- Wych-VI.21.1 : dziecko zna zasady "czystej gry"
- Wych-VI.21.2 : dziecko potrafi zastosować zasady "czystej gry" w rozgrywkach sportowych, w których uczestniczy
- Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne
- Wych-VI.7.2 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała

Lista załączników:

pajęczyna - przykład.jpg

Historia fair play.pdf

12 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: TWÓRCZA GIMNASTYKA

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Niski

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci ćwiczą zgodnie z własną inwencją twórczą, rozwijają świadomość i wycucie własnego ciała.

Cele:

- rozwijanie świadomości własnego ciała;
- rozwijanie wycucia własnego ciała;
- rozwijanie wycucia płynności ruchu i ciężaru ciała;
- rozwijanie umiejętności rozpoznawania emocji wyrażonych ruchem;
- pobudzanie wyobraźni i inwencji twórczej.

Przebieg:

1. N. tłumaczy dzieciom podstawowe założenia twórczej gimnastyki. (2 minuty)
Dane zadanie (ćwiczenie) można interpretować na wiele sposobów, każdy może wykonywać je inaczej (ćwiczyć w inny sposób), można podejmować wiele prób

wykonania danego zadania. N. zachęca dzieci, żeby nie bały się być twórczymi w wykonywaniu tych ćwiczeń, wyrażaniu siebie poprzez ruch.

2. Dzieci stają w rozsypance, każdy znajduje sobie trochę przestrzeni, w której będzie wykonywać ćwiczenia.

Dzieci wykonują ćwiczenia, a N. daje dzieciom czas na ich wykonania, nie przechodzi zbyt szybko do kolejnego ćwiczenia, czasem potrzeba wielu pozwoleń dzieciom na wiele prób wykonania tego samego zadania.

3. Twórcza gimnastyka Labana. Liczba ćwiczeń wykonywanych na lekcji może być różna w zależności od stopnia zaangażowania dzieci i tempie wykonywania poszczególnych ćwiczeń. (40 minut)

Zadania/ćwiczenia do wyboru:

- W dowolnej pozycji postarajcie się sięgnąć jak najdalej, jak najwyżej. Sięgnijcie placami rąk (w dowolnej pozycji) do innej części ciała, znajdźcie część najbardziej oddaloną.
- Wyobraźcie sobie, że jesteście nad morzem, wieje wiatr, idziecie plażą, wiatr jest bardzo, bardzo silny, prawie was przewraca, ale nie poddajecie się, idziecie dalej...
- A teraz jesteście kotkami. Kotami, które po cichu skradają się do ptaszka, a następnie gwałtownie rzucają się na upatrzonego ptaszka, wdrapują się na za nim na drzewo...
- A teraz Waszym zadaniem jest przesunąć, przepchnąć ciężką szafę na drugą stronę pokoju.
- Dobierzcie się w pary. Waszym zadaniem jest przenieść bardzo ciężki worek na drugą stronę rzeki po cienkiej kładce, musicie uważać bo kładka jest wąska i chybota, a worek bardzo ciężki.
- Dobierzcie się w trójki. W trójkach stwórzcie krótki układ muzyczny przy użyciu różnych części ciała (klaskania, tupania, uderzania, cmokania, pstrykania). Trójki łączą się w szóstki (po dwie trójki). Pierwsza trójka prezentuje swój układ muzyczny i próbuje nauczyć go drużynę przeciwną. Zmiana ról. N. przyjmuje rolę dyrygenta i pokazuje, która trójka przedstawia swój układ muzyczny, stopniowo zaprasza wszystkie trójki. Każda trójka do swojego układu muzycznego tworzy własny układ ruchowy, a następnie go prezentuje.
- A na zakończenie spróbujcie wymyślić i przyjąć różne pozycje, w których trudno jest utrzymać równowagę.
- A teraz wyobraźcie sobie, że jesteście małym kwiatkiem. Zaprezentujcie własnym ciałem rozwijający się kwiat, całe ciało stopniowo się rozwija i rośnie jak kwiat, który pnie się ku słońcu.

Zakresy przedmiotowe:

Psychologia

Wychowanie fizyczne

Metody:

Metoda Rudolfa Labana

Tryby pracy:

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

Psych-IV-VI.1.4 : dziecko wie, jak może na różne sposoby wyrażać swoje emocje

Psych-IV-VI.1.8 : dziecko wie jakich aktualnie doświadcza emocji, myśli, opinii na dany temat, dziecko ma refleksje na swój temat (samoświadomość)

Psych-IV-VI.2.4 : dziecko wie, co to komunikacja niewerbalna i potrafi się nią posługiwać

Psych-IV-VI.3.1 : dziecko potrafi przełamywać schematy myślowe (twórcze myślenie)

Psych-IV-VI.8.4 : dziecko potrafi współpracować w grupie w sytuacjach zabawy

Wych-VI.10.1 : dziecko potrafi wykonać prosty układ gimnastyczny

Wych-VI.16.1 : dziecko zwraca uwagę na swoje bezpieczeństwo wykonując ćwiczenie samodzielnie

Wych-VI.23.1 : dziecko potrafi wykonać improwizację ruchową do wybranej muzyki

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Wych-VI.7.2 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała

Osiągnięcia nieujęte w podstawie programowej GWK:

Wych-VI.27.1 : dziecko potrafi właściwie oddychać w trakcie ćwiczeń

13 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: GIMNASTYKA CIAŁA I UMYSŁU

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci dowiadują się o roli gimnastyki w prawidłowym i efektywnym funkcjonowaniu człowieka. Dzieci zapoznają się z ćwiczeniami z kinezylogii edukacyjnej - gimnastyki mózgu Paula Dennisona.

Cele:

- zapoznanie dzieci z ćwiczeniami kinezylogii edukacyjnej;
- zapoznanie się z rolą gimnastyki w prawidłowym i efektywnym funkcjonowaniu;
- rozwijanie umiejętności koncentracji uwagi;
- doskonalenie pamięci;
- wzmocnienie integracji pracy obu półkul mózgowych.

Potrzebne materiały:

- mała buteleczka wody dla każdego dziecka.

Przebieg:

1. Zagadka. (10 minut) N. zadaje dzieciom zagadkę:
 1. Julka i Matylda mają za trzy dni klasówkę z historii. Obydwie dziewczynki lubią historię i zależy im, żeby się jak najwięcej nauczyć, obydwie dziewczynki spędzają tyle samo czasu w domu nad przygotowaniem do klasówki. Julka podczas nauki robi sobie przerwy, podczas których trochę się pobawi, trochę posprząta, zagra w jakąś grę na komputerze, poogląda bajki. Matylda podczas nauki również robi sobie przerwy. Matylda podczas przerwy robi kilku minutowe ćwiczenia. Jak myślicie, która z dziewczynek efektywniej odpoczywa?
 2. Czy myślicie, że można sobie ułatwić naukę poprzez ćwiczenia?
 3. Czy myślicie, że są specjalne ćwiczenia, które ułatwiają zapamiętywanie i uczenie się?
2. N. wyjaśnia rolę gimnastyki umysłu w efektywnym funkcjonowaniu. Gimnastyka umysłu:
 1. usprawnia koncentrację, myślenie i zapamiętywanie, ułatwia uczenie się.
 2. usprawnia nasze widzenie, słyszenie, czytanie.
 3. działania kinezylogii edukacyjnej powodują dość szybkie i długotrwałe zmiany, poprzez rzeczywiste budowanie powiązań nerwowych w obrębie mózgu i ciała, dzięki czemu uczenie przebiega szybciej, efektywniej, a co ważniejsze - bezstresowo.
3. N. wyjaśnia, że na dzisiejszej lekcji poznają ćwiczenia, które są specjalnie skonstruowane, aby jak najefektywniej wspomagać nasz umysł. N. zachęca dzieci do samodzielnego wykonywania tych ćwiczeń w domu.
4. N. wspólnie z dziećmi wykonuje następujące ćwiczenia:
 - **Leniwe ósemki** - zaciskamy pięść i kreślimy kciukiem skierowanym do góry w wyciągniętym ramieniu będącym, niejako przedłużeniem linii wzroku, na wysokości oczu płynnym ruchem poziomą (położoną) ósemkę wodząc oczami po kształcie tej ósemki (mając głowę nieruchomo), zaczynając od punktu środkowego w lewo do góry (przeciwnie do ruchu wskazówek zegara) a później w prawo do góry (zgodnie z ruchem wskazówek zegara). Zakreśl ósemkę po 5 razy, najpierw lewą ręką potem prawą i obiema jednocześnie. *Ósemki mają wpływ na wzmocnienie integracji pracy obu półkul mózgowych, usprawnienie percepcji wzrokowej (koordynacja wzroku), pamięć krótko i długotrwałą, pomoc w czytaniu i pisaniu (polepszenie mechanizmu czytania - ruch oczu z lewej do prawej).*
 - 5 ósemek malowanych nogą prawą, 5 malowanych nogą lewą;
 - 5 ósemek malowanych nosem;
 - 5 ósemek malowanych biodrami;
 - **Rysowanie oburącz** - w przestrzeni każde dziecko i N. rysuje oś oś symetrii (linię względem środka) na wprost nosa. Następnie każdy rysuje obydwojma rękoma jednocześnie, tak aby rysunek był lustrzanym odbiciem drugiej strony. Zaczynamy

od prostych rysunków: litery, liczby, choinka, domek, serca - jedno pod drugim itp. N. mówi dzieciom, że mogą wykorzystywać w domu to ćwiczenie do zapisywania słów czy wzorów, które mają zapamiętać.

- **Słoń** - wyciągamy rękę w przód, grzbietem dłoni do góry, głowę kładziemy na ramieniu wyciągniętej ręki, nogi w kolanach lekko ugięte, mały rozkrok. Rysujemy ręką w powietrzu obszerne leniwe ósemki (ucho przyklejone do ramienia). Całe ciało wyprostowane. Wzrok podąża za poruszającą się ręką. Robimy to samo drugą ręką pamiętając, że w obu przypadkach kierunek pisania w lewo do góry. Ćwiczenie powtarzamy po trzy, cztery razy każdą ręką.

5. N. zapoznaje dzieci z rolą wody w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu.

- *Stres zmniejsza poziom wody w ciele, prowadzi do odwodnienia w komórkach. Woda jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania układu limbicznego i jest jedną z najważniejszych substancji w ciele - stanowi 45% do 75% jego całkowitej wagi. Woda jest czynnikiem energetyzującym i jest konieczna nie tylko do życia ale i do uczenia się, a ponadto odgrywa ważną rolę w elektrycznej aktywności ciała, dystrybucji tlenu i odżywianiu jak i aktywizuje mózg dla elektrycznych i chemicznych reakcji między mózgiem a układem nerwowym.*
- Regularne picie wody małymi łykami utrzymuje ciało nawodnionym i pracującym z optymalną efektywnością. Osoby zdrowe powinny pić dziennie około 1,5 litra wody na 45 kg wagi ciała. Dlatego, kiedy się stresujemy lub wykonujemy ćwiczenia gimnastyki mózgu warto popijać wodę.

6. N. wspólnie z dziećmi wykonuje dalsze ćwiczenia:

- Motyl na suficie - podnosimy do góry głowę i nosem na suficie kreślimy leżące ósemki. Zaczynamy w lewo do góry.
- Kołyska - siadamy na podłodze, ręce lekko ugięte opieramy z tyłu utrzymując tułów podniesiony. Nogi zginyamy w kolanach i podnosimy stopy do góry. Usuwamy napięcie w jednym biodrze potem w drugim, robiąc nieduże ruchy nogami przenosząc zgięte w kolanach nogi z jednej strony na drugą. *Ćwiczenie wpływa na symulację przepływu płynu mózgowo-rdzeniowego, zwiększenie aktywności mózgu, wzmocnienie systemu nerwowego, niwelację nadmiernych napięć, wpływa na umiejętność skupiania uwagi.*
- Aktywna ręka - podnieście rękę do góry, chwycie ją drugą ręką. Podniesiona ręka stawia opór ręce trzymającej na wydechu w czterech kierunkach: w stronę głowy, do przodu, do tyłu, od ucha. Powtórzcie wszystko zmieniając ręce.
- Luźne skłony (sięganie po piłkę) - stańcie prosto, skrzyżujcie nogi w kostkach, zróbcie luźny skłon tułowia do przodu wyciągając ręce przed siebie (jakby oddając ciało działaniu przyciągania ziemskiego).
- Pozycja Dennisona I (Pozycja Cook'a) - usiądźcie i skrzyżujcie nogi w kostkach, wyciągnijcie ręce przed siebie i przekręćcie dłonie grzbietami do siebie, tak by kciuki były skierowane w dół. Teraz przełóżcie jedną rękę przed drugą, tak by dłonie dotykały się wewnętrznymi stronami (kciuki nadal są skierowane w dół).

Skrzyżujcie palce dłoni, zegnijcie ręce w łokciach i oprzyjcie skrzyżowane ręce na piersi. Zamknijcie oczy, język połóżcie na podniebieniu. Oddychajcie swobodnie. Podczas wdechu język przyciskajcie do podniebienia a w czasie wydechu rozluźniajcie go.

- Kapturek myśliciela - dużymi palcami i kciukiem chwycie mażowinę uszną i masujcie ją (odciągając do tyłu i ściskając). Masaż zaczyna od góry i przesuwajcie się w dół do płatka ucha. *Ćwiczenie ma pozytywny wpływ na poprawę pamięci krótkotrwałej, zgodnego słuchania obydwoma uszami, słuchania ze zrozumieniem.*
- Oddychanie przeponowe - zróbcie wdech nosem. Najpierw oczyśćcie płuca, robiąc krótkie wydechy przez zaciśnięte wargi (wyobraź sobie że chcesz utrzymać piórko w powietrzu). Po tym, wydech możecie robić nawet nosem. W pozycji stojącej lub leżącej kładziemy dłonie na dolnej części brzucha. Bierzemy głęboki wdech, czujemy jak dłonie na wdechu podnoszą się, a na wydechu opuszczają się. Zróbcie wdech i liczcie do trzech, zatrzymajcie oddech na trzy sekundy, wydechajcie licząc do trzech, znowu zatrzymajcie oddech na trzy sekundy. Powtórzcie całość jeszcze raz. *Ćwiczenie ma pozytywny wpływ zwiększenie aktywności i koncentracji, poprawia koordynację prawej i lewej strony ciała, pogłębia oddech, rozluźnienia centralny układu nerwowego.*

Zakresy przedmiotowe:

Psychologia

Wychowanie fizyczne

Metody:

Edukacja przez ruch

Tryby pracy:

Cała klasa

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Wizualna i przestrzenna

Matematyczna i logiczna

Osiągnięcia GWK:

Psych-IV-VI.1.6 : dziecko zna sposoby radzenia sobie ze stresem

Wych-VI.13.1 : dziecko wie, czym jest aktywny wypoczynek

Wych-VI.13.2 : dziecko wie, jakie są zasady aktywnego wypoczynku

Wych-VI.6.1 : dziecko zna zasady i metody wzmacniania organizmu

Osiągnięcia nieujęte w podstawie programowej GWK:

Psych-IV-VI.5.4 : dziecko zna zalety posiadania czasu dla siebie

Dodatkowe osiągnięcia:

- dziecko zna ćwiczenia ułatwiające koncentrację.

14 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: TEST COOPERA - PRZYGOTOWANIE

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 3

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci ćwiczą bieganie podczas 12 minutowych rund, uzupełniając karty biegacza.

Cele:

- kształtowanie kondycji;
- doskonalenie umiejętności właściwego rozkładu sił;
- zapoznanie ze sposobami poprawy swoich wyników;
- zwiększanie motywacji do samorozwoju.

Potrzebne materiały:

- wydrukowane oraz wycięte karty dla każdego dziecka z pliku "Test Coopera - plansza dla dzieci";
- wydrukowane karty dla N. z pliku "Test Coopera - tabela wyników i tabela uczniów".
- bieżnia, ew. sala gimnastyczna.

Przebieg:

1. N. rozdaje dzieciom karty z pliku "Test Coopera - plansza dla dzieci". Następnie informuje je, że podczas lekcji wykonają bieg 12 minutowy bieg. Dzieci będą biegły po obwodzie boiska lub sali. Za każdy pełny obieg N. będzie wręczał im białą karteczkę. Następnie dzieci na swoich planszach zaznaczą tyle kratek, ile zdobyły karteczek. Celem jest przebiegnięcie jak najdłuższego dystansu.
2. N. przeprowadza rozgrzewkę biegową (5 minut);

Rozgrzewka

1. w miejscu:
 - krążenia stopą;
 - krążenia kolanami;
 - krążenia biodrami;
 - krążenia ramionami, szyją;
2. podczas truchtu:
 - podskoki;
 - przysiad i podskok;
 - krok odstawno-dostawny;
 - bieg tyłem;
 - krążenia ramion naprzemiennie;
 - Skip A
 - skip C
3. ćwiczenia rozciągające w miejscu:
 - stanie w rozkroku, skłony w przód;
 - stanie w w rozkroku, skłony do prawej i lewej nogi;
 - rozciąganie łydki, dociskanie do podłoża jednej i drugiej nogi.
3. Przygotowanie do biegu. N. uczyła dzieci, że podczas biegu nie chodzi o jak najszybsze pokonanie dystansu, ale o prawidłowe rozdysponowanie sił, tak aby starczyło ich na cały bieg oraz ewentualną powtórkę. N. ustawia się na boku boiska lub sali i rozdaje każdej przebiegającej osobie białą karteczkę, zliczając liczbę powtórzeń (12 minut);
4. Po wykonaniu biegu dzieci przez chwilę odpoczywają. Warto zaznaczyć, aby po wysiłku dzieci nie przechodziły od razu do stanu spoczynku (5 minut);
5. Dzieci wraz z N. siadają w kole. Uzupełniają swoje karty, bazując na liczbie zdobytych karteczek. N. Informuje dzieci, że dzięki ciągłym ćwiczeniom będą pokonywały coraz większy dystans w 12 minut, nie męcząc się. N. opowiada klasie o ćwiczeniach, które warto wykonywać, aby poprawić swoją kondycję. Odpowiada na ewentualne pytania. (18 minut).
6. Następuje podsumowanie oraz zakończenie (5 minut).

Warianty:

- Podczas kolejnych zajęć z serii dzieci mogą porównywać swoje wyniki po biegu i sprawdzać, jakie poczyniły postępy.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Edukacja przez ruch

Tryby pracy:

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.1.1 : dziecko potrafi wykonać bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera

Wych-VI.2.1 : dziecko potrafi wykonać próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową

Wych-VI.5.1 : dziecko potrafi zmierzyć swoje tętno (po wysiłku i w spoczynku)

Lista załączników:

Test Coopera plansza dla dzieci.pdf

Test Coopera tabela wyników i tabela uczniów.pdf

15 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: BIEGI TERENOWE

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Wysoki

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci ćwiczą biegi terenowe rozwijając wytrzymałość biegową i sprawność ogólną.

Cele:

- kształtowanie umiejętności wykorzystania terenu naturalnego jako miejsca ćwiczeń sportowych;
- kształtowanie umiejętności bezpiecznego pokonywania przeszkód naturalnych;
- rozwijanie wytrzymałości biegowej;
- rozwijanie wydolności tlenowej;
- rozwijanie skoczności;
- rozwijanie równowagi;
- ćwiczenie koordynacji wzrokowo-ruchowej.

Potrzebne materiały:

- pobliski park/lasek;
- szyszki/żołędzie/kamyczki/kora.

Przebieg:

Na poprzedniej lekcji N. zapowiada lekcję w terenie i prosi, żeby dzieci przygotowały się do niej zabierając adekwatny do pogody strój sportowy, nakrycie głowy, krem z filtrem i wodę.

1. Dotarcie do miejsca ćwiczeń (15 minut)

Trucht na zmianę z marszem do miejsca ćwiczeń. W truchcie/marszu ćwiczenia:

- skłony tułowia do prostych nóg z pogłębieniem
- krążenia ramion w przód i w tył
- bieg tyłem, bokiem z przekładanką
- skip A, C

Na miejscu ćwiczenia rozciągające:

- Opad tułowia na drzewo z ustawienia przodem, ramiona proste oparte o drzewo, marsz w miejscu bez odrywania stóp od podłoża.
- Wymachy nóg w przód i w tył (w płaszczyźnie strzałkowej)
- Stojąc tyłem do drzewa, skręt tułowia na przemian w prawo i w lewo z rytmicznym odchyłaniem ramion od drzewa

2. Tor przeszkód za nauczycielem. (15 minut)

- Przeskoki przez niskie przeszkody
- Wchodzenie na pochyłe drzewo (jeśli takowe jest)
- Marsz z wysokim unoszeniem kolan i przekładaniem patyka pod kolanem
- Slalom między drzewami
- Wyskoki do gałęzi drzew, zwis
- Rzuty małymi kamyczkami/szyszkami/żołędziami do celu
- Ćwiczenie równoważne - przejście po linii z patyków
- Bieg z korą na głowie do określonego punktu - komu nie spadnie kora wygrywa

3. Powrót do szkoły (15 minut)

Marsz z wolnymi ćwiczeniami korekcyjno-uspokajającymi.

W trakcie powrotu ćwiczenia oddechowe.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Gry i zabawy dydaktyczne

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

Cała klasa

Aktywizowane typy inteligencji:

Przyrodnicza

Kinestetyczna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.1.1 : dziecko potrafi wykonać bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej

Wych-VI.15.1 : dziecko potrafi korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych zachowując zasady bezpieczeństwa

Wych-VI.16.1 : dziecko zwraca uwagę na swoje bezpieczeństwo wykonując ćwiczenie samodzielnie

Wych-VI.17.1 : dziecko wie, jakie są zasady bezpiecznego zachowania w różnym otoczeniu naturalnym (woda, góry, las)

Wych-VI.18.1 : dziecko wie, jak się zachować, kiedy przebywa na zewnątrz i świeci słońce

Wych-VI.18.2 : dziecko zna konsekwencje nadmiernego nasłonecznienia

Wych-VI.19.1 : dziecko potrafi dobrać strój sportowy adekwatnie do pogody i miejsca zajęć

Wych-VI.2.1 : dziecko potrafi wykonać próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową

Wych-VI.2.2 : dziecko potrafi wykonać próby sprawnościowe pozwalające ocenić siłę mięśni posturalnych

Wych-VI.6.1 : dziecko zna zasady i metody wzmacniania organizmu

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Wych-VI.7.2 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała

Osiągnięcia nieujęte w podstawie programowej GWK:

Wych-VI.27.1 : dziecko potrafi właściwie oddychać w trakcie ćwiczeń



KAPITAŁ LUDZKI
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



16 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: TEST COOPERA - PRZYGOTOWANIE Z PRZESZKODAMI

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 2

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci ćwiczą bieganie podczas 12 minutowych rund, uzupełniając karty biegacza.

Cele:

- kształtowanie kondycji;
- doskonalenie umiejętności właściwego rozkładu sił;
- zapoznanie z sposobami poprawy swoich wyników;
- zwiększanie motywacji do samorozwoju.
- rozwijanie umiejętności pokonywania przeszkód.

Potrzebne materiały:

- wydrukowane oraz wycięte karty dla każdego dziecka z pliku "Test Coopera - plansza dla dzieci";
- wydrukowane karty dla N. z pliku "Test Coopera - tabela wyników i tabela uczniów".

- bieżnia, ew. sala gimnastyczna;
- przeszkody (np. paliki, płotki).

Przebieg:

1. N. rozdaje dzieciom karty z pliku "Test Coopera - plansza dla dzieci". Następnie informuje je, że podczas lekcji będą wykonywać biegi 12 minutowe. Celem jest wykonanie jak największej ilości powtórzeń, a nie jak najszybsze pokonywanie trasy. Za każde ukończone 12 minut biegu, dzieci zaznaczają kolejną kratkę na swoich planszach biegowych. Następnie N. przeprowadza rozgrzewkę biegową (5 minut);
2. N. przygotowuje trasę biegu, rozstawia na niej wybrane przeszkody biegowe. Dzieci rozpoczynają bieg. N. uczy dzieci, że podczas maratonu nie chodzi o jak najszybsze pokonanie dystansu, ale o prawidłowe rozdysponowanie sił, tak aby starczyło ich na cały bieg oraz ewentualną powtórkę. N. w międzyczasie zapisuje wyniki poszczególnych osób. (18 minut);
3. Po wykonaniu biegu dzieci przez chwilę odpoczywają. Warto zaznaczyć, aby po wysiłku dzieci nie przechodziły od razu do stanu spoczynku (5 minut);
4. Dzieci rozpoczynają kolejny, 12 minutowy bieg (12 minut);
5. Następuje podsumowanie oraz zakończenie (5 minut).

Warianty:

- Dzieci podczas zajęć mogą korzystać z wcześniej wydrukowanych i wykorzystanych przez nich kart biegacza.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Edukacja przez ruch

Tryby pracy:

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.1.1 : dziecko potrafi wykonać bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera

Wych-VI.15.1 : dziecko potrafi korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych zachowując zasady bezpieczeństwa

Wych-VI.2.1 : dziecko potrafi wykonać próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową

Wych-VI.5.1 : dziecko potrafi zmierzyć swoje tętno (po wysiłku i w spoczynku)

Lista załączników:

test Coopera - tabela wyników i tabela uczniów.docx

Test Coopera - plansza dla dzieci.docx

17 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: DLACZEGO POTRZEBNA JEST ROZGRZEWKA

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci próbują znaleźć odpowiedź na pytanie dlaczego potrzebna jest rozgrzewka, uczą się ćwiczeń, które mogą być przydatne na rozgrzewce. Uczą się gier sztafetowych.

Cele:

- zdobywanie wiedzy na temat celowości prowadzenia rozgrzewki przed ćwiczeniami;
- rozwijanie umiejętności samodzielnego formułowania wniosków;
- rozwijanie świadomości;
- rozwijanie szybkości i zwinności;
- rozwijanie siły mięśni i koordynacji ruchowej.

Potrzebne materiały:

- sala gimnastyczna;
- flip chart lub karton przyklejony do ściany;

- mazaki;
- materace;
- piłeczki tenisowe - dwie lub trzy sztuki;
- woreczki - jeden na parę;
- dwa lub trzy pachołki.

Przebieg:

1. Burza mózgów - "Dlaczego potrzebna jest rozgrzewka?". (10 minut)
 - N. zaprasza wszystkie dzieci do kręgu. Wszyscy siadają na podłodze.
 - Odpowiedzi wymyślają dzieci zgodnie z metodą burzy mózgów, N. szczególnie zwraca uwagę na brak krytyki/ oceny (przede wszystkim z jego strony).
 - N. zapisuje wszystkie odpowiedzi dzieci, bez wstępnej ich selekcji.
 - N. podsumowuje wypowiedzi dzieci i formułuje ostateczne wnioski bazując na wypowiedziach dzieci. N. omawia krótko jak prawidłowo powinna wyglądać rozgrzewka.
 - N. podkreśla rolę prawidłowego oddychania w trakcie ćwiczeń.
2. N. mówi, że dzieci już zapoznali się z różnymi rodzajami rozgrzewek, bo na każdej lekcji w/w jest rozgrzewka robiona. (10 minut)
 - N. prosi chętnych ochotników by pokazali jakieś ćwiczenie na rozgrzewkę, które najbardziej im się podobało lub takie, które zapamiętali.
 - Ochotnik pokazuje na środku ćwiczenie, a reszta klasy wykonuje je równolegle.
 - N. pokazuje jeszcze kilka ćwiczeń na rozgrzewkę i prosi dzieci, żeby zapamiętały ćwiczenia na rozgrzewkę, bo będą lekcje, na których dzieci same będą miały za zadanie poprowadzić rozgrzewkę.
3. Wyścigi rzędów. (15 min)

N. dzieli dzieci na dwie lub trzy drużyny.

 - P.w. - siad skrzyżny, na start bieg po prostej, obiegnięcie pachołka, powrót do swojego zespołu.
 - Bieg w podporze tyłem z woreczkiem trzymanym na brzuchu, obiegnięcie pachołka, powrót do swojego zespołu (lub w wersji uproszczonej: sam bieg w podporze tyłem z obiegnięciem pachołka).
 - Bieg w parach twarzami do siebie. Piłka trzymana między sobą, bez udziału rąk, obiegnięcie pachołka i powrót.
 - Bieg z woreczkiem gimnastycznym na głowie.
 - W parach. Jeden ćwiczący w podporze, drugi chwyta go za nogi przy kostkach. Marsz rękoma do przodu. Zmiana ćwiczących na wysokości pachołka zmiana ćwiczących.
4. Ćwiczenia końcowe. (3-4 minuty)

Ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia korektywne.

- Ćwiczenie w parach.
- Dzieci siedzą w siadzie ugiętym tyłem do siebie. Plecy ćwiczących proste, przylegają do siebie. Jedno z dzieci trzyma woreczek w dłoniach. Ruch - wdech z jednoczesnym przeniesieniem ramion przodem jak najwyżej w górę. Przekazanie woreczka w najwyższym punkcie, następnie wydech z jednoczesnym opustem ramion bokiem w dół.
- W leżeniu tyłem - chwyt woreczka palcami stopy i rzut w tył za siebie lewą, a następnie prawą nogą.
- W leżeniu tyłem - ręce splecione na karku, łokcie na podłożu, nogi ugięte - głęboki wdech, wydech z jednoczesnym unoszeniem łokci z podłoża.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Metoda rozwijająca twórcze myślenie

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Techniki:

Burza mózgów

Tryby pracy:

W grupach

W parach

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.11.1 : dziecko potrafi zorganizować aktywność ruchową (zabawę, grę) w gronie rówieśników

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej

Wych-VI.15.1 : dziecko potrafi korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych zachowując zasady bezpieczeństwa

Wych-VI.16.1 : dziecko zwraca uwagę na swoje bezpieczeństwo wykonując ćwiczenie samodzielnie

Wych-VI.2.2 : dziecko potrafi wykonać próby sprawnościowe pozwalające ocenić siłę mięśni posturalnych

Wych-VI.2.3 : dziecko potrafi wykonać próby sprawnościowe pozwalające ocenić gibkość dolnego odcinka kręgosłupa

Wych-VI.2.4 : dziecko potrafi zinterpretować uzyskane wyniki prób sprawnościowych z pomocą nauczyciela

Wych-VI.6.1 : dziecko zna zasady i metody wzmacniania organizmu

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Wych-VI.7.2 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała

Osiągnięcia nieujęte w podstawie programowej GWK:

Wych-VI.27.1 : dziecko potrafi właściwie oddychać w trakcie ćwiczeń

18 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: TWÓRCZA GIMNASTYKA

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Niski

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci ćwiczą zgodnie z własną inwencją twórczą, rozwijają świadomość i wycucie własnego ciała.

Cele:

- rozwijanie świadomości własnego ciała;
- rozwijanie wycucia własnego ciała;
- rozwijanie wycucia płynności ruchu i ciężaru ciała;
- rozwijanie umiejętności rozpoznawania emocji wyrażonych ruchem;
- pobudzanie wyobraźni i inwencji twórczej.

Przebieg:

1. N. tłumaczy dzieciom podstawowe założenia twórczej gimnastyki. (2 minuty)
Dane zadanie (ćwiczenie) można interpretować na wiele sposobów, każdy może wykonywać je inaczej (ćwiczyć w inny sposób), można podejmować wiele prób

wykonania danego zadania. N. zachęca dzieci, żeby nie bały się być twórczymi w wykonywaniu tych ćwiczeń, wyrażaniu siebie poprzez ruch.

2. Dzieci stają w rozsypance, każdy znajduje sobie trochę przestrzeni, w której będzie wykonywać ćwiczenia.

Dzieci wykonują ćwiczenia, a N. daje dzieciom czas na ich wykonania, nie przechodzi zbyt szybko do kolejnego ćwiczenia, czasem potrzeba wielu pozwoleń dzieciom na wiele prób wykonania tego samego zadania.

3. Twórcza gimnastyka Labana. Liczba ćwiczeń wykonywanych na lekcji może być różna w zależności od stopnia zaangażowania dzieci i tempie wykonywania poszczególnych ćwiczeń. (40 minut)

Zadania/ćwiczenia do wyboru:

- W dowolnej pozycji postarajcie się sięgnąć jak najdalej, jak najwyżej. Sięgnijcie placami rąk (w dowolnej pozycji) do innej części ciała, znajdźcie część najbardziej oddaloną.
- Wyobraźcie sobie, że jesteście nad morzem, wieje wiatr, idziecie plażą, wiatr jest bardzo, bardzo silny, prawie was przewraca, ale nie poddajecie się, idziecie dalej...
- A teraz jesteście kotkami. Kotami, które po cichu skradają się do ptaszka, a następnie gwałtownie rzucają się na upatrzonego ptaszka, wdrapują się na za nim na drzewo...
- A teraz Waszym zadaniem jest przesunąć, przepchnąć ciężką szafę na drugą stronę pokoju.
- Dobierzcie się w pary. Waszym zadaniem jest przenieść bardzo ciężki worek na drugą stronę rzeki po cienkiej kładce, musicie uważać bo kładka jest wąska i chybota, a worek bardzo ciężki.
- Dobierzcie się w trójki. W trójkach stwórzcie krótki układ muzyczny przy użyciu różnych części ciała (klaskania, tupania, uderzania, cmokania, pstrykania). Trójki łączą się w szóstki (po dwie trójki). Pierwsza trójka prezentuje swój układ muzyczny i próbuje nauczyć go drużynę przeciwną. Zmiana ról. N. przyjmuje rolę dyrygenta i pokazuje, która trójka przedstawia swój układ muzyczny, stopniowo zaprasza wszystkie trójki. Każda trójka do swojego układu muzycznego tworzy własny układ ruchowy, a następnie go prezentuje.
- A na zakończenie spróbujcie wymyślić i przyjąć różne pozycje, w których trudno jest utrzymać równowagę.
- A teraz wyobraźcie sobie, że jesteście małym kwiatkiem. Zaprezentujcie własnym ciałem rozwijający się kwiat, całe ciało stopniowo się rozwija i rośnie jak kwiat, który pnie się ku słońcu.

Zakresy przedmiotowe:

Psychologia

Wychowanie fizyczne

Metody:

Metoda Rudolfa Labana

Tryby pracy:

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

Psych-IV-VI.1.4 : dziecko wie, jak może na różne sposoby wyrażać swoje emocje

Psych-IV-VI.1.8 : dziecko wie jakich aktualnie doświadcza emocji, myśli, opinii na dany temat, dziecko ma refleksje na swój temat (samoświadomość)

Psych-IV-VI.2.4 : dziecko wie, co to komunikacja niewerbalna i potrafi się nią posługiwać

Psych-IV-VI.3.1 : dziecko potrafi przełamywać schematy myślowe (twórcze myślenie)

Psych-IV-VI.8.4 : dziecko potrafi współpracować w grupie w sytuacjach zabawy

Wych-VI.10.1 : dziecko potrafi wykonać prosty układ gimnastyczny

Wych-VI.16.1 : dziecko zwraca uwagę na swoje bezpieczeństwo wykonując ćwiczenie samodzielnie

Wych-VI.23.1 : dziecko potrafi wykonać improwizację ruchową do wybranej muzyki

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Wych-VI.7.2 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała

Osiągnięcia nieujęte w podstawie programowej GWK:

Wych-VI.27.1 : dziecko potrafi właściwie oddychać w trakcie ćwiczeń

19 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: GRY I ZABAWY RUCHOWE

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Niski

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci grają w gry i zabawy ruchowe na świeżym powietrzu.

Cele:

- rozwijanie wiedzy na temat roli ruchu i zabawy w prawidłowym funkcjonowaniu człowieka;
- rozwijanie szybkości, zwinności i koordynacji ruchowej;
- doskonalenie chwytów oburącz i podań piłki;
- kształtowanie siły obręczy barkowej.

Potrzebne materiały:

- kilka piłek ręcznych lub siatkowych;
- szarfy;

Przebieg:

1. N. rozmawia z dziećmi o celu dzisiejszej lekcji, mówi o roli ruchu w prawidłowym rozwoju człowieka, podkreśla rolę zabawy i śmiechu w prawidłowym funkcjonowaniu dzieci i dorosłych. (3 minuty)
2. "Zaczarowany berek z piłką". (3 minuty)
Wyznaczony berek stara się schwytać pozostałych uczniów. Przed złapaniem może uchronić złapanie piłki podanej przez inne dziecko, początkowo piłkę podaje N. Piłkę można trzymać nie dłużej niż 5 sekund. Osoba złapana jest berkiem.
3. Zabawa "Powódź" (5 minuty)
Na hasło "powódź" dzieci starają się zająć jakieś miejsce będące ponad powierzchnią boiska. Może to być ławka, płot, można zawisnąć na gałęzi drzewa, wejść na kamień. Na hasło powódź minęła dzieci zeskakują i biegają swobodnie po boisku.
4. Zabawa "Zwierzęce kroki" (5 minuty)
N. rozpoczyna grę opowiadaniem, w czasie którego wymienia nazwy ptaków i zwierząt. W czasie tego opowiadania dzieci, gdy usłyszą nazwę ptaka, zaczynają biegać oraz poruszać rękoma, naśladując ruchy jego skrzydeł, gdy usłyszą nazwę zwierzęcia zwalniają ruch i starają się odwzorować sposób poruszania się danego zwierzęcia.
5. Zabawa z piłką. Podział na dwie drużyny. (10 minut)
 1. Zabawa "Przepędzanie piłki".
 2. Boisko o wymiarach 10x13 kroków, podzielone na 3 równe części, na środkowej znajduje się piłka. Przybory: piłka siatkowa i piłeczki lub woreczki w liczbie równej liczbie uczestników zabawy.
 3. Ustawienie: dwa szeregi ustawione naprzeciwko siebie na końcowych liniach pól.
 4. Zespół, który wylosował pierwszeństwo na początku gry stara kolejnymi rzutami trafić w piłkę tak, aby przesunąć ją w stronę przeciwnego szeregu. Jeśli uda mu się przebić piłkę poza granicę boiska przeciwnika wygrywa i zalicza mu się punkt.
 5. Drugą i kolejną rozrywkę rozpoczyna drużyna, której pole przekroczyła piłka jako ostatnia. Piłkę za każdym razem ustawia się na początkowym miejscu.
6. Gra "Dwa ognie". (13 minut)
 1. Podział na dwie drużyny, wybór dwóch kapitanów.
 2. Kapitan stoi za linią końcową połowy przeciwnika, reszta dzieci na wyznaczonym polu.
 3. Poprzez rzucanie piłką, drużyna stara się wybić swoich przeciwników, będących na polu.
 4. Ochroną przed „z biciem” są uniki, podskoki, ucieczki lub skuteczne złapanie piłki oburącz. Osoba zbita staje obok kapitana i również pomaga w rzucaniu. Po wyeliminowaniu wszystkich graczy na pole wchodzi kapitan, który schodzi dopiero po trzecim trafieniu.
 5. Drużyna wygrywa, gdy zbije kapitana przeciwników.

7. Ćwiczenia końcowe, rozluźniające. (6 minut)
 - Marsz na zewnętrznych i wewnętrznych krawędziach stóp.
 - Ćwiczenia ramion w luźnych podskokach, rozluźnienie mięśni ramion i nóg.
 - Ćwiczenie w parach. W dwójkach stojąc do siebie tyłem przeciąganie tułowia na plecach współćwiczącego.
8. N. rozmawia z dziećmi na temat doboru stroju adekwatnego do pogody i do ćwiczeń fizycznych. Przypomina o czapkach na głowy i kremach ochronnych. (2 minuty)

Zakresy przedmiotowe:

Psychologia

Wychowanie fizyczne

Metody:

Gry i zabawy dydaktyczne

Pogadanka

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

Cała klasa

W grupach

W parach

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Osiągnięcia GWK:

Psych-IV-VI.1.6 : dziecko zna sposoby radzenia sobie ze stresem

Psych-IV-VI.8.4 : dziecko potrafi współpracować w grupie w sytuacjach zabawy

Wych-VI.11.1 : dziecko potrafi zorganizować aktywność ruchową (zabawę, grę) w gronie rówieśników

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej

Wych-VI.12.3 : dziecko stosuje w grze podanie piłki oburącz i jednorącz

Wych-VI.13.1 : dziecko wie, czym jest aktywny wypoczynek

Wych-VI.13.2 : dziecko wie, jakie są zasady aktywnego wypoczynku

Wych-VI.18.1 : dziecko wie, jak się zachować, kiedy przebywa na zewnątrz i świeci słońce

Wych-VI.18.2 : dziecko zna konsekwencje nadmiernego nasłonecznienia

Wych-VI.19.1 : dziecko potrafi dobrać strój sportowy adekwatnie do pogody i miejsca zajęć

Wych-VI.20.1 : dziecko potrafi wyjaśnić, czemu potrzebne są reguły w trakcie rywalizacji sportowej

Wych-VI.21.1 : dziecko zna zasady "czystej gry"

Wych-VI.21.2 : dziecko potrafi zastosować zasady "czystej gry" w rozgrywkach sportowych, w których uczestniczy

20 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: ROLA I ZNACZENIE MIĘŚNI PLECÓW

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci dowiadują się jaką rolę i znaczenie ma kręgosłup w funkcjonowaniu człowieka, analizują własną postawę ciała. Dzieci wspólnie z N. zastanawiają się jak można dbać o kręgosłup, zapoznają się z ćwiczeniami wzmacniającymi mięśnie odcinka piersiowego i lędźwiowego kręgosłupa.

Cele:

- rozwijanie wiedzy w zakresie prawidłowej postawy ciała;
- kształtowanie wiedzy w zakresie konsekwencji nieprawidłowej postawy;
- rozwijanie umiejętności samodzielnego dochodzenia do wiedzy;
- zapobieganie wadom postawy;
- pokazanie dzieciom ćwiczeń korygujących wadę postawy i rozwijających mięśnie posturalne;
- kształtowanie mięśni wzmacniających odcinek piersiowy i lędźwiowy kręgosłupa.

Potrzebne materiały:

- kartony typu flip chart;
- mazaki;
- materace;
- poduszki dla dzieci lub krążki gimnastyczne lub kocyki;
- woreczek lub małe pudełko np. po jajkach;
- sala gimnastyczna.

Przebieg:

1. **Skojarzenia do słowa "kręgosłup".** (5 minut)
 - Dzieci siadają w kręgu. N. prosi dzieci o podanie jak największej liczby skojarzeń związanych ze słowem kręgosłup.
 - N. zapisuje wszystkie skojarzenia.
 - N. prosi, żeby wszyscy stanęli w kręgu, tak żeby każdy widział pozostałe dzieci. N. pyta się czy dzieci wiedzą jak wygląda poprawna postawa ciała. N. prosi, żeby każdy zobaczył czy ma taką postawę. Następnie dzieci nawzajem się sprawdzają. N. mówi o znaczeniu poprawnej postawy ciała.
 - N. podsumowuje wypowiedzi dzieci, na podstawie tych wypowiedzi tłumaczy rolę i znaczenie kręgosłupa.
2. **Burza mózgów: "Jak dbać o swój kręgosłup?"** (10 minut)
 1. Dzieci generują pomysły, a N. zapisuje je na tablicy.
 2. Podsumowuje pracę dzieci i mówi, że na dzisiejszej lekcji dzieci poznają ćwiczenia wzmacniające mięśnie pleców.
 3. N. zachęca dzieci do regularnych ćwiczeń.
3. **Ćwiczenia wzmacniające odcinek piersiowy i lędźwiowy.** (25 minut)
 - Leżenie na plecach. Ramiona wzdłuż tułowia. Unoszenie ramion i przenoszenie ich nad głowę z równoczesnym wdechem nosem. Powrót do pozycji wyjściowej, z równoczesnym wydechem ustami. (6 powtórzeń)
 - "Rowerek" (15 razy). N. zwraca uwagę, aby odcinek kręgosłup na całej długości był przyciśnięty do materaca.
 - Leżenie tyłem. Przyciąganie na zmianę prawego i lewego kolana do klatki piersiowej, przytrzymanie w tej pozycji i liczeni do trzech. Palce u stóp obciążone. W momencie przytrzymania ręce oplatają udo. (8 razy na każdą nogę).
 - Leżenie tyłem. Stopy w pionie. Unoszenie głowy, broda dotyka klatki piersiowej, patrzenie na stopy. W tej pozycji dzieci wytrzymują do trzech. Powrót do pozycji wyjściowej.
 - Leżenie tyłem. Ramiona wzdłuż tułowia. Unoszenie ramion i przenoszenie ich nad głowę z równoczesnym wdechem nosem. Powrót do pozycji wyjściowej, z równoczesnym wydechem ustami. (6 powtórzeń)

- Leżenie tyłem. Stopy oparte o materac z ugięciem kolan. Przyciąganie prawej ręki do lewego kolana z jednoczesnym uniesieniem prawego barku i głowy. Powrót do pozycji wyjściowej. Zmiana rąk. (10 razy na każdą stronę)
 - Leżenie tyłem. Unoszenie i opuszczanie miednicy przy napinaniu pośladków.
 - Klęk podparty "na czworakach". Unoszenie głowy - wdech, opuszczanie głowy - wydech. (8 powtórzeń)
 - "Koci grzbiet" - wypychanie w górę środkowej części kręgosłupa - wdech, opuszczanie - wydech. (8 powtórzeń)
 - Klęk podparty "na czworakach". Prostowanie nogi lewej, następnie ugięcie jej w kolanie dociągnięcie do prawej dłoni. Zmiana nogi. (8 razy na każdą stronę).
 - Leżenie na brzuchu. Napinanie mięśni pośladków i kończyn dolnych (8 razy).
 - Leżenie na brzuchu i pływamy "żabką" (10 razy)
 - Leżenie na brzuchu. W pozycji na brzuchu rozluźnienie wszystkich mięśni tułowia i kończyn dolnych.
4. **Zabawy korekcyjne na zakończenie.** N. zaprasza dzieci do kręgu:
- Przekaż skarb - siad prosty podparty, zadaniem dzieci jest przekazywanie woreczka albo pudełka z rąk do rąk za plecami. "Skarb" nie może upaść;
 - Przekaż skarb 2 - siad prosty podparty, zadaniem dzieci jest przekazywanie sobie woreczka albo pudełka stopami nie dotykając podłogi. "Skarb" nie może upaść (3 minuty);
5. N. prosi, żeby dzieci odpowiedziały na pytanie: "Na dzisiejszej lekcji dowiedziałem się/dowiedziałam się..." (2 minuty).

Warianty:

- N. może przygotować śmieszne opowiadanie, w którym znajdują się słowa-klucze, odpowiadające poszczególnym ćwiczeniom. Kiedy pojawia się hasło, N. zatrzymuje opowiadanie, a dzieci wykonują ćwiczenie.

Zakresy przedmiotowe:

Psychologia

Wychowanie fizyczne

Metody:

Metoda ewaluacyjna

Metoda definiowania pojęć

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Techniki:

Burza mózgów

Mapa skojarzeń (mapa pamięciowa, mentalna, myśli)

Informacja zwrotna

Tryby pracy:

Cała klasa

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Przyrodnicza

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Lingwistyczna

Osiągnięcia GWK:

Psych-IV-VI.1.8 : dziecko wie jakich aktualnie doświadcza emocji, myśli, opinii na dany temat, dziecko ma refleksje na swój temat (samoświadomość)

Psych-IV-VI.2.3 : dziecko potrafi sformułować jasny komunikat

Psych-IV-VI.2.5 : dziecko potrafi słuchać aktywne, czyli z uwagą i zrozumieniem

Wych-VI.2.2 : dziecko potrafi wykonać próby sprawnościowe pozwalające ocenić siłę mięśni posturalnych

Wych-VI.2.3 : dziecko potrafi wykonać próby sprawnościowe pozwalające ocenić gibkość dolnego odcinka kręgosłupa

Wych-VI.4.1 : dziecko potrafi ocenić własną postawę ciała

Wych-VI.6.1 : dziecko zna zasady i metody wzmacniania organizmu

Wych-VI.7.2 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała

21 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: ĆWICZENIA W STACJACH 1

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 2

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci wykonują ćwiczenia w stacjach.

Cele:

- kształtowanie zwinności, skoczności i zręczności;
- rozwijanie koordynacji ruchowej;
- kształtowanie sylwetki poprzez doskonalenie ćwiczeń poprawiających postawę ciała;;
- nauczanie wykonywania przewrotu w przód z przysiadu kłębnego podpartego;
- ćwiczenie umiejętności kozłowania.

Potrzebne materiały:

- sala gimnastyczna;
- skakanki, ławeczka, piłka do koszykówki, 4 piłki lekarskie, woreczek, materace.

Przebieg:

1. Zabawa ożywiająca. Zabawa "Lustro". (4 minuty)
 - Dzieci dobierają się w pary. Stają naprzeciwko siebie, twarzami do siebie.
 - Jedna z osób wykonuje spokojne ruchy (dłońmi, głową, barkami, tułowiem), zdaniem drugiej jest powtarzanie ruchów partnera lustrzanym, odbiciu.
 - Po 2 minutach, zmiana.
2. Rozgrzewka. (10 minut)
 1. Dzieci kładą się na materacach w leżeniu przodem. Na sygnał dzieci przetaczają się do końca materacy.
 2. Dzieci w parach na materacach w siadzie rozkrocznym tyłem do siebie, ramiona splecione w łokciach. W tej pozycji próba powalenia przeciwnika tak, aby dotknął barkiem lub łokciem podłoża.
 3. Dzieci w parach na materacach siedzą w rozkroku naprzeciw siebie z ramionami splecionymi na piersiach. Na sygnał unoszą nogi i uderzają stopami o stopy partnera, starając się wytrącić go z równowagi.
 4. Dzieci w parach stają na materacach naprzeciw siebie, pozycja obniżona. Zwycięża to dziecko, które przeciwnika chwyci za piętę.
 5. Dzieci wykonują ćwiczenia:
 - krążenia ramion w przód, a następnie w tył (x8);
 - krążenia przedramion w przód, a następnie w tył (x8);
 - stojąc w lekkim rozkroku - wznos ramion przodem w górę, opust bokiem w dół;
 - w pozycji rozkroczonej wznos ramion przodem do poziomu, przysiad, powrót do pozycji wyjściowej (x8)
 - leżenie tyłem z podkurczonymi nogami i kołysanie;
 - w kłęk na jednym kolanie wypchnięci biodra do przodu; kilkanaście sekund i zmiana nogi;
3. Podział na dwa zespoły.
 - Zawodnicy obu zespołów kładą się na plecach na materacach w swoich rzędach. Wszyscy zawodnicy z drużyny leżą nogami w jednym kierunku.
 - Na sygnał N. pierwszy zawodnik zespołu pokonuje czołganiem tunel utworzony przez jego zespół. Tunel to wykonanie przez zawodników "mostka" (podpór tyłem leżąc łukiem).
 - Po wyjściu z tunelu dziecko ustawia się jako część tunelu. W ten sposób trasę muszą pokonać wszyscy zawodnicy z zespołu.
 - Wygra zespół, która wykona zadanie szybciej.
4. Ćwiczenia w stacjach. (25 minut)

Przy każdej stacji w ustawieniu początkowym jest 2-3 dzieci. Dzieci kolejno wykonują ćwiczenia przy danej stacji i przechodzą do innej.

Przed przystąpieniem do ćwiczeń N. przypomina o zasadach bezpieczeństwa, pokazuje i objaśnia ćwiczenia na poszczególnych stacjach.

1. **Stacja I**
Skoki przez skakankę (10 skoków obunóż, 10 skoków jednonóż)
 2. **Stacja II**
Przeskoki kuczno - zawrotne przez ławeczkę (10 przeskoków)
 3. **Stacja III**
Przewrót w przód z przysiadu klęcznego podpartego.
N. pokazuje dzieciom jak wykonać prawidłowo przewrót w przód.
N. monitoruje cały czas tą stację i pomaga poszczególnym dzieciom wykonać poprawnie przewrót w przód.
 4. **Stacja IV**
Przenoszenie wyprostowanych, złączonych nóg w siadzie prostym nad piłką (10 razy w lewo, 10 razy w prawo).
 5. **Stacja V**
Wieloskoki przez 3 piłki lekarskie ustawione od siebie w odległości około 1 metra.
 6. **Stacja VI**
Przejście przez 3 drabinki i zeskoczenie w bok lub tył na materac.
 7. **Stacja VII**
W zwisie tyłem na drabinkach, uginanie nóg, przyciąganie ugiętych nóg do brzucha.
 8. **Stacja VIII**
Chodzenie po linii końcowej boiska z woreczkiem na głowie.
 9. **Stacja IX**
Kozłowanie piłki w miejscu ze zmianą ręki kozłującej.
5. Ćwiczenia końcowe - korekcyjne i oddechowe. (3 minuty)
Ćwiczenia wykonywane wspólnie przez całą klasę.
- Swobodny marsz po sali, wspięcia na palce z równoczesnym uniesieniem rąk w górę i sięganiem ramionami jak najwyżej (wdech), opuszczenie ramion i stóp (wydech);
 - Pozycja niska Klappa;
 - Siad skrzyżny, dłonie na kolanach. Wdech ze skłonem tułowia w tył. Wydech ze skłonem tułowia w przód;
6. Dzieci pomagają posprzątać salę. (3 minuty)

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

Cała klasa

W grupach

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Interpersonalna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej

Wych-VI.12.1 : dziecko stosuje w grze kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu

Wych-VI.15.1 : dziecko potrafi korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych zachowując zasady bezpieczeństwa

Wych-VI.16.1 : dziecko zwraca uwagę na swoje bezpieczeństwo wykonując ćwiczenie samodzielnie

Wych-VI.2.2 : dziecko potrafi wykonać próby sprawnościowe pozwalające ocenić siłę mięśni posturalnych

Wych-VI.2.3 : dziecko potrafi wykonać próby sprawnościowe pozwalające ocenić gibkość dolnego odcinka kręgosłupa

Wych-VI.6.1 : dziecko zna zasady i metody wzmacniania organizmu

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Wych-VI.7.2 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała

Wych-VI.9.1 : dziecko potrafi wykonać przewrót w przód i w tył

22 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: TEST COOPERA - PRZYGOTOWANIE

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 3

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci ćwiczą bieganie podczas 12 minutowych rund, uzupełniając karty biegacza.

Cele:

- kształtowanie kondycji;
- doskonalenie umiejętności właściwego rozkładu sił;
- zapoznanie ze sposobami poprawy swoich wyników;
- zwiększanie motywacji do samorozwoju.

Potrzebne materiały:

- wydrukowane oraz wycięte karty dla każdego dziecka z pliku "Test Coopera - plansza dla dzieci";
- wydrukowane karty dla N. z pliku "Test Coopera - tabela wyników i tabela uczniów".
- bieżnia, ew. sala gimnastyczna.

Przebieg:

1. N. rozdaje dzieciom karty z pliku "Test Coopera - plansza dla dzieci". Następnie informuje je, że podczas lekcji wykonają bieg 12 minutowy bieg. Dzieci będą biegły po obwodzie boiska lub sali. Za każdy pełny obieg N. będzie wręczał im białą karteczkę. Następnie dzieci na swoich planszach zaznaczą tyle kratek, ile zdobyły karteczek. Celem jest przebiegnięcie jak najdłuższego dystansu.
2. N. przeprowadza rozgrzewkę biegową (5 minut);

Rozgrzewka

1. w miejscu:
 - krążenia stopą;
 - krążenia kolanami;
 - krążenia biodrami;
 - krążenia ramionami, szyją;
2. podczas truchtu:
 - podskoki;
 - przysiad i podskok;
 - krok odstawno-dostawny;
 - bieg tyłem;
 - krążenia ramion naprzemiennie;
 - Skip A
 - skip C
3. ćwiczenia rozciągające w miejscu:
 - stanie w rozkroku, skłony w przód;
 - stanie w w rozkroku, skłony do prawej i lewej nogi;
 - rozciąganie łydki, dociskanie do podłoża jednej i drugiej nogi.
3. Przygotowanie do biegu. N. uczyła dzieci, że podczas biegu nie chodzi o jak najszybsze pokonanie dystansu, ale o prawidłowe rozdysponowanie sił, tak aby starczyło ich na cały bieg oraz ewentualną powtórkę. N. ustawia się na boku boiska lub sali i rozdaje każdej przebiegającej osobie białą karteczkę, zliczając liczbę powtórzeń (12 minut);
4. Po wykonaniu biegu dzieci przez chwilę odpoczywają. Warto zaznaczyć, aby po wysiłku dzieci nie przechodziły od razu do stanu spoczynku (5 minut);
5. Dzieci wraz z N. siadają w kole. Uzupełniają swoje karty, bazując na liczbie zdobytych karteczek. N. Informuje dzieci, że dzięki ciągłym ćwiczeniom będą pokonywały coraz większy dystans w 12 minut, nie męcząc się. N. opowiada klasie o ćwiczeniach, które warto wykonywać, aby poprawić swoją kondycję. Odpowiada na ewentualne pytania. (18 minut).
6. Następuje podsumowanie oraz zakończenie (5 minut).

Warianty:

- Podczas kolejnych zajęć z serii dzieci mogą porównywać swoje wyniki po biegu i sprawdzać, jakie poczyniły postępy.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Edukacja przez ruch

Tryby pracy:

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.1.1 : dziecko potrafi wykonać bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera

Wych-VI.2.1 : dziecko potrafi wykonać próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową

Wych-VI.5.1 : dziecko potrafi zmierzyć swoje tętno (po wysiłku i w spoczynku)

Lista załączników:

Test Coopera plansza dla dzieci.pdf

Test Coopera tabela wyników i tabela uczniów.pdf

23 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: GIMNASTYKA KOREKCYJNA

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci wykonują ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne w pozycjach niskich.

Cele:

- rozwijanie mięśni posturalnych;
- zwiększanie elastyczności poszczególnych partii mięśni.

Potrzebne materiały:

- sala gimnastyczna;
- piłki do koszykówki dla każdego dziecka;
- kocyki dla każdego dziecka.

Przebieg:

1. N. omawia znaczenie ćwiczeń wzmacniających oraz rozciągających mięśnie posturalne w kształtowaniu postawy ciała. (2 minuty)
2. Rozgrzewka. (8 minut)
 - Trucht (200 m);
 - Trucht przekładanką w przód i tył z RR prostymi w bok i skrętami T w prawo i lewo;
 - Trucht z obrotami pełnymi w prawo, w lewo;
 - W truchcie skłon tułowia w prawo ze wznosem lewej ręki nad głową. Zmiana skłon w lewo, z prawą ręką;
 - Marsz akcentujący równoległe stawianie stóp, postawa skorygowana;
 - Ze stania w rozkroku, RR na biodrach, krążenia głową;
 - Stojąc w rozkroku, RR w górze, skłon T w przód i tył (naprzemiennie, obustronnie);
 - Pozycja zasadnicza, przysiad podparty, wyrzut NN w tył, skurcz (zeskok do przysiadu) powrót;
 - Z rozkroku, opad T w przód z RR w bok, skręty T w bok (LR do PN);
 - W leżeniu tyłem, NN ugięte w kolanach, RR wzdłuż T, prostowanie naprzemiennie PN, LN w przód;
 - Ustawienie twarzą do drabinek, ramiona na drabinkach na wysokości barków. Wymach do wewnątrz i na zewnątrz nogą ugiętą w kolanie. Zmiana nogi;
 - W parach. Ćwiczący ustawieni tyłem do siebie, trzymając się za RR wzniesione w bok i wykonują skłony tułowia w prawa i lewa stronę;
3. Toczenie piłki w trójkach. (7 minut)
 - Dwójka leży na brzuchu twarzami do siebie w odległości 3 metrów. Trzecie dziecko siada w siadzie prostym w połowie między nimi, bokiem do każdego z nich.
 - Leżące dzieci toczą do siebie piłkę tak, aby trafić w nogi siedzącego.
 - Trzecie dziecko (siedzące) broni się przed trafieniem unoszą nogi do góry.
 - Leżący liczą liczbę trafień w 20 podaniach. Po 20 podaniach zmiana ćwiczących. Zabawa trwa tak długo, aż każdy z trójki będzie w środku.
4. Każdy ćwiczy indywidualnie. W rozsypce. (4 minuty)
 - Siad skrzyżny. Toczenie piłki naokoło siebie (głowa nie obraca się za piłką). Raz w jedną, raz w drugą stronę.
 - Siad prosty. Dziecko kładzie piłkę na nogi (w okolicach kostek). Unosi nogi lekko w górę, piłka toczy się w kierunku brzucha (10 razy).
5. Piłka w tunelu w trójkach. (7 minut)
 - Dwójka przyjmuje pozycję w siadzie skrzyżnym w ustawieniu twarzą do siebie w odległości 3 metrów od siebie. Trzecie dziecko zajmuje pozycję w środku pomiędzy nimi. Przyjmuje pozycję w skłonie podpartym (na czworakach z nogami

- wyprostowanymi) - tworzy jakby tunel.
- Na sygnał N. siedzący toczą do siebie piłkę pod tunelem tak długo, aż trzecie dziecko w skłonie podpartym nie zmieni pozycji.
 - Siedzący liczą liczbę podań. Zabawa trwa tak długo, aż każdy z trójki będzie w środku. Wygrywa ten uczestnik, który najdłużej utrzyma tunel w bezruchu.
6. Każdy ćwiczy indywidualnie. W rozsypce. (5 minut)
- W leżeniu przodem - unoszenie nóg na przemian (nożyce pionowe i poziome).
 - W leżeniu tyłem z nogami ugiętymi - unoszenie bioder i napinanie pośladków.
7. "Czołganie się przez tunel" (7 minut)
- Wszystkie dzieci razem. Dzieci przyjmują pozycję w skłonie podpartym (na czworakach z nogami wyprostowanymi) - tworzą jakby tunel złożony z wszystkich dzieci razem, zajmują pozycję w szeregu.
 - Jedno dziecko z brzegu czołga się przez tunel, po przeczołganiu się ustawia się na końcu tunelu.
 - Po przeczołganiu się każdego dziecka wszyscy przyjmują pozycję klęku podpartego i rozluźniają mięśnie rąk.
 - Zabawa trwa tak długo, aż każde dziecko raz się przeczołga.
8. Ćwiczenie oddechowe. (3 minuty)
- Leżenie tyłem, ręce skrzyżowane na klatce piersiowej, nogi lekko zgięte, stopy oparte o podłoże. Wdech z wymachem rąk w górę na zewnątrz. Wydech z powrotem do pozycji wyjściowej

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Gry i zabawy dydaktyczne

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

W grupach

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.11.1 : dziecko potrafi zorganizować aktywność ruchową (zabawę, grę) w gronie

rówieśników

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej

Wych-VI.15.1 : dziecko potrafi korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych zachowując zasady bezpieczeństwa

Wych-VI.16.1 : dziecko zwraca uwagę na swoje bezpieczeństwo wykonując ćwiczenie samodzielnie

Wych-VI.2.2 : dziecko potrafi wykonać próby sprawnościowe pozwalające ocenić siłę mięśni posturalnych

Wych-VI.4.1 : dziecko potrafi ocenić własną postawę ciała

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Wych-VI.7.2 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała

24 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: ĆWICZENIA W STACJACH 4

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci wykonują ćwiczenia w stacjach.

Cele:

- kształtowanie zwinności, skoczności i zręczności;
- rozwijanie koordynacji ruchowej;
- utrwalanie umiejętności wykonywania przewrotu w przód;
- ćwiczenie umiejętności kozłowania;
- kształtowanie sylwetki poprzez doskonalenie ćwiczeń poprawiających postawę ciała.

Potrzebne materiały:

- sala gimnastyczna;
- skakanki, ławeczka, piłka do koszykówki, 4 piłki lekarskie, woreczek, materace.

Przebieg:

1. Zabawa ożywiająca. Zabawa "Pająk i owady na łące". (4-5 minut)
 1. Każde dziecko wybiera sobie jakim chce być owadem (pszczołą, motylem, muchą). Jedno z dzieci przyjmuje rolę pająka.
 2. Na umówiony sygnał wszystkie owady zastygają w bezruchu, a pająk wyrusza na łowy. Jeśli zobaczy, że jakiś owad się rusza, łapie takie dziecko. Odpada ono z gry.
 3. Po chwili znów owady latają po łące i na sygnał sytuacja się powtarza. Ile owadów złapie pająk?
2. Rozgrzewka. (7 minut)

W trakcie trwania rozgrzewki N. rozkłada tor przeszkód.

 - Krążenia ramion w przód, a następnie w tył (x8);
 - Krążenia przedramion w przód, a następnie w tył (x8);
 - Trucht przekładanką w przód i tył z ramionami prostymi w bok i skrętami tułowia w prawo i lewo.
 - Stojąc w lekkim rozkroku - wznos ramion przodem w górę, opust bokiem w dół;
 - Ćwiczenie w parach: Postawa wysoka tyłem do siebie, ręce zaplecione w łokciach równoczesne przysiady i powrót do postawy wysokiej.
 - W pozycji rozkroczonej wznos ramion przodem do poziomu, przysiad, powrót do pozycji wyjściowej (x8);
3. Ćwiczenia w stacjach. (25-28 minut)

Przed przystąpieniem do ćwiczeń N. przypomina o zasadach bezpieczeństwa, pokazuje i objaśnia ćwiczenia na poszczególnych stacjach.

Przy każdej stacji w ustawieniu początkowym (po pokazie) jest 2-3 dzieci. Dzieci kolejno wykonują ćwiczenia przy danej stacji i przechodzą do innej.

 1. **Stacja I**
Skoki obunóż przez skakankę (15x)
 2. **Stacja II**
Czołganie się przez 2 materace.
 3. **Stacja III**
Przewrót w przód. (Przy tej stacji obecny jest N.)
 4. **Stacja IV**
Przenoszenie wyprostowanych, złączonych nóg w siadzie prostym nad piłką (12x)
 5. **Stacja V**
Wieloskoki przez 3 piłki lekarskie ustawione od siebie w odległości około 1 metra. (x2)
 6. **Stacja VII**
W zwisie tyłem na drabinkach, uginanie nóg (x10).

7. **Stacja VIII**
Chodzenie po linii końcowej boiska z woreczkiem na głowie (x2).
8. **Stacja IX**
Kozłowanie piłki w miejscu ze zmianą ręki kozłującej.
4. **Ćwiczenia końcowe - korekcyjne i oddechowe. (4-5 minut)**
 - Swobodny marsz po sali, wspięcia na palce z równoczesnym uniesieniem rąk w górę i sięganiem ramionami jak najwyżej (wdech), opuszczenie ramion i stóp (wydech).
 - Swobodny marsz po sali z wysokim unoszeniem kolan i równoczesnym zginaniem palców stóp.
 - Siad kłęczny, wyprostowanie tułowia, ramiona w górę (wdech). Skłon tułowia w przód z wysunięciem do przodu (wydech).
 - Stanie tyłem przy ścianie, ramiona wzdłuż tułowia. Wdech przez nos, wydech przez usta z syczeniem i wciąganiem brzucha.
5. **Dzieci pomagają posprzątać salę. (3 minuty)**

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

Cała klasa

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Interpersonalna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.12.1 : dziecko stosuje w grze kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu

Wych-VI.15.1 : dziecko potrafi korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych zachowując zasady bezpieczeństwa

Wych-VI.16.1 : dziecko zwraca uwagę na swoje bezpieczeństwo wykonując ćwiczenie

samodzielnie

Wych-VI.2.2 : dziecko potrafi wykonać próby sprawnościowe pozwalające ocenić siłę mięśni posturalnych

Wych-VI.2.3 : dziecko potrafi wykonać próby sprawnościowe pozwalające ocenić gibkość dolnego odcinka kręgosłupa

Wych-VI.2.4 : dziecko potrafi zinterpretować uzyskane wyniki prób sprawnościowych z pomocą nauczyciela

Wych-VI.5.1 : dziecko potrafi zmierzyć swoje tętno (po wysiłku i w spoczynku)

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Wych-VI.7.2 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała

Wych-VI.9.1 : dziecko potrafi wykonać przewrót w przód i w tył

Osiągnięcia nieujęte w podstawie programowej GWK:

Wych-VI.27.1 : dziecko potrafi właściwie oddychać w trakcie ćwiczeń

25 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: UCZYMY SIĘ ODPOCZYWAĆ

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci dowiadują się o roli i znaczeniu odpoczynku w codziennym funkcjonowaniu. Uczą się relaksacji.

Cele:

- zapoznanie dzieci z rolą odpoczynku w codziennym życiu;
- zapoznanie dzieci ze zdrowymi formami odpoczynku;
- zapoznanie dzieci z ćwiczeniami relaksacyjnymi.

Potrzebne materiały:

- wydrukowany mini kwestionariusz dla każdego dziecka (załącznik);
- długopis dla każdego dziecka;
- dwa duże kartony/szary papier;
- mazaki/flamastry do pisania na kartonach.

Przebieg:

1. N. mówi dzieciom, że na dzisiejszej lekcji będą zastanawiać się, czy odpoczynek jest potrzebny, dlaczego jest potrzebny i jak odpoczywać, żeby odpocząć. N. prosi uczniów, żeby przez chwilę zastanowili się, w jaki sposób odpoczywają. Tłumaczy, że wprowadzeniem do lekcji będzie mini kwestionariusz, który pozwoli na indywidualną refleksję nad dzisiejszym tematem. N. tłumaczy, że kwestionariusz nie jest na ocenę, że nikt go nie będzie zbierał. Dzieci mogą w nim napisać szczerze i prawdziwe odpowiedzi, a jeśli będą chciały będą mogły potem podzielić się nimi na forum klasy (3 minuty);
2. N. rozdaje dzieciom kwestionariusze. Dzieci wypełniają kwestionariusze (5 minut);
3. Dzieci siadają w kręgu. N. mówi, że dla każdego odpoczynek może być czym innym, każdy może odpoczywać w inny sposób. N. odczytuje początki poszczególnych zdań i zaprasza chętne dzieci do podzielenia się swoimi refleksjami/do odczytania swoich dokończonych zdań;
 - N. podsumowuje: "Odpoczynek jest bardzo ważną częścią naszego życia. Dobry odpoczynek pozwala nabrać nowych sił do nauki, pozwala też lepiej przyswoić sobie informacje, których wcześniej się uczyliśmy. Dbanie o siebie, o swoje ciało (poprzez odpoczynek i zdrowe odżywianie) to także sposób na wzmocnienie swojego umysłu. Nie możemy oczekiwać, że będziemy mieć dobre wyniki w nauce i będziemy szczęśliwi, jeśli zaniedbamy odpoczynek i swoje zdrowie fizyczne";
4. Odpoczynek zwykle występuje po wysiłku - N. zaprasza dzieci do ożywiającej zabawy:
 - dzieci siadają w okręgu dwójkami - jedno za drugim. Dwoje stoi - jeden jest uciekający, a drugi goniącym. Uciekający, żeby nie zostać złapanym zajmuje miejsce siedzące przed dowolną dwójką na okręgu w tym momencie zawodnik z tej dwójki (siedzący na zewnątrz) ucieka. Jeśli uciekający zostaje złapany - odpada i wybiera nowego goniącego, a goniący staje się uciekającym (5 minut);
5. N. dzieli klasę na dwie grupy. Burza mózgów w podgrupach (18 minut). Każda grupa zastanawia się nad innym problemem:
 1. Grupa 1 - Po co odpoczywamy?
 2. Grupa 2 - W jaki sposób najlepiej odpoczywamy?
6. W trakcie pracy w podgrupach dzieci pojedynczo będą wykonywać ćwiczenia gimnastyczne. Co dwie-trzy minuty podbiegają do N. dzieci z obydwu podgrup, z jednej podgrupy jedno dziecko. W czasie dwóch-trzech minut wykonują proste ćwiczenia gimnastyczne i wracają do swojej podgrupy, a następnie dalej mają za zadanie aktywnie uczestniczyć w dyskusji. N. pilnuje prawidłowego wykonywania ćwiczeń.
 1. Siad prosty z zaczepieniem stóp o drabinkę, ruch tułowia w tył do leżenia tyłem i powrót do p.w. - 8x.
 2. Leżenie przodem z zaczepieniem stóp o drabinkę, ramiona na karku, ruch tułowia do skłonu w tył - 8x.

3. Z przysiadu podpartego wyprost nóg w bok z wytrzymaniem pozycji do "pięciu"; zmiana nóg - po 6x.
4. Z podporu przodem ugięcia i wyprosty ramion, tzw. pompki - 6x.
5. Z pozycji stojącej podskoki w miejscu z podciągnięciem kolan do klatki piersiowej - 2 serie po 4 podskoki łączone.
6. Podskoki rozluźniające - w jak najmniejszym napięciu mięśni.
7. Grupy prezentują efekty swojej pracy (5 minut);
8. N. podsumowuje (3 minuty). Podczas podsumowania N. zwraca uwagę na zalety aktywnego odpoczynku, podczas którego:
 - aktywność fizyczna zwiększa pojemność płuc, dzięki czemu wolniej się męczymy i dłużej zachowujemy siły;
 - rozwijamy mięśnie, co skutecznie chroni nas przed kontuzjami i wpływa na prawidłową sylwetkę;
 - dbając o ciało dbamy o umysł, a dzięki lepszemu dotlenieniu mózgu poprawia się pamięć i koncentracja.
9. N. dodatkowo mówi o roli snu i zdrowego odżywiania.
10. N. mówi dzieciom, że teraz wykonają jedno z ćwiczeń relaksacyjnych (6 minut). N. przeprowadza ćwiczenie zgodnie z poniższą instrukcją:
 - Połóżcie się wygodnie na plecach i weźcie spokojny, głęboki oddech. Teraz drugi spokojny, głęboki oddech. Potem już oddychamy swobodnie bez kontroli świadomości rytmu oddechu. Wczujcie się w sens słów i zdań wypowiedzianych przeze mnie, jakbyście to sami do siebie mówili. Czujecie całkowity spokój wewnętrzny. Zaczynamy:
 - Leżę wygodnie
 - Bardzo wygodnie
 - Zamykam oczy
 - Rozluźniam wszystkie mięśnie
 - Oddycham lekko, równo i spokojnie
 - Wszystko staje się mało ważne, odległe i obojętne
 - Nie myślę o niczym
 - Odczuwam spokój
 - Rozluźniam mięśnie prawej ręki (od prawej zaczynają praworęczni)
 - Prawa ręka staje się ciężka
 - Bardzo ciężka
 - Nie mogę jej unieść
 - Rozluźniam mięśnie lewej ręki
 - Lewa ręka staje się ciężka
 - Bardzo ciężka
 - Nie mogę jej unieść
 - Oddycham lekko, równo, swobodnie
 - Rozluźniam mięśnie prawej nogi

- Noga staje się ciężka
 - Coraz cięższa
 - Jest już tak ciężka, że nie mogę jej unieść
 - Rozluźniam mięśnie lewej nogi
 - Noga staje się ciężka
 - Coraz cięższa
 - Jest już tak ciężka, że nie mogę jej unieść
 - Oddycham lekko, równo, swobodnie
 - Rozluźniam mięśnie szyi, twarzy i całej głowy
 - Głowa spoczywa spokojnie i zupełnie bezwładnie
 - Jest ciężka
 - Całe ciało jest przyjemnie odprężone i bezwładne
 - Odczuwam spokój
 - Ciepło przepływa przez moją prawą rękę
 - Z każdą chwilą czuję je wyraźniej
 - Ręka jest coraz cieplejsza
 - Ciepło przepływa przez moją lewą rękę
 - Z każdą chwilą czuję je wyraźniej
 - Ręka jest coraz cieplejsza
 - Ciepło przepływa przez moją lewą nogę
 - Z każdą chwilą czuję je wyraźniej
 - Noga jest coraz cieplejsza
 - Z rąk ciepło przesuwają się na klatkę piersiową
 - Z nóg w kierunku brzucha
 - Ciepło ogarnia całe moje ciało
 - Moje ciało jest ciepłe, jak w ciepłej kąpieli
 - Czuję odprężenie
 - Czuję wielki spokój wewnętrzny
 - Otwórzcie oczy
 - Powróćcie spokojnie i powoli do pozycji siedzącej.
- Możecie takie ćwiczenie wykonywać samodzielnie w domu, na przykład przed zaśnięciem.

Zakresy przedmiotowe:

Psychologia

Język polski

Wychowanie fizyczne

Metody:

Metoda ewaluacyjna

Metoda definiowania pojęć

Techniki:

Burza mózgów

Ankieta

Tryby pracy:

Cała klasa

W grupach

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Lingwistyczna

Osiągnięcia GWK:

Pol-IV-VI.35.1 : dziecko posiada umiejętność modyfikacji sposobu wyrażania się w zależności od rodzaju sytuacji komunikacyjnej (oficjalna lub nieoficjalna)

Pol-IV-VI.35.2 : dziecko posiada umiejętność dostosowania sposobu komunikacji do zamierzonego celu

Pol-IV-VI.37.1 : dziecko posiada umiejętność posługiwania się różnymi formami językowymi

Pol-IV-VI.41.1 : dziecko potrafi podczas rozmowy słuchać z uwagą wypowiedzi innych

Pol-IV-VI.41.2 : dziecko potrafi podczas rozmowy mówić na temat

Pol-IV-VI.41.3 : dziecko potrafi podczas rozmowy prezentować własne zdanie oraz je uzasadnić

Psych-IV-VI.1.1 : dziecko wie, jak rozpoznawać swoje emocje

Psych-IV-VI.1.6 : dziecko zna sposoby radzenia sobie ze stresem

Psych-IV-VI.2.3 : dziecko potrafi sformułować jasny komunikat

Psych-IV-VI.2.5 : dziecko potrafi słuchać aktywne, czyli z uwagą i zrozumieniem

Psych-IV-VI.2.7 : dziecko dba o własne potrzeby i komunikowanie je

Psych-IV-VI.5.1 : dziecko zastanawia się, co czyni go szczęśliwym

Psych-IV-VI.5.2 : dziecko potrafi planować, jak osiągać to, co czyni je szczęśliwym

Psych-IV-VI.5.3 : dziecko potrafi realizować zaplanowane działania, które przybliżają je do tego, co czyni je szczęśliwym

Psych-IV-VI.8.5 : dziecko potrafi współpracować w grupie w sytuacjach zadaniowych

Wych-VI.6.1 : dziecko zna zasady i metody wzmacniania organizmu

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Wych-VI.7.2 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała

Osiągnięcia nieujęte w podstawie programowej GWK:

Psych-IV-VI.10.1 : dziecko wie, że sposób odżywiania wpływa na samopoczucie

Psych-IV-VI.10.2 : dziecko wie, że sposób odżywiania bywa metodą wyrażania stanów emocjonalnych i trudności

Psych-IV-VI.5.4 : dziecko zna zalety posiadania czasu dla siebie

Lista załączników:

Mini kwestionariusz.pdf

26 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: WYMYŚLAMY TOR PRZESZKÓD 1

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci, w grupach, projektują własne tory przeszkód. Na zakończenie jest budowany tor przeszkód zwycięskiej drużyny i dzieci pokonują go.

Cele:

- kształtowanie umiejętności współpracy w grupie;
- kształtowanie umiejętności prowadzenia występów publicznych;
- doskonalenie umiejętności poprawnego pisania pod względem ortograficznym;
- doskonalenie wiedzy na temat kształtowania prawidłowej postawy ciała;
- rozwijanie zwinności.

Potrzebne materiały:

- 8 materaców;
- 4 piłki lekarskie;
- skrzynia gimnastyczna;

- drabinki;
- lina wisząca;
- 2 ławeczki gimnastyczne;
- 8 pachołków;
- 6 szarf;
- 4 skakanki;
- 4 płotki lekkoatletyczne;
- 4 piłki do siatkówki;
- słownik ortograficzny;
- kartki i długopisy.

Przebieg:

1. Przedstawienie dzieciom zasad pracy na lekcji i podział na 4-osobowe grupy (3 minuty);
 1. Zadaniem każdej grupy jest zaprojektowanie najciekawszego toru przeszkód, który będzie kształtował zdolności motoryczne;
 2. Dzieci mają w grupie narysować na kartce projekt toru przeszkód.
Ważne jest, żeby wykorzystać jak najwięcej przedmiotów z uwzględnieniem wielkości sali gimnastycznej.
 3. Dzieci, w grupach, muszą zastanowić się nad pytaniami:
 - Dlaczego dana przeszkoda znajduje się w danym miejscu na torze przeszkód?
 - Jakie zdolności motoryczne kształtuje dana przeszkoda?
2. Dzieci pracują w grupach wymyślając własny projekt toru przeszkód (12 minut);
3. Prezentacja prac poszczególnych grup (10 minut);
 - Po skończeniu projektu jedno dziecko z grupy omawia projekt, ale przy każdym proponowanym elemencie toru musi powiedzieć, jaką zdolność motoryczną będzie on kształtował;
 - Dzieci wybierają najlepszy ich zdaniem projekt, a zwycięzcy przygotowują i ustawiają swój tor przeszkód, który następnie wszyscy uczniowie będą pokonywać.
4. Rozgrzewka - w jej trakcie zwycięska grupa ustawia tor przeszkód (5 minut):
 - Trucht przekładanką w przód i w tył z ramionami prostymi w bok i skrętami tułowia w prawo i w lewo;
 - Trucht; na sygnał obrót wokół własnej osi;
 - P.w.: Ustawienie lewym bokiem do drabinek, lewa ręka oparta o szczebel drabinki na wysokości barków. Jednocześnie wymach prawej ręki przodem w górę oraz prawej nogi w tył i w przód. Powtórzenie ćwiczenia w ustawieniu prawym bokiem do drabinki.
 - P.w.: Ustawienie tyłem do drabinek, nogi na szerokości bioder, ramiona wzdłuż

tułowia. Skłon tułowia w tył z jednoczesnym wznosem ramion w górę z próbą dotknięcia dłońmi do drabinek.

5. Pokonywanie toru przeszkód przez wszystkie drużyny (15 minut).

Zakresy przedmiotowe:

Język polski

Wychowanie fizyczne

Metody:

Edukacja przez ruch

Metoda uczenia się poprzez nauczanie innych

Tryby pracy:

Cała klasa

W grupach

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Lingwistyczna

Interpersonalna

Osiągnięcia GWK:

Pol-IV-VI.37.2 : dziecko potrafi posługiwać się podczas wypowiedzi ustnej mimiką, gestykulacją oraz postawą ciała

Pol-IV-VI.41.1 : dziecko potrafi podczas rozmowy słuchać z uwagą wypowiedzi innych

Pol-IV-VI.41.2 : dziecko potrafi podczas rozmowy mówić na temat

Pol-IV-VI.41.3 : dziecko potrafi podczas rozmowy prezentować własne zdanie oraz je uzasadnić

Wych-VI.15.1 : dziecko potrafi korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych zachowując zasady bezpieczeństwa

Wych-VI.16.1 : dziecko zwraca uwagę na swoje bezpieczeństwo wykonując ćwiczenie samodzielnie

Wych-VI.2.3 : dziecko potrafi wykonać próby sprawnościowe pozwalające ocenić gibkość dolnego odcinka kręgosłupa

Wych-VI.6.1 : dziecko zna zasady i metody wzmacniania organizmu

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne



KAPITAŁ LUDZKI
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



27 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: PANTOMIMICZNE GRY

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Niski

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci w podgrupach ustalają zabawę/grę ruchową, którą następnie przeprowadzają dla wszystkich ćwiczących. Dzieci dowiadują się, czym jest pantomima, poznają jej skróconą historię. Następnie dzieci mają okazję wziąć udział w pantomimie i zaprezentować za pomocą pantomimy scenki przygotowane wcześniej przez nauczyciela/kę.

Cele:

- rozwijanie umiejętności prowadzenia zabaw/gier według własnego pomysłu dzieci;
- rozwijanie umiejętności podejmowania grupowych decyzji;
- rozwijanie twórczego myślenia;
- praca z ciałem;
- zapoznanie dzieci z pojęciem "pantomima".

Potrzebne materiały:

- załącznik 1 - historia Pantomimy;
- załącznik 2 - sytuacje do przedstawienia przez dzieci, pocięte na małe karteczki przygotowane do losowania.

Przebieg:

1. Zabawa ruchowa zorganizowana według pomysłu dzieci (12 minut):
 - N. dzieli dzieci na trzy grupy. Każda grupa ma za zadanie wymyślić grę/zabawę ruchową, w którą następnie wspólnie, całą klasą się pobawią.
 - N. informuje grupy, że na zastanowienie się i wybór mają 2 minuty. Każda grupa ma za zadanie wymyślić dwie zabawy, jedną główną, a drugą rezerwową. Zabawa ma być krótka, na ok. 3 minuty. Zabawa rezerwowa jest na wypadek, gdyby grupy wymyśliły takie same zabawy główne.
 - N. wyjaśnia, że zadaniem grupy będzie jasne i klarowne wytłumaczenie zasad pozostałym grupom.
2. N. zapoznaje dzieci z pojęciem pantomimy (informacje dla n. - w załączniku) (3-5 minut). Następnie zadaje kilka pytań: Czy w pantomimie używa się słów? Jak przedstawia się sztukę, jeśli nie używa się słów? Czy pantomima jest wytworem sztuki współczesnej, czy znana była już w starożytności?
3. Pantomima z udziałem dzieci (30 minut).

N. wyjaśnia dzieciom, że teraz sami będą mogli doświadczyć tego, czym jest pantomima. Będą przedstawiać różne wylosowane sytuacje za pomocą pantomimy, czyli bez użycia słów, posługując się komunikacją niewerbalną. N. zachęca dzieci do spontaniczności.

 - Dzieci dobierają się w parach.
 - Każda para losuje jedną z podanych sytuacji (załącznik) i przedstawia ją.
 - Pozostałe dzieci mają za zadanie zgadnąć, co przedstawia dana para. Para przedstawia swoją scenkę do 2 lub 3 minut, w zależności od liczby dzieci w klasie.
 - Dzieci w parach mają 2 minuty na uzgodnienie, w jaki sposób będą przedstawiać scenkę, wszystkie pary jednocześnie ustalają sposób pokazywania, a następnie - przed samym przedstawieniem danej pary - mają jeszcze chwilę na doprecyzowanie szczegółów.
 - W czasie, gdy para przedstawiająca doprecyzowuje szczegóły, n. może proponować dzieciom siedzącym w kole różne ćwiczenia (np: napinanie i rozluźnianie różnych partii mięśni, rysowanie poziomych ósemek różnymi częściami ciała zgodnie z wytycznymi Dennisona, ćwiczenia szyi, wkręcanie żarówek, delikatny masaż w parach).
 - Następnie wszyscy siadają w kole i N. wskazuje pierwszą parę, która będzie przedstawiać scenkę.
4. Jeśli czas pozwoli - runda z informacją zwrotną dla n.: "Na dzisiejszych zajęciach odkryłam/odkryłem...".

Zakresy przedmiotowe:

Psychologia

Język polski

Historia i społeczeństwo

Wychowanie fizyczne

Metody:

Analiza tekstu

Gry i zabawy dydaktyczne

Metody dramowe (drama) i inscenizacyjne

Techniki:

Pantomima

Tryby pracy:

Cała klasa

W grupach

W parach

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Lingwistyczna

Interpersonalna

Osiągnięcia GWK:

Hist-VI.9.3 : [starożytność] dziecko potrafi opisać życie w Atenach peryklejskich, korzystając z pojęć: teatr, filozofia, bogowie olimpijscy, mity, olimpiada

Pol-IV-VI.1.1 : dziecko potrafi sprawnie czytać teksty głośno oraz cicho

Pol-IV-VI.11.1 : dziecko potrafi korzystać z informacji zawartych w różnych pomocach edukacyjnych (encyklopedie, słowniki)

Pol-IV-VI.16.1 : dziecko potrafi rozpoznać znaczenie niewerbalnych środków komunikowania się (gest, wyraz twarzy, mimika, postawa ciała)

Pol-IV-VI.2.1 : dziecko potrafi określić tematykę oraz główną myśl tekstu

Pol-IV-VI.25.1 : dziecko potrafi rozpoznać elementy widowiska teatralnego (gra aktorska, reżyseria, dekoracja, charakteryzacja, kostiumy, rekwizyty)

Pol-IV-VI.35.2 : dziecko posiada umiejętność dostosowania sposobu komunikacji do zamierzonego celu

Pol-IV-VI.41.1 : dziecko potrafi podczas rozmowy słuchać z uwagą wypowiedzi innych

Pol-IV-VI.6.1 : dziecko potrafi odróżnić zawarte w tekście informacje ważne od drugorzędnych

Pol-IV-VI.7.1 : dziecko potrafi odnaleźć informacje w tekście wyrażone wprost

Pol-IV-VI.9.1 : dziecko potrafi wnioskować na podstawie przesłanek zawartych w tekście

Psych-IV-VI.1.5 : dziecko wie, w jaki sposób można rozpoznawać emocje u innych ludzi

Psych-IV-VI.1.8 : dziecko wie jakich aktualnie doświadcza emocji, myśli, opinii na dany temat, dziecko ma refleksje na swój temat (samoświadomość)

Psych-IV-VI.2.4 : dziecko wie, co to komunikacja niewerbalna i potrafi się nią posługiwać

Psych-IV-VI.2.5 : dziecko potrafi słuchać aktywne, czyli z uwagą i zrozumieniem

Psych-IV-VI.3.1 : dziecko potrafi przełamywać schematy myślowe (twórcze myślenie)

Wych-VI.10.1 : dziecko potrafi wykonać prosty układ gimnastyczny

Wych-VI.11.1 : dziecko potrafi zorganizować aktywność ruchową (zabawę, grę) w gronie rówieśników

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej

Dodatkowe osiągnięcia:

- dziecko wie, czym jest pantomima;
- dziecko zna historię pantomimy.

Lista załączników:

Pantomima sytuacje.pdf

Historia Pantomimy.pdf

28 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: PILATES

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Wysoki

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 2

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Trening składa się z ćwiczeń, które koncentrują się przede wszystkim na mięśniach brzucha i pleców, zwłaszcza tych głębiej położonych, koniecznych do utrzymania prawidłowej sylwetki. Pilates wspomaga rozwój koncentracji psychicznej i zgrania oddechu z poszczególnymi ruchami.

Cele:

- wzmacnianie mięśni brzucha, grzbietu i obręczy barkowej;
- elongacja kręgosłupa;
- rozwijanie koncentracji;
- zwiększenie świadomości własnego ciała;
- rozwijanie umiejętności pracy z oddechem.

Potrzebne materiały:

- materace lub maty;

- płaskie poduszeczki/lub duże worki/kocyki.
- <http://www.cwiczenia-pilates.zawsze.net/> - strona dla N. z materiałami przybliżającymi pilates oraz filmikami pokazującymi poszczególne ćwiczenia;
- dzieci powinny przynieść odpowiedni strój do ćwiczeń gimnastycznych uwzględniający skarpetki.

Przebieg:

1. N. wyjaśnia dzieciom czym jest pilates. Podaje najważniejsze, złote zasady:
 - Nie spiesz się! Im wolniej ćwiczysz, tym lepiej;
 - Ćwicz zgodnie z rytmem swego oddechu, nie rozglądaj się po sali jak ćwiczą inni;
 - Wkładaj cały wysiłek w wydech;
 - Przy wydechu wciągaj pępek ku kręgosłupowi;
 - Wdychaj powietrze przez nos, a wydychaj ustami;
 - Podaruj ten czas dla siebie, skup się na swoim ciele, wycuj rytm swojego oddechu, zrelaksuj się (5 minut);
2. Rozgrzewka:
 - leżenie tyłem z nogami ugiętymi w kolanach, stopy płasko na podłożu, głowa swobodnie. Dłonie położyć na brzuchu. Kilka głębokich wdechów;
 - następnie złączyć podeszwy stóp ze sobą, rozchylając przy tym kolana. Przechylenie lewej nogi do podłogi bez odrywania bioder od podłoża. Wytrzymać przez kilka sekund, następnie przechylać na drugą nogę. Wykonać 10 powtórzeń;
 - następnie wyprostowane nogi wraz z kilkoma głębokimi oddechami. Ugięcie lewej nogi w kolanie i oparcie stopy tuż przy prawym kolanie. Po chwili założenie jej za prawą nogę, która pozostaje na podłożu wyprostowana. Wytrzymać 10 sekund, po czym powrót. Wykonać 10 powtórzeń na obie nogi;
 - leżenie tyłem z nogami ugiętymi w kolanach. Napięcie mięśni brzucha na 5 sekund i puszczenie na 2. Wykonać 10 powtórzeń;
 - ltyłem nogi ugięte w kolanach, ramiona wyprostowane w łokciach i uniesione przed siebie. Dłonie prosto, palce złączone, ale wyprostowane. Głębokie oddechy. Ramiona rozchylone trochę poza szerokość barków. Wyciąganie ramion mocno do góry ("próbuj dotknąć sufitu"). Biodra, plecy i głowa nie odrywają się od podłoża. Wytrzymać 10 sekund. Następnie rozluźnienie. Wykonać 10 powtórzeń (5 minut);
3. N. po kolei podaje dzieciom instrukcję. W zależności od tego jak dzieci wykonują ćwiczenia, ile są w stanie zrobić powtórzeń poszczególnych ćwiczeń N. modyfikuje lekcje poprzez wybór ćwiczeń z poniższej listy (20 minut);
4. Po skończonych ćwiczeniach, N. zachęca dzieci, żeby w kręgu odpowiedziały na pytanie: "Na dzisiejszej lekcji podobało mi się..." (5 minut).

Proponowane instrukcje przekazywane dzieciom:

1. Połóż się na plecach, ugięte nogi przyciągnij do klatki piersiowej. Przytrzymaj kolana rękami. Napnij mięśnie brzucha i mocno przyciśnij dolną część pleców do podłogi. W tym czasie wykonaj trzy głębokie, powolne oddechy.
2. Zdejmij ręce z kolan i połóż je na podłodze, prostopadle do tułowia. Zrób wdech. Napinając mięśnie brzucha, powoli skręć biodra w prawo i połóż kolana na podłodze. Odpręż się i staraj się rozciągnąć jak najbardziej dolną część pleców. Brzuch powinien być przez cały czas wciągnięty. Pozostań w tej pozycji, robiąc trzy głębokie, powolne oddechy.
3. Napinając mięśnie brzucha, unieś złączone nogi i wróć do pozycji wyjściowej. Połóż ugięte nogi w lewą stronę. Postaraj się rozciągnąć jak najbardziej dolną część pleców w tej pozycji. Pozostań w tej pozycji, robiąc trzy głębokie, powolne oddechy.
4. Połóż się na plecach. Pod głowę, szyję i barki połóż płaską poduszkę lub książkę. Ugnij nogi w kolanach i oprzyj stopy płasko na podłodze. Spłec dłonie pod głowę, łokcie leżą na podłodze. Napnij mięśnie brzucha i zrób wdech. Lekko unieś górną część tułowia. Wracając do pozycji wyjściowej, wydychaj powietrze. Brzuch powinien być cały czas napięty. Powtórz to ćwiczenie 10 razy.
5. Leż dalej na plecach i umieść poduszkę pod pośladkami. Unieś nogi, ugnij je w kolanach, skrzyżuj w kostkach. Spłec dłonie za głowę, łokcie na podłodze. Zrób wdech. Napnij mocno mięśnie brzucha i zrób wydech. Jednocześnie unieś lekko pośladki, używając tylko mięśni brzucha. Uda powinny się zbliżyć w stronę klatki piersiowej. Powoli opuść pośladki z powrotem na podłogę. Zrób wdech. Powtórz 10 razy.
6. Leż dalej na plecach, ugnij nogi w kolanach i oprzyj stopy płasko na podłodze. Spłec dłonie za głowę. Napnij mięśnie brzucha i zrób wdech, równocześnie unosząc głowę i barki. Nie powinnaś (nie powinieneś) poczuć napięcia w szyi. Wróć do pozycji leżącej wykonując jednocześnie wdech. Powtórz 10 razy.
7. To jedno z fundamentalnych ćwiczeń pilates, zwane "Setka". Połóż się na plecach, ugnij kolana, a stopy oprzyj na podłodze. Wyprostowane ręce ustaw po bokach tułowia, równoległe do podłogi i tuż nad nią. Unieś głowę i łopatki, wciągnij brzuch, a dolny odcinek kręgosłupa przyciśnij do podłoża. Utrzymując tę pozycję, poruszaj szybko rękami w górę i w dół, krótkimi, pulsacyjnymi ruchami. Oddychaj w rytmie: pięć ruchów rękami - trwa wdech i tyle samo wydech. Zaczynajcie od 20 wdechów, stopniowo należy wydłużać treningi, aż dojdzie się do 100.
8. W dalszym ciągu leżenie na plecach. Ugnij kolana i oprzyj stopy płasko na podłożu. Wyprostowane ręce wyciągnij wzdłuż tułowia. Weź głęboki wdech. Unieś biodra w górę, nie wyginając dolnej części pleców. Napnij mocno mięśnie pośladków oraz tył ud i wytrzymaj w tej pozycji przez czas trwania pięciu wdechów i wydechów. Powoli opuść biodra na podłogę, starając się aby plecy zaczynały dotykać podłogi stopniowo od ich górnej części aż po kość krzyżową. Rozluźnij się, a następnie wykonaj 3-6 powtórzeń.
9. Połóż się na brzuchu i złącz wyprostowane nogi. Wyprostowane ręce ułóż pod kątem prostym do tułowia (litera T). Czoło oprzyj na materacu. Weź głęboki wdech. Unieś głowę i klatkę piersiową oraz ręce. Z wydechem przenieś ręce w tył jednocześnie unosząc tułów

- jeszcze wyżej. Wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj 3-6 powtórzeń.
10. (Ćwiczenie trudniejsze ze względu na problemy koordynacji ruchu i oddechu. Warto je wprowadzić dla dzieci, które miały już wcześniej treningi typu pilates.) Pozostań w leżeniu na brzuchu. Ręce wyprostuj przed sobą. Oparte grzbietami o podłogę stopy rozstaw na szerokość 5-10 cm. Ściągnij łopatki, wyprostuj plecy i wyciągnij szyję. Weź głęboki wdech, a następnie wydechając powietrze, napnij mięśnie brzucha, jakby wciągając je do środka tak, by górna część tułowia stała się nieruchoma. Następnie unieś ręce, głowę, szyję i klatkę piersiową o ok. 5 cm. nad podłogę. W tym samym czasie unieś nogi na tę samą wysokość. Ramionami i nogami wykonuj nożyce, podnosząc jednocześnie przeciwległą nogę i rękę za każdym razem nieco wyżej. Środkową część ciała utrzymuj w bezruchu. Unosząc kończyny, koncentruj się na ich wydłużaniu. Przy każdym wdechu 4 razy podnoś i opuszczaj kończyny i 4 razy przy każdym wydechu. Kiedy wykonasz zalecaną liczbę powtórzeń, przez chwilę utrzymaj ciało w pozycji z uniesionymi rękami i nogami. Zrób wdech i wydechając powietrze, opuść górną część ciała, potem nogi. Na zakończenie ćwiczenia obróć się na plecy i podciągnij kolana do klatki piersiowej, aby rozciągnąć lekko nadwyrężone mięśnie pleców.
 11. Usiądź na podłodze, napnij mięśnie brzucha i wyprostuj plecy. Ugnij nogi w kolanach i przyciągnij stopy jak najbliżej pośladków. Połóż dłonie powyżej kostek i staraj się opierać ciężar ciała tylko na gości ogonowej i palcach stóp. Robiąc wdech, powoli przechyl się do tyłu, aż łopatkami dotkniesz podłogi. Mięśnie brzucha pozostają napięte. Zrób wydech i wróć do pozycji wyjściowej (nie opieraj palców stóp o podłogę). Powtórz ćwiczenie 3-6 razy.
 12. Wykonaj klęk podparty tak, by dłonie znalazły się w linii pod barkami, a kolana pod biodrami. Napnij mięśnie brzucha i wyprostuj plecy. Zrób wdech i wyciągnij prawą rękę przed siebie, a lewą nogę do tyłu. Wytrzymaj dwie sekundy i wróć do pozycji wyjściowej. Następnie wyprostuj lewą rękę i prawą nogę, wytrzymaj dwie sekundy i wróć do pozycji wyjściowej. Całość powtórz 3-6 razy.
 13. Usiądź na podłodze, wyprostuj nogi stopy na szerokości bioder. Palce stóp powinny być zadarte, kolana lekko ugięte. Wciągnij brzuch. Wyprostuj ręce przed sobą, równoległe do podłogi. Rozluźnij barki. Zrób wydech i wciągnij brzuch jeszcze bardziej. Pochylaj się do kolan tak, by głowa, szyja i plecy tworzyły kształt litery C. Zrób wdech, wracając do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie trzykrotnie, za każdym razem pochylając się coraz niżej.
 14. Uklęknij na obu kolanach, a następnie pochyl tułów w lewo i podeprzyj go na wyprostowanej ręce. Jednocześnie wyprostuj prawą nogę, obciążnij stopę i oprzyj ją na podłodze na przedłużeniu tułowia. Prawą dłoń oprzyj na potylicy i zwróć uwagę, aby lewa dłoń znajdowała się w linii prostej pod barkiem. Unieś prawą nogę w bok aż ustawi się równoległe do podłoża. Trzymając tułów nieruchomo, przenieś prawą nogę w przód, a następnie w tył, kompletując w ten sposób jedno powtórzenie. Wykonaj 6-8 powtórzeń każdą nogą.
 15. Połóż się na boku. Głowę ułóż luźno na wyprostowanej ręce, podciągnij talię nad podłogę

wyobrażając sobie, że przepływa pod nią strumyk. Unieś obie nogi nad podłogę. Z wydechem unieś górną nogę nieco powyżej linii bioder. Utrzymuj pępek wciągnięty w kierunku kręgosłupa. Zatrzymaj górną nogę i powoli dołącz dolną, wydychając powietrze i napinając mięśnie brzucha. Zmiana nóg. Na każdą nogę 3-6 powtórzeń.

16. Połóż się na plecach. Weź głęboki wdech, unieś do góry wyprostowane nogi i ramiona. Z wydechem opuść nad podłogę jedną nogę, przenosząc jednocześnie oba ramiona za głowę. Wróć do pozycji wyjściowej i powtórz ćwiczenie na drugą nogę. Powtórz ćwiczenie 3-6 razy.

Potencjalne problemy:

- Podczas wykonywania ćwiczeń pilates bardzo ważna jest prawidłowa postawa i prawidłowe wykonywanie ćwiczeń (np. napinanie mięśni brzucha w odpowiednim momencie, dociskanie kręgosłupa do podłoża przy określonych ćwiczeniach). Ćwiczmy bardzo powoli, ze szczególną dokładnością wykonując każde ćwiczenie;
- Ważną rolę odgrywa prawidłowe oddychanie. Szczególnie ważne podczas ćwiczeń są prawidłowe wydechy. Kiedy wydychamy powietrze do samego końca, angażujemy głęboko ukryte mięśnie i poprawiamy przemianę materii. Może być to najtrudniejszy element treningu, należy na niego zwracać szczególną uwagę;
- Ze względu na powyższe, ćwiczenia mogą być trudniejsze do wykonania w bardzo ruchliwej i energicznej grupie. W takim przypadku warto zaproponować na początku ćwiczenie lub zabawę wyciszającą np. "króla ciszy" w wariacie z zamkniętymi oczami albo zabawę w odmierzanie minuty - dzieci znajdują się w pozycji leżącej. N. na hasło "start" odmierza 1 minutę. Zadaniem dzieci jest jak najdokładniejsze wskazanie wycucia upływu tego czasu i przyjęcie wtedy pozycji siedzącej.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.16.1 : dziecko zwraca uwagę na swoje bezpieczeństwo wykonując ćwiczenie samodzielnie

Wych-VI.19.1 : dziecko potrafi dobrać strój sportowy adekwatnie do pogody i miejsca zajęć

Wych-VI.2.2 : dziecko potrafi wykonać próby sprawnościowe pozwalające ocenić siłę mięśni posturalnych

Wych-VI.2.3 : dziecko potrafi wykonać próby sprawnościowe pozwalające ocenić gibkość dolnego odcinka kręgosłupa

Wych-VI.6.1 : dziecko zna zasady i metody wzmacniania organizmu

Wych-VI.7.2 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała

Osiągnięcia nieujęte w podstawie programowej GWK:

Wych-VI.27.1 : dziecko potrafi właściwie oddychać w trakcie ćwiczeń

29 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: KOSZYKÓWKA - KOZŁOWANIE PIŁKI

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Wysoki

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 3

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci oswajają się z piłką, wykonując ćwiczenia przygotowawcze oraz związane z kozłowaniem.

Cele:

- rozwinięcie sprawności motorycznej;
- osvajanie dzieci z piłką koszykową;
- doskonalenie umiejętności kozłowania piłki;
- rozwijanie umiejętności współpracy w drużynie.

Potrzebne materiały:

- sala gimnastyczna;
- paliki;
- piłki koszykowe
- plik dla N. "koszykówka - kozłowanie piłki".

Przebieg:

1. N. informuje dzieci o temacie zajęć. Będą oswajać się z piłką koszykową, wykonując różnego typu ćwiczenia i uczestnicząc w grach drużynowych. N. przeprowadza krótką rozgrzewkę, przechodząc podczas niej do ćwiczeń z piłką, zawartych w dołączonym do zadania pliku (15 minut);

Rozgrzewka z piłkami:

- Trucht z piłkami w dłoniach
 - W marszu, przenoszenie piłki dookoła własnego ciała na wysokości pasa.
 - W marszu, toczenie piłki po swoim korpusie z przodu od pasa do klatki piersiowej i w dół.
 - W marszu, piłka w dłoniach, wznos prostych RR z piłką do góry na lewą nogę i opust na prawą (10 powtórzeń), zmiana nóg.
 - W marszu, co trzeci krok skrętoskłon tak by dotknąć piłką podłogi, zmiana nóg.
 - W marszu, próby przekładania piłki pod kolanami.
 - W marszu, próby przerzucania piłki z ręki do ręki, przed sobą.
 - W marszu, podrzucanie piłki oburącz do góry, łapanie piłki po jednym odbiciu od ziemi.
 - W marszu, podrzucanie piłki oburącz do góry, łapanie piłki bez odbicia od ziemi.
 - W marszu, rzucanie piłki oburącz z nad głowy o podłogę, łapanie piłki.
 - **Wyrzut piłki.** Dzieci ustawiają się przy linii bocznej boiska z piłkami. Na znak wyrzucają piłkę oburącz jak najwyżej w górę i w przód. Następnie biegną w kierunku piłki, starając się ją złapać po jednym koźle. Dzieci zatrzymują się w miejscu złapania piłki. Osoby, które złapały piłkę z najdalszym punkcie sali, mogą otrzymać 1 punkt. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy.
 - **Toczenie piłki.** Dzieci ustawiają się w rozsypce, w staniu w rozkroku z piłką. Toczą piłkę ósemką między nogami. Następnie przechodzą do siadu rozkrocznego. Toczą piłkę między nogami, przechodząc do skłonu w przód. Przejście do siadu równoważnego, toczenie piłki pod nogami. Przejście do leżenia tyłem. Dzieci starają się podawać piłkę między różnymi częściami ciała, tocząc ją (np. z ręki do ręki, z ręki do nogi itp.). Przejście do leżenia przodem, ręce rozłożone na boki, w jednej piłka. Dzieci przetaczają piłkę pod klatką piersiową do drugiej ręki.
 - **Kozłowanie piłki w miejscu.** Dzieci ustawiają się w rozsypce, w staniu z piłką. Starają się kozłować piłkę w miejscu. Następnie przechodzą do rozkroku, kozłowania piłki ósemką między nogami.
2. Następnie N. przechodzi z dziećmi do ćwiczeń właściwych. Uczniowie i uczennice uczestniczą w grach i zabawach, doskonalących umiejętności kozłowania i panowania nad piłką. (20 - 30 minut);

Wybrane gry i zabawy z załącznika:

- **Steruj robotem.** Dzieci dobierają się w pary, ustawiają w rozsypce na boisku. Jedna osoba kozłuje piłkę, poruszając się truchtem. Druga ustawiona jest za nią, wydaje

jej komendy, w którą stronę ma się kierować (lewo, prawo, przód, tył). Na późniejszym etapie można dodać bardziej skomplikowane komendy (np. podskocz, zrób ósemkę, zmień rękę itp.). Dzieci nie mogą wpadać w tor kolizyjny z inną osobą. Po chwili następuje zmiana w parach.

- **Kozłowanie z przeszkodami.** Dzieci dobierają się w pary. Jedna osoba z pary ma za zadanie kozłować piłkę. Druga osoba stara się przeszkodzić partnerowi na różne sposoby (np. starając się dotknąć piłki, zmusić do wyjścia poza teren boiska, zmusić do przerwania kozłowania itp.) Po jednej próbie następuje zmiana.
 - **Topniejące lodowce.** N. rysuje kredą na podłodze trzy wyspy. Następnie prosi dzieci, aby biegały swobodnie po boisku, kozłując piłkę. Na znak (np. klaśnięcie w dłonie) dzieci muszą się schronić na jednej z wysp. Po pierwszej (i każdej następnej rundzie) N. powoli zmniejsza wielkość wysp. Osoby, dla których nie starczyło miejsc lub straciły panowanie nad piłką, siadają z boku.
 - **Kozłowanie w kręgu.** N. rysuje na boisku okrąg o średnicy 3 – 4 metrów. Wewnątrz ustawia się kilka osób, dysponujących piłką. Zadaniem każdej osoby jest wybicie piłki poza krąg, jednocześnie kozłując piłkę. Jeśli piłka wypadnie lub zostanie wybita poza krąg, osoba zostaje wyeliminowana z zabawy. Wygrywa osoba, która jako ostatnia pozostanie w kręgu.
 - **Kozłuj tak jak ja.** N. dzieli dzieci na zespoły 3 – osobowe. Każda osoba z drużyny dysponuje piłką. Następnie dobiera dwie trójki do siebie. Każda trójka wybiera 1 osobę, ustawiają się one naprzeciwko pozostałych dwóch osób z drużyny przeciwnej. Rozpoczynają kozłowanie piłki, wraz z wykonywaniem różnych, wybranych manewrów. Osoby z drużyny przeciwnej mają za zadanie naśladować sposób kozłowania. Przegrywa drużyna, która pierwsza straci panowanie nad piłką.
3. N. dzieli dzieci na zespoły 3 - 4 osobowe. Dzieci na połowie boiska grają w uproszczoną wersję gry w koszykówkę. (10 minut).

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Edukacja przez ruch

Tryby pracy:

W grupach

W parach

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej

Wych-VI.12.1 : dziecko stosuje w grze kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu

Wych-VI.12.2 : dziecko stosuje w grze prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu

Wych-VI.12.3 : dziecko stosuje w grze podanie piłki oburącz i jednorącz

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Lista załączników:

Koszykówka kozłowanie piłki.pdf

30 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: KOSZYKÓWKA - KOZŁOWANIE PIŁKI

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Wysoki

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 3

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci oswajają się z piłką, wykonując ćwiczenia przygotowawcze oraz związane z kozłowaniem.

Cele:

- rozwinięcie sprawności motorycznej;
- oswojenie dzieci z piłką koszykową;
- doskonalenie umiejętności kozłowania piłki;
- rozwijanie umiejętności współpracy w drużynie.

Potrzebne materiały:

- sala gimnastyczna;
- paliki;
- piłki koszykowe
- plik dla N. "koszykówka - kozłowanie piłki".

Przebieg:

1. N. informuje dzieci o temacie zajęć. Będą oswajać się z piłką koszykową, wykonując różnego typu ćwiczenia i uczestnicząc w grach drużynowych. N. przeprowadza krótką rozgrzewkę, przechodząc podczas niej do ćwiczeń z piłką, zawartych w dołączonym do zadania pliku (15 minut);

Rozgrzewka z piłkami:

- Trucht z piłkami w dłoniach
 - W marszu, przenoszenie piłki dookoła własnego ciała na wysokości pasa.
 - W marszu, toczenie piłki po swoim korpusie z przodu od pasa do klatki piersiowej i w dół.
 - W marszu, piłka w dłoniach, wznos prostych RR z piłką do góry na lewą nogę i opust na prawą (10 powtórzeń), zmiana nóg.
 - W marszu, co trzeci krok skrętoskłon tak by dotknąć piłką podłogi, zmiana nóg.
 - W marszu, próby przekładania piłki pod kolanami.
 - W marszu, próby przerzucania piłki z ręki do ręki, przed sobą.
 - W marszu, podrzucanie piłki oburącz do góry, łapanie piłki po jednym odbiciu od ziemi.
 - W marszu, podrzucanie piłki oburącz do góry, łapanie piłki bez odbicia od ziemi.
 - W marszu, rzucanie piłki oburącz z nad głowy o podłogę, łapanie piłki.
 - **Wyrzut piłki.** Dzieci ustawiają się przy linii bocznej boiska z piłkami. Na znak wyrzucają piłkę oburącz jak najwyżej w górę i w przód. Następnie biegną w kierunku piłki, starając się ją złapać po jednym koźle. Dzieci zatrzymują się w miejscu złapania piłki. Osoby, które złapały piłkę z najdalszym punkcie sali, mogą otrzymać 1 punkt. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy.
 - **Toczenie piłki.** Dzieci ustawiają się w rozsypce, w staniu w rozkroku z piłką. Toczą piłkę ósemką między nogami. Następnie przechodzą do siadu rozkrocznego. Toczą piłkę między nogami, przechodząc do skłonu w przód. Przejście do siadu równoważnego, toczenie piłki pod nogami. Przejście do leżenia tyłem. Dzieci starają się podawać piłkę między różnymi częściami ciała, tocząc ją (np. z ręki do ręki, z ręki do nogi itp.). Przejście do leżenia przodem, ręce rozłożone na boki, w jednej piłka. Dzieci przetaczają piłkę pod klatką piersiową do drugiej ręki.
 - **Kozłowanie piłki w miejscu.** Dzieci ustawiają się w rozsypce, w staniu z piłką. Starają się kozłować piłkę w miejscu. Następnie przechodzą do rozkroku, kozłowania piłki ósemką między nogami.
2. Następnie N. przechodzi z dziećmi do ćwiczeń właściwych. Uczniowie i uczennice uczestniczą w grach i zabawach, doskonalących umiejętności kozłowania i panowania nad piłką. (20 - 30 minut);

Wybrane gry i zabawy z załącznika:

- **Steruj robotem.** Dzieci dobierają się w pary, ustawiają w rozsypce na boisku. Jedna osoba kozłuje piłkę, poruszając się truchtem. Druga ustawiona jest za nią, wydaje

jej komendy, w którą stronę ma się kierować (lewo, prawo, przód, tył). Na późniejszym etapie można dodać bardziej skomplikowane komendy (np. podskocz, zrób ósemkę, zmień rękę itp.). Dzieci nie mogą wpadać w tor kolizyjny z inną osobą. Po chwili następuje zmiana w parach.

- **Kozłowanie z przeszkodami.** Dzieci dobierają się w pary. Jedna osoba z pary ma za zadanie kozłować piłkę. Druga osoba stara się przeszkodzić partnerowi na różne sposoby (np. starając się dotknąć piłki, zmusić do wyjścia poza teren boiska, zmusić do przerwania kozłowania itp.) Po jednej próbie następuje zmiana.
 - **Topniejące lodowce.** N. rysuje kredą na podłodze trzy wyspy. Następnie prosi dzieci, aby biegały swobodnie po boisku, kozłując piłkę. Na znak (np. klaśnięcie w dłonie) dzieci muszą się schronić na jednej z wysp. Po pierwszej (i każdej następnej rundzie) N. powoli zmniejsza wielkość wysp. Osoby, dla których nie starczyło miejsc lub straciły panowanie nad piłką, siadają z boku.
 - **Kozłowanie w kręgu.** N. rysuje na boisku okrąg o średnicy 3 – 4 metrów. Wewnątrz ustawia się kilka osób, dysponujących piłką. Zadaniem każdej osoby jest wybicie piłki poza krąg, jednocześnie kozłując piłkę. Jeśli piłka wypadnie lub zostanie wybita poza krąg, osoba zostaje wyeliminowana z zabawy. Wygrywa osoba, która jako ostatnia pozostanie w kręgu.
 - **Kozłuj tak jak ja.** N. dzieli dzieci na zespoły 3 – osobowe. Każda osoba z drużyny dysponuje piłką. Następnie dobiera dwie trójki do siebie. Każda trójka wybiera 1 osobę, ustawiają się one naprzeciwko pozostałych dwóch osób z drużyny przeciwnej. Rozpoczynają kozłowanie piłki, wraz z wykonywaniem różnych, wybranych manewrów. Osoby z drużyny przeciwnej mają za zadanie naśladować sposób kozłowania. Przegrywa drużyna, która pierwsza straci panowanie nad piłką.
3. N. dzieli dzieci na zespoły 3 - 4 osobowe. Dzieci na połowie boiska grają w uproszczoną wersję gry w koszykówkę. (10 minut).

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Edukacja przez ruch

Tryby pracy:

W grupach

W parach

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej

Wych-VI.12.1 : dziecko stosuje w grze kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu

Wych-VI.12.2 : dziecko stosuje w grze prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu

Wych-VI.12.3 : dziecko stosuje w grze podanie piłki oburącz i jednorącz

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Lista załączników:

Koszykówka kozłowanie piłki.pdf

31 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: KOSZYKÓWKA - ZASADY GRY

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Wysoki

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Lekcja wprowadzająca zasady gry w mini - koszykówkę. Dzieci ćwiczą poszczególne elementy oraz uczestniczą w zabawie ruchowej.

Cele:

- zapoznanie z zasadami rozgrywki w mini - koszykówkę;
- ćwiczenie umiejętności panowania nad piłką;

Potrzebne materiały:

- sala gimnastyczna;
- piłki;
- materiały dla N. z pliku " Mini - koszykówka - zasady gry".

Przebieg:

1. N. informuje dzieci o temacie lekcji. Poznają zasady gry w mini - koszykówkę oraz będą uczestniczyć w zabawie ruchowej. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę (10 minut);

2. N. prosi dzieci o uwagę. Przedstawia im skrócone zasady gry w mini - koszykówkę. Demonstruje wybrane elementy. Dzieci ćwiczą je podczas zainscenizowanych fragmentów gry, utrwalając zdobyte wiadomości (15 minut);
3. N. zaprasza dzieci do zabawy ruchowej. Dwie osoby dysponują piłkami koszykowymi. Pozostała część klasy ustawia się w rozsypce na boisku. Dzieci z piłkami starają się złapać (dotknąć) osoby bez piłek, jednocześnie kozłując piłkę. Za każdą osobę otrzymują jeden punkt, zabawa trwa do momentu uzyskania przez jedną osobę 10 punktów (następuje zmiana kozłujących). (15 minut);
4. Podsumowanie i zakończenie (5 minut).

Rozgrzewka z piłkami:

- Trucht z piłkami w dłoniach
- W marszu, przenoszenie piłki dookoła własnego ciała na wysokości pasa.
- W marszu, toczenie piłki po swoim korpusie z przodu od pasa do klatki piersiowej i w dół.
- W marszu, piłka w dłoniach, wznos prostych RR z piłką do góry na lewą nogę i opust na prawą (10 powtórzeń), zmiana nóg.
- W marszu, co trzeci krok skrętoskłon tak by dotknąć piłką podłogi, zmiana nóg.
- W marszu, próby przekładania piłki pod kolanami.
- W marszu, próby przerzucania piłki z ręki do ręki, przed sobą.
- W marszu, podrzucanie piłki oburącz do góry, łapanie piłki po jednym odbiciu od ziemi.
- W marszu, podrzucanie piłki oburącz do góry, łapanie piłki bez odbicia od ziemi.
- W marszu, rzucanie piłki oburącz z nad głowy o podłogę, łapanie piłki.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Edukacja przez ruch

Tryby pracy:

Cała klasa

W grupach

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej

Wych-VI.12.1 : dziecko stosuje w grze kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu

Wych-VI.20.1 : dziecko potrafi wyjaśnić, czemu potrzebne są reguły w trakcie rywalizacji sportowej

Wych-VI.21.1 : dziecko zna zasady "czystej gry"

Wych-VI.21.2 : dziecko potrafi zastosować zasady "czystej gry" w rozgrywkach sportowych, w których uczestniczy

Lista załączników:

Mini koszykówka zasady gry.pdf

32 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: SKAKANKA I KOZIOŁ

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Podczas rozgrzewki dzieci wykonują różnorodne ćwiczenia ze skakanką. Następnie dzieci wykonują ćwiczenia w stacjach ze skakankami, piłkami lekarskimi i z kozłem.

Cele:

- kształtowanie gibkości;
- rozwijanie skoczności i zwinności;
- kształtowanie koordynacji ruchowej;
- oswojenie dzieci z kozłem.

Potrzebne materiały:

- skakanki dla każdego dziecka;
- stopery - 4 sztuki.
- piłki lekarskie - kilka sztuk.
- kozioł.

Przebieg:

1. Zabawa ożywiająca "Elektrony". (3 minuty)

- N. prosi, żeby dzieci utworzyły krąg. Każde dziecko ma w myślach wybrać sobie osobę A i osobę B. N. daje przykład: Moją osobą A będzie Marcin, a osobą B będzie Monika.
- Zadaniem każdego dziecka jest być jak najbliżej osoby A, a jak najdalej od osoby B. To oznacza, że na znak (np. hasło "start") N., dzieci starają się uciec od osoby B i być jednocześnie jak najbliżej osoby A.
- Zabawę można powtórzyć kilkakrotnie.

2. N. tłumaczy jak będzie przebiegała lekcja: rozgrzewka ze skakankami, następnie ćwiczenia w stacjach ze skakankami, piłkami lekarskimi i kozłem. N. przypomina o bezpiecznym wykonywaniu ćwiczeń, o uważaniu na siebie i na kolegów/koleżanki. (1 min)

3. Rozgrzewka. Ćwiczenia ze skakankami. (10 minut)

- Postawa wysoka. Skakanka trzymana oburącz, położona pod stopą prawej nogi, prawa noga zgięta w kolanie. Wyprost prawej nogi w przód. Ćwiczenie powtarzamy 3 razy. Zmiana nóg.
- Ćwiczący/a ustawiony/a na lewej nodze, skakanka trzymana oburącz zaczepiona pod stopą wyprostowanej prawej nogi. Unoszenie prawej nogi w bok z naciągniętą skakanką i jednoczesnym skłonem tułowia w lewo. (3x). Zmiana nóg.
- Ćwiczący/a ustawiony/a w rozkroku w opadzie tułowia. Ramiona wyciągnięte przed siebie trzymają za końce złożoną na pół skakankę. Skręt tułowia w lewo i w prawo z dostaniem prawą dłoń do lewej stopy i odwrotnie. (po 8x dotknięcie każdej stopy)
- Ćwiczący/a w małym rozkroku, skakanka w dole trzymana oburącz. Przełożenie skakanki w tył ponad głowę, a następnie w przód połączone ze skłonem tułowia w przód.
- Ćwiczący/a w rozkroku, ramiona w górze trzymają naciągniętą skakankę. Krążenie tułowia w lewo i w prawo.
- Ćwiczący/a w opadzie tułowia ustawiony/a twarzą do drabinki z ramionami w dole trzymającymi za końce skakanki (skakanka zaczepiona o szczebelek w połowie swojej długości; szczebelek, o który zaczepiona jest skakanka mniej więcej na wysokości pasa dziecka). Rytmiczne wznosy ramion i skrętu tułowia w lewo i w prawo, a następnie powrót do postawy wyjściowej.
- Ćwiczący/a w klęku obunóż. Ramiona w górze trzymają naciągniętą skakankę. Skrętoskłon tułowia z dotykaniem prawą dłoń do lewej pięty i odwrotnie.
- Ćwiczący/a w siadzie rozkrocznym, stopy zaczepione pod ostatnim szczeblem drabinki, ramiona w górze trzymają skakankę. Krążenie tułowia w lewo i w prawo ze stopniowym przechodzeniem do leżenia tyłem.

4. Ćwiczenia w stacjach. Podział dzieci na trzy stacje. (20-25 minut)

Stacja 1 z wykorzystaniem skakanek.

Stacja 2 z wykorzystaniem piłek lekarskich.

Przy stacji 1 i 2 dzieci pracują samodzielnie.

Stacja 2 z wykorzystaniem kozła.

Przy stacji drugiej N. pomagają dzieciom wykonać ćwiczenia.

Stacja "Skakanka"

Przy stacji powinno być ułożonych kilka skakanek, tak, żeby kilkoro dzieci mogło jednocześnie wykonywać ćwiczenia na skakankach.

- Ćwiczenie w parach. Jedna osoba mierzy czas, a druga skacze przez skakankę, po upływie 1 minuty zmiana. Przeskoki przez skakankę trzymaną oburącz.
 - przeskoki z nogi na nogę, z nogami zwartymi, z nogami skrzyżowanymi.

Stacja "Piłka lekarska"

Przy stacji powinno być ułożonych kilka piłek lekarskich.

- Klęk jednonóż na piłce lekarskiej, druga noga ustawiona przed piłką ugięta w kolanie. Krążenie ramion naprzemianstronne, a później równoczesne.
- Siad rozkroczny na piłce lekarskiej. Ramiona w górze. Skłon tułowia w przód z pogłębieniem w kierunku prawej nogi, następnie wyprost tułowia i skłon w kierunku nogi lewej.

Stacja "Kozioł"

- Ustawienie tyłem do kozła z ramionami na przyrządzie. Podskoki obunóż, a co trzeci wysokie wyjście w górę połączone z 1/4 obrotu i lądowaniem w wykroku bez zmiany chwytu.
- Siad rozkroczny na kozle ze stopami zaczepionymi o nogi przyrządu, ramiona w bok, skręt tułowia w lewo i w prawo.
- Kozioł przy drabinkach. Asekuracja nauczyciela. Postawa wysoka na kozle. Stojąc prawą nogą na kozle, chwyt prawej ręki za drabinkę na wysokości biodra. Przysiad na prawej nodze i powrót do p.w. W wersji trudniejszej: powrót z chwytem lewą ręką lewej stopy i przyciągnięciem jej w kierunku poślądka.
- Leżenie tyłem na kozle, ramiona w górze podchwytem na szczeblu drabinki. Rytmiczne zamachy nóg w górę, nogi prostują się w kolanach i opuszczanie nóg w dół.

5. Ćwiczenia końcowe na zakończenie. Ćwiczenia stóp. (3 minuty)

- Marsz na palcach.
- W marszu wspięcie na palcach z ramionami w górę - wdech, na całych stopach ramiona w dół - wydech.
- Marsz na zewnętrznych i wewnętrznych krawędziach stóp
- W pozycji stojącej - unoszenie wewnętrznych krawędzi stóp z jednoczesnym podkurczaniem palców.
- "Chód gąsienicy" - bez odrywania stóp od podłoża podkurczanie i prostowanie palców -

przesuwanie się do przodu.

6. Zabawa rozluźniająca, rozwijająca świadomość ciała, zabawa integracyjna na zakończenie. (5 minut)

- Dzieci stają w kręgu, zostawiają krąg niedomknięty, jedno miejsce jest wolne. Dziecko, które ze swojej prawej strony ma wolne miejsce wywołuje po imieniu inne dziecko i prosi, żeby ono przeszło na to miejsce w określony sposób, wykonując określony ruch ciała ma na przykład przejść: jak wietrzyk, jak wiatr burzowy, jak kotek, jak paw, jak baletnica, jak zmęczony uczeń/uczennica po klasówce.

Zakresy przedmiotowe:

Psychologia

Wychowanie fizyczne

Metody:

Gry i zabawy dydaktyczne

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

Cała klasa

W parach

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Interpersonalna

Osiągnięcia GWK:

Psych-IV-VI.8.4 : dziecko potrafi współpracować w grupie w sytuacjach zabawy

Wych-VI.10.1 : dziecko potrafi wykonać prosty układ gimnastyczny

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej

Wych-VI.15.1 : dziecko potrafi korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych zachowując zasady bezpieczeństwa

Wych-VI.16.1 : dziecko zwraca uwagę na swoje bezpieczeństwo wykonując ćwiczenie samodzielnie

Wych-VI.2.2 : dziecko potrafi wykonać próby sprawnościowe pozwalające ocenić siłę mięśni

posturalnych

Wych-VI.2.3 : dziecko potrafi wykonać próby sprawnościowe pozwalające ocenić gibkość dolnego odcinka kręgosłupa

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Wych-VI.7.2 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała

33 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: AEROBIK 1

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Wysoki

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci wykonują "burzę pytań" związaną z aerobikiem, uczą się formułować pytania na określony temat, rozbudzają w sobie ciekawość poznawczą i samodzielnie dochodzą do wiedzy, czym jest aerobik. Dzieci zapoznają się z podstawowymi ćwiczeniami.

Cele:

- zapoznanie dzieci z podstawowymi pojęciami związanymi z aerobikiem;
- zaznajomienie z podstawowymi krokami aerobikowymi;
- kształtowanie koordynacji ruchowej i zwinności;
- kształtowanie poczucia rytmu;
- rozwijanie twórczego myślenia;
- rozbudzanie ciekawości poznawczej.

Potrzebne materiały:

- <http://www.gymnasion.pl/content/view/26/100/> - strona, na której można zobaczyć

- podstawowe kroki w aerobiku;
- odtwarzacz muzyczny;
 - płyta z muzyką do aerobiku
 - plansza/karton, na którym N. będzie zapisywał pytania dzieci.

Przebieg:

1. Burza pytań "Aerobik" (20 minut):

- N. zapisuje wszystkie pytania, które wymyślą dzieci. Zachęca do zadawania kolejnych pytań;
- N. pilnuje, żeby dzieci nie krytykowały swoich pytań, każde pytanie jest dobre, każdego może w tym temacie ciekawić coś innego;
- mogą pojawiać się bardzo różne pytania, poczynając od banalnych (co to jest aerobik?) poprzez bardziej kreatywne (skąd się wzięła nazwa aero, aerobik?)

N. dzieli dzieci na zespoły dwuosobowe. Każdy z zespołów po kolei podchodzi do tablicy (kartonu), na której były zapisane pytania i wybiera jedno pytanie (5 minut):

- zadaniem dzieci będzie opracowanie odpowiedzi na wybrane pytanie;
- na następnej lekcji dzieci będą prezentować odpowiedzi na to pytanie;
- odpowiedzi mają być krótkie (3-4-zdaniowe), nie chodzi o to, żeby dzieci dogłębnie przyswajały wiedzę z tego tematu;
- na pytania, które nie zostały wybrane przez żadną parę, przygotowuje odpowiedzi N.;

2. N. zaprasza dzieci do zapoznania się z podstawowymi krokami, ćwiczeniami.

Ćwiczenia - 20 minut:

Takt 1

1. na raz: skłon głowy w przód
2. na dwa: powrót do pozycji wyjściowej
3. na trzy: skłon głowy w tył
4. na cztery: powrót do pozycji wyjściowej

Takt 2

1. skłon głowy w prawą stronę
2. powrót do pozycji wyjściowej
3. skłon głowy w lewą stronę
4. powrót do pozycji wyjściowej

Takt 3 i 4 tak jak 1 i 2.

P.w.: NN w rozkroku, RR w bok

Takt 1

1. przenos prawej ręki łukiem nad głową do lewej

2. powrót do p.w.

3-4. powtórzyć

Takt 2

1. przenos lewej ręki łukiem nad głową do prawej

2. powrót do p.w.

3-4. powtórzyć

Takt 3-4 jak 1 i 2

P.w.: RR wzdłuż tułowia, NN w rozkroku

Takt 1

1. wymach RR w górę

2. powrót do p.w.

3. RR bokiem w górę

4. powrót do p.w.

Takt 2

Powtórzyć jak takt 1

Takt 3

1. wymachy RR w górę z równoczesnym ugięciem NN w kolanach

2. powrót do p.w.

3-4 powtórzyć

Takt 4 jak takt 3

P.w.: jak wyżej

Takt 1

1. skłon tułowia w prawą stronę

2. powrót do p.w.

3. skłon tułowia w lewą stronę

4. powrót do p.w.

Takt 2

Powtórzyć jak takt 1

Takt 3

1. skręt tułowia w prawą stronę

2. powrót do p.w.

3. skręt tułowia w lewą stronę

4. powrót do p.w.

Takt 4

Powtórzyć jak takt 3

Takt 1

1. wykrok prawą nogą w bok

2. powrót do p.w.

3. wykrok lewą nogą w bok

4. powrót do p.w.

Takt 2

Powtórzyć jak takt 1

Takt 3

1. przeskoki z prawej nogi na lewą

2. przeskoki z lewej nogi na prawą

3-4 powtórzyć jak 1-2

Takt 4

Powtórzyć jak takt 3

P.w.: RR w bok, ugięte w łokciach

Takt 1

1. w podskoku łączymy prawy łokieć z lewym kolaniem

2. powrót do p.w.

3. w podskoku łączymy lewy łokieć z prawym kolaniem

4. powrót do p.w.

Takt 2, 3, 4 tak jak 1

P.w.: leżenie tyłem, RR na karku, NN ugięte w kolanach

Takt 1

1. unoszenie górnej części klatki piersiowej

2. powrót do leżenia

Takt 3-4 tak jak 1-2

Takt 2

1. prawym łokciem dotykamy do lewego kolana

2. powrót do leżenia

3. lewym łokciem dotykamy do prawego kolana

4. powrót do leżenia

Takt 3 i 4 tak jak takt 1 i 2

P.w.: leżenie tyłem, NN proste w kolanach uniesione w górę

Takt 1

1. nogi przenosimy do rozkroku

2. łączymy nogi w powietrzu

3-4 - powtórzyć 1-2

Takt 2 - powtórzyć jak takt 1

Takt 3

1. zginamy w kolanach obie nogi

2. prostujemy

3-4 - powtórzyć

Takt 4

1. zginamy w kolanie prawą nogę

2. prostujemy

3. zginamy w kolanie lewą nogę

4. prostujemy

Powtarzamy takty 1, 2, 3, 4

P.w.: leżenie na prawym boku, głowa oparta na dłoni

Takt 1

1. unoszenie zewnętrznej nogi w górę

2. powrót

3-4 - powtórzyć

Takt 2

1. zgięcie nogi w kolanie

2. wyprost

3-4 - powtórzyć

Takt 3 i 4 tak jak takt 1 i 2

Powtórzenie taktów 1-4 na drugą stronę

P.w.: leżenie przodem, RR wyprostowane przed głową

Takt 1

1. unoszenie prawej ręki i lewej nogi nad podłogę

2. powrót do leżenia

3. unoszenie lewej ręki i prawej nogi nad podłogę

4. powrót do leżenia

Takt 2 - powtórzyć jak takt 1

P.w.: leżenie przodem, dłonie przy klatce piersiowej

Takt 3

1. skłon w tył aż do wyprostowania ramion w łokciach

2. powrót do leżenia

3-4 powtórzyć 1-2

Takt 4

Powtórzyć jak takt 3

P.w.: postawa swobodna

Takt 1

1. RR bokiem w górę i nogi do rozkroku

2. powrót do p.w.

3-4 - powtórzyć

Takt 2, 3, 4 tak jak takt 1

Swobodny marsz w miejscu w rytm muzyki

Marsz dookoła sali - ćwiczenia oddechowe.

Zakresy przedmiotowe:

Język polski

Wychowanie fizyczne

Metody:

Metoda rozwijająca twórcze myślenie

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Techniki:

Burza pytań

Tryby pracy:

Cała klasa

W parach

Ścieżki:

Aerobik

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Muzyczna
Lingwistyczna
Interpersonalna

Osiągnięcia GWK:

Pol-IV-VI.11.1 : dziecko potrafi korzystać z informacji zawartych w różnych pomocach edukacyjnych (encyklopedie, słowniki)

Pol-IV-VI.41.1 : dziecko potrafi podczas rozmowy słuchać z uwagą wypowiedzi innych

Pol-IV-VI.41.2 : dziecko potrafi podczas rozmowy mówić na temat

Pol-IV-VI.44.2 : dziecko potrafi rozróżnić oraz poprawnie zapisać zdania pytające

Wych-VI.10.1 : dziecko potrafi wykonać prosty układ gimnastyczny

Wych-VI.13.1 : dziecko wie, czym jest aktywny wypoczynek

Wych-VI.6.1 : dziecko zna zasady i metody wzmacniania organizmu

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Wych-VI.7.2 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała

34 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: KOSZYKÓWKA - PODANIA PIŁKI

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Wysoki

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 4

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci uczestniczą w ćwiczeniach, grach oraz zabawach doskonalących podawanie oraz panowanie nad piłką.

Cele:

- rozwinięcie sprawności motorycznej;
- doskonalenie umiejętności podawania piłki;
- doskonalenie umiejętności kozłowania piłki;
- rozwijanie umiejętności współpracy w drużynie.

Potrzebne materiały:

- sala gimnastyczna;
- piłki koszykowe;
- paliki;
- materiały dla N. z pliku "Koszykówka - podania piłki";

Przebieg:

1. N. informuje dzieci o temacie zajęć. Będą ćwiczyć kozłowanie oraz podania piłki, wykonując różnego typu ćwiczenia i uczestnicząc w grach drużynowych. N. przeprowadza krótką rozgrzewkę, przechodząc podczas niej do ćwiczeń z piłką, zawartych w dołączonym do zadania pliku (15 minut);

Wybrane ćwiczenia z załącznika:

- **Podania piłki.** Dzieci dobierają się w pary, dysponują jedną piłką. Ustawiają się w odległości 3 – 4 metrów od siebie. Wykonują ćwiczenia związane z podawaniem piłki: (Podania piłki z przed klatki piersiowej; Podania piłki kozłem do partnera; Podania piłki znad głowy; Obiegnięcie partnera kozłując, powrót na pozycje, podanie piłki; W pozycji bokiem, podania łukiem nad głową z skłonem).
 - **Podania w biegu.** Dzieci dobierają się w pary, każda dysponuje jedną piłką. Zawodnicy ustawiają się w odległości 3 – 4 metrów od siebie na końcu boiska. Na znak biegną kozłując i podając między sobą piłkę. Ćwiczenie można utrudnić dodając pachołki.
 - **Podania w kręgu.** N. dzieli dzieci na zespoły 5 – 6 osobowe. Grupy ustawiają się w kole o średnicy 4 - 5 metrów, jedna osoba dysponuje piłką. Kozłuje piłkę w kierunku środka koła, następnie podaje piłkę do wybranego zawodnika w dowolny sposób i ustawia się na jego miejscu. Zawodnik, który otrzymał piłkę powtarza schemat.
2. Następnie N. przechodzi z dziećmi do ćwiczeń właściwych. Uczniowie i uczennice uczestniczą w grach i zabawach, doskonalących umiejętności kozłowania i podawania piłki. (20 - 30 minut);

Wybrane gry i zabawy z załącznika:

- **Gra do 5 podań.** N. dzieli dzieci na drużyny (4 – 5 osobowe). Następnie dwie drużyny rywalizują między sobą na połowce boiska. Zadaniem każdej z drużyn jest wymiana 5, nieprzerwanych przez przeciwnika, podań. Drużyna zdobywa wówczas 1 punkt. Gra trwa do momentu zdobycia określonej liczby punktów (np. 5).
- **Sztafeta wahadłowa.** N. dzieli dzieci na dwie drużyny. Drużyny dzielą się: połowa osób ustawia się na jednym końcu boiska, druga połowa drużyny na drugim. Jedna osoba z drużyny dysponuje piłką. Na znak, zawodnicy kozłują piłkę do linii środkowej, a następnie wykonują podanie do zawodnika stojącego po drugiej stronie. Zawodnik, który otrzymał piłkę wykonuje ten sam manewr w przeciwnym kierunku.
- **Gra z pomocnikami.** N. dzieli dzieci na drużyny, tak aby powstały 4 drużyny. Dwie z nich rozgrywają mecz w mini koszykówkę. Dwie następne ustawione są wzdłuż linii boiska i służą jako pomocnicy. Zawodnicy z pola mogą podać piłkę do drużyn

stojących poza boiskiem. Ci mają za zadanie oddać piłkę zawodnikowi tej samej drużyny. Gra trwa do zdobycia określonej liczby punktów, po której następuje zmiana drużyn.

- **Gra utrzymaj posiadanie.** dzieli dzieci na drużyny (4 – 5 osobowe). Następnie dwie drużyny rywalizują między sobą na połowce boiska. Zadaniem każdej z drużyn jest jak najdłuższe utrzymanie się przy piłce (podając, kozłując piłkę, zastawiając się). N. przy pomocy dwóch stoperów odmierza czas, jaki dana drużyna znajduje się przy piłce.
3. N. dzieli dzieci na zespoły 3 - 4 osobowe. Dzieci na połowie boiska grają w uproszczoną wersję gry w koszykówkę. (10 minut).

Rozgrzewka z piłkami:

- Trucht z piłkami w dłoniach
- W marszu, przenoszenie piłki dookoła własnego ciała na wysokości pasa.
- W marszu, toczenie piłki po swoim korpusie z przodu od pasa do klatki piersiowej i w dół.

- W marszu, piłka w dłoniach, wznos prostych RR z piłką do góry na lewą nogę i opust na prawą (10 powtórzeń), zmiana nóg.
- W marszu, co trzeci krok skrętoskłon tak by dotknąć piłką podłogi, zmiana nóg.
- W marszu, próby przekładania piłki pod kolanami.
- W marszu, próby przerzucania piłki z ręki do ręki, przed sobą.
- W marszu, podrzucanie piłki oburącz do góry, łapanie piłki po jednym odbiciu od ziemi.
- W marszu, podrzucanie piłki oburącz do góry, łapanie piłki bez odbicia od ziemi.
- W marszu, rzucanie piłki oburącz z nad głowy o podłogę, łapanie piłki.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Edukacja przez ruch

Metoda ćwiczebna - ćwiczenie powtarzalne

Tryby pracy:

W grupach

W parach

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej

Wych-VI.12.1 : dziecko stosuje w grze kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu

Wych-VI.12.2 : dziecko stosuje w grze prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu

Wych-VI.12.3 : dziecko stosuje w grze podanie piłki oburącz i jednorącz

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Lista załączników:

koszykówka podania piłki.pdf

35 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: KOSZYKÓWKA - PODANIA PIŁKI

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Wysoki

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 4

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci uczestniczą w ćwiczeniach, grach oraz zabawach doskonalących podawanie oraz panowanie nad piłką.

Cele:

- rozwinięcie sprawności motorycznej;
- doskonalenie umiejętności podawania piłki;
- doskonalenie umiejętności kozłowania piłki;
- rozwijanie umiejętności współpracy w drużynie.

Potrzebne materiały:

- sala gimnastyczna;
- piłki koszykowe;
- paliki;
- materiały dla N. z pliku "Koszykówka - podania piłki";

Przebieg:

1. N. informuje dzieci o temacie zajęć. Będą ćwiczyć kozłowanie oraz podania piłki, wykonując różnego typu ćwiczenia i uczestnicząc w grach drużynowych. N. przeprowadza krótką rozgrzewkę, przechodząc podczas niej do ćwiczeń z piłką, zawartych w dołączonym do zadania pliku (15 minut);

Wybrane ćwiczenia z załącznika:

- **Podania piłki.** Dzieci dobierają się w pary, dysponują jedną piłką. Ustawiają się w odległości 3 – 4 metrów od siebie. Wykonują ćwiczenia związane z podawaniem piłki: (Podania piłki z przed klatki piersiowej; Podania piłki kozłem do partnera; Podania piłki znad głowy; Obiegnięcie partnera kozłując, powrót na pozycje, podanie piłki; W pozycji bokiem, podania łukiem nad głową z skłonem).
 - **Podania w biegu.** Dzieci dobierają się w pary, każda dysponuje jedną piłką. Zawodnicy ustawiają się w odległości 3 – 4 metrów od siebie na końcu boiska. Na znak biegną kozłując i podając między sobą piłkę. Ćwiczenie można utrudnić dodając pachołki.
 - **Podania w kręgu.** N. dzieli dzieci na zespoły 5 – 6 osobowe. Grupy ustawiają się w kole o średnicy 4 - 5 metrów, jedna osoba dysponuje piłką. Kozłuje piłkę w kierunku środka koła, następnie podaje piłkę do wybranego zawodnika w dowolny sposób i ustawia się na jego miejscu. Zawodnik, który otrzymał piłkę powtarza schemat.
2. Następnie N. przechodzi z dziećmi do ćwiczeń właściwych. Uczniowie i uczennice uczestniczą w grach i zabawach, doskonalących umiejętności kozłowania i podawania piłki. (20 - 30 minut);

Wybrane gry i zabawy z załącznika:

- **Gra do 5 podań.** N. dzieli dzieci na drużyny (4 – 5 osobowe). Następnie dwie drużyny rywalizują między sobą na połowce boiska. Zadaniem każdej z drużyn jest wymiana 5, nieprzerwanych przez przeciwnika, podań. Drużyna zdobywa wówczas 1 punkt. Gra trwa do momentu zdobycia określonej liczby punktów (np. 5).
- **Sztafeta wahadłowa.** N. dzieli dzieci na dwie drużyny. Drużyny dzielą się: połowa osób ustawia się na jednym końcu boiska, druga połowa drużyny na drugim. Jedna osoba z drużyny dysponuje piłką. Na znak, zawodnicy kozłują piłkę do linii środkowej, a następnie wykonują podanie do zawodnika stojącego po drugiej stronie. Zawodnik, który otrzymał piłkę wykonuje ten sam manewr w przeciwnym kierunku.
- **Gra z pomocnikami.** N. dzieli dzieci na drużyny, tak aby powstały 4 drużyny. Dwie z nich rozgrywają mecz w mini koszykówkę. Dwie następne ustawione są wzdłuż linii boiska i służą jako pomocnicy. Zawodnicy z pola mogą podać piłkę do drużyn

stojących poza boiskiem. Ci mają za zadanie oddać piłkę zawodnikowi tej samej drużyny. Gra trwa do zdobycia określonej liczby punktów, po której następuje zmiana drużyn.

- **Gra utrzymaj posiadanie.** dzieli dzieci na drużyny (4 – 5 osobowe). Następnie dwie drużyny rywalizują między sobą na połowce boiska. Zadaniem każdej z drużyn jest jak najdłuższe utrzymanie się przy piłce (podając, kozłując piłkę, zastawiając się). N. przy pomocy dwóch stoperów odmierza czas, jaki dana drużyna znajduje się przy piłce.
3. N. dzieli dzieci na zespoły 3 - 4 osobowe. Dzieci na połowie boiska grają w uproszczoną wersję gry w koszykówkę. (10 minut).

Rozgrzewka z piłkami:

- Trucht z piłkami w dłoniach
- W marszu, przenoszenie piłki dookoła własnego ciała na wysokości pasa.
- W marszu, toczenie piłki po swoim korpusie z przodu od pasa do klatki piersiowej i w dół.
- W marszu, piłka w dłoniach, wznos prostych RR z piłką do góry na lewą nogę i opust na prawą (10 powtórzeń), zmiana nóg.
- W marszu, co trzeci krok skrętoskłon tak by dotknąć piłką podłogi, zmiana nóg.
- W marszu, próby przekładania piłki pod kolanami.
- W marszu, próby przerzucania piłki z ręki do ręki, przed sobą.
- W marszu, podrzucanie piłki oburącz do góry, łapanie piłki po jednym odbiciu od ziemi.
- W marszu, podrzucanie piłki oburącz do góry, łapanie piłki bez odbicia od ziemi.
- W marszu, rzucanie piłki oburącz z nad głowy o podłogę, łapanie piłki.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Edukacja przez ruch

Metoda ćwiczebna - ćwiczenie powtarzalne

Tryby pracy:

W grupach

W parach

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej

Wych-VI.12.1 : dziecko stosuje w grze kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu

Wych-VI.12.2 : dziecko stosuje w grze prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu

Wych-VI.12.3 : dziecko stosuje w grze podanie piłki oburącz i jednorącz

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Lista załączników:

koszykówka podania piłki.pdf

36 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: KOSZYKÓWKA - PODANIA PIŁKI

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Wysoki

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 4

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci uczestniczą w ćwiczeniach, grach oraz zabawach doskonalących podawanie oraz panowanie nad piłką.

Cele:

- rozwinięcie sprawności motorycznej;
- doskonalenie umiejętności podawania piłki;
- doskonalenie umiejętności kozłowania piłki;
- rozwijanie umiejętności współpracy w drużynie.

Potrzebne materiały:

- sala gimnastyczna;
- piłki koszykowe;
- paliki;
- materiały dla N. z pliku "Koszykówka - podania piłki";

Przebieg:

1. N. informuje dzieci o temacie zajęć. Będą ćwiczyć kozłowanie oraz podania piłki, wykonując różnego typu ćwiczenia i uczestnicząc w grach drużynowych. N. przeprowadza krótką rozgrzewkę, przechodząc podczas niej do ćwiczeń z piłką, zawartych w dołączonym do zadania pliku (15 minut);

Wybrane ćwiczenia z załącznika:

- **Podania piłki.** Dzieci dobierają się w pary, dysponują jedną piłką. Ustawiają się w odległości 3 – 4 metrów od siebie. Wykonują ćwiczenia związane z podawaniem piłki: (Podania piłki z przed klatki piersiowej; Podania piłki kozłem do partnera; Podania piłki znad głowy; Obiegnięcie partnera kozłując, powrót na pozycje, podanie piłki; W pozycji bokiem, podania łukiem nad głową z skłonem).
 - **Podania w biegu.** Dzieci dobierają się w pary, każda dysponuje jedną piłką. Zawodnicy ustawiają się w odległości 3 – 4 metrów od siebie na końcu boiska. Na znak biegają kozłując i podając między sobą piłkę. Ćwiczenie można utrudnić dodając pachołki.
 - **Podania w kręgu.** N. dzieli dzieci na zespoły 5 – 6 osobowe. Grupy ustawiają się w kole o średnicy 4 - 5 metrów, jedna osoba dysponuje piłką. Kozłuje piłkę w kierunku środka koła, następnie podaje piłkę do wybranego zawodnika w dowolny sposób i ustawia się na jego miejscu. Zawodnik, który otrzymał piłkę powtarza schemat.
2. Następnie N. przechodzi z dziećmi do ćwiczeń właściwych. Uczniowie i uczennice uczestniczą w grach i zabawach, doskonalących umiejętności kozłowania i podawania piłki. (20 - 30 minut);

Wybrane gry i zabawy z załącznika:

- **Gra do 5 podań.** N. dzieli dzieci na drużyny (4 – 5 osobowe). Następnie dwie drużyny rywalizują między sobą na połowce boiska. Zadaniem każdej z drużyn jest wymiana 5, nieprzerwanych przez przeciwnika, podań. Drużyna zdobywa wówczas 1 punkt. Gra trwa do momentu zdobycia określonej liczby punktów (np. 5).
- **Sztafeta wahadłowa.** N. dzieli dzieci na dwie drużyny. Drużyny dzielą się: połowa osób ustawia się na jednym końcu boiska, druga połowa drużyny na drugim. Jedna osoba z drużyny dysponuje piłką. Na znak, zawodnicy kozłują piłkę do linii środkowej, a następnie wykonują podanie do zawodnika stojącego po drugiej stronie. Zawodnik, który otrzymał piłkę wykonuje ten sam manewr w przeciwnym kierunku.
- **Gra z pomocnikami.** N. dzieli dzieci na drużyny, tak aby powstały 4 drużyny. Dwie z nich rozgrywają mecz w mini koszykówkę. Dwie następne ustawione są wzdłuż linii boiska i służą jako pomocnicy. Zawodnicy z pola mogą podać piłkę do drużyn

stojących poza boiskiem. Ci mają za zadanie oddać piłkę zawodnikowi tej samej drużyny. Gra trwa do zdobycia określonej liczby punktów, po której następuje zmiana drużyn.

- **Gra utrzymaj posiadanie.** dzieli dzieci na drużyny (4 – 5 osobowe). Następnie dwie drużyny rywalizują między sobą na połowce boiska. Zadaniem każdej z drużyn jest jak najdłuższe utrzymanie się przy piłce (podając, kozłując piłkę, zastawiając się). N. przy pomocy dwóch stoperów odmierza czas, jaki dana drużyna znajduje się przy piłce.
3. N. dzieli dzieci na zespoły 3 - 4 osobowe. Dzieci na połowie boiska grają w uproszczoną wersję gry w koszykówkę. (10 minut).

Rozgrzewka z piłkami:

- Trucht z piłkami w dłoniach
- W marszu, przenoszenie piłki dookoła własnego ciała na wysokości pasa.
- W marszu, toczenie piłki po swoim korpusie z przodu od pasa do klatki piersiowej i w dół.
- W marszu, piłka w dłoniach, wznos prostych RR z piłką do góry na lewą nogę i opust na prawą (10 powtórzeń), zmiana nóg.
- W marszu, co trzeci krok skrętoskłon tak by dotknąć piłką podłogi, zmiana nóg.
- W marszu, próby przekładania piłki pod kolanami.
- W marszu, próby przerzucania piłki z ręki do ręki, przed sobą.
- W marszu, podrzucanie piłki oburącz do góry, łapanie piłki po jednym odbiciu od ziemi.
- W marszu, podrzucanie piłki oburącz do góry, łapanie piłki bez odbicia od ziemi.
- W marszu, rzucanie piłki oburącz z nad głowy o podłogę, łapanie piłki.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Edukacja przez ruch

Metoda ćwiczebna - ćwiczenie powtarzalne

Tryby pracy:

W grupach

W parach

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej

Wych-VI.12.1 : dziecko stosuje w grze kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu

Wych-VI.12.2 : dziecko stosuje w grze prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu

Wych-VI.12.3 : dziecko stosuje w grze podanie piłki oburącz i jednorącz

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Lista załączników:

koszykówka podania piłki.pdf

37 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: AEROBIK 2

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci przedstawiają opracowane przez siebie odpowiedzi na pytania związane z aerobikiem. Utrwalanie podstawowych ćwiczeń przy muzyce.

Cele:

- zapoznanie dzieci z podstawowymi pojęciami związanymi z aerobikiem;
- rozwijanie umiejętności samodzielnego dochodzenia do wiedzy;
- rozwijanie umiejętności tworzenia występów publicznych;
- rozwijanie wiedzy o kształtowaniu dobrej sylwetki;
- zaznajomienie z podstawowymi krokami aerobiku;
- kształtowanie koordynacji ruchowej i zwinności;
- kształtowanie poczucia rytmu;

Potrzebne materiały:

- odtwarzacz CD;

- płyta z muzyką do aerobiku;
- opracowane przez dzieci i przez N. odpowiedzi na pytania ułożone na lekcji Aerobik 1;
- plansza/karton z pytaniami wypracowanymi przez dzieci na lekcji Aerobik 1.

Przebieg:

1. Dzieci siadają w kręgu przy tablicy/kartonie, na którym zostały zapisane ich pytania.
2. Dzieci po kolei prezentują przygotowane przez siebie odpowiedzi. N. stara się zachęcać dzieci, żeby nie odczytywały informacji z kartek, tylko mówiły od siebie, tak jak zrozumiały odpowiedź na dane pytanie.

N. podsumowuje i nawiązuje do konieczności dbania o własne zdrowie i prawidłową postawę ciała (20 minut).

3. Ćwiczenia - 25 minut:

Takt 1

1. na raz: skłon głowy w przód
2. na dwa: powrót do pozycji wyjściowej
3. na trzy: skłon głowy w tył
4. na cztery: powrót do pozycji wyjściowej

Takt 2

1. skłon głowy w prawą stronę
2. powrót do pozycji wyjściowej
3. skłon głowy w lewą stronę
4. powrót do pozycji wyjściowej

Takt 3 i 4 tak jak 1 i 2.

P.w.: NN w rozkroku, RR w bok

Takt 1

1. przenos prawej ręki łukiem nad głową do lewej
2. powrót do p.w.
- 3-4. powtórzyć

Takt 2

1. przenos lewej ręki łukiem nad głową do prawej
2. powrót do p.w.
- 3-4. powtórzyć

Takt 3-4 jak 1 i 2

P.w.: RR wzdłuż tułowia, NN w rozkroku

Takt 1

1. wymach RR w górę
2. powrót do p.w.
3. RR bokiem w górę
4. powrót do p.w.

Takt 2

Powtórzyć jak takt 1

Takt 3

1. wymachy RR w górę z równoczesnym ugięciem NN w kolanach
2. powrót do p.w.
- 3-4 powtórzyć

Takt 4 jak takt 3

P.w.: jak wyżej

Takt 1

1. skłon tułowia w prawą stronę
2. powrót do p.w.
3. skłon tułowia w lewą stronę
4. powrót do p.w.

Takt 2

Powtórzyć jak takt 1

Takt 3

1. skręt tułowia w prawą stronę
2. powrót do p.w.
3. skręt tułowia w lewą stronę
4. powrót do p.w.

Takt 4

Powtórzyć jak takt 3

Takt 1

1. wykrok prawą nogą w bok
2. powrót do p.w.
3. wykrok lewą nogą w bok
4. powrót do p.w.

Takt 2

Powtórzyć jak takt 1

Takt 3

1. przeskoki z prawej nogi na lewą
2. przeskoki z lewej nogi na prawą

3-4 powtórzyć jak 1-2

Takt 4

Powtórzyć jak takt 3

P.w.: RR w bok, ugięte w łokciach

Takt 1

1. w podskoku łączymy prawy łokieć z lewym kolaniem

2. powrót do p.w.

3. w podskoku łączymy lewy łokieć z prawym kolaniem

4. powrót do p.w.

Takt 2, 3, 4 tak jak 1

P.w.: leżenie tyłem, RR na karku, NN ugięte w kolanach

Takt 1

1. unoszenie górnej części klatki piersiowej

2. powrót do leżenia

Takt 3-4 tak jak 1-2

Takt 2

1. prawym łokciem dotykamy do lewego kolana

2. powrót do leżenia

3. lewym łokciem dotykamy do prawego kolana

4. powrót do leżenia

Takt 3 i 4 tak jak takt 1 i 2

P.w.: leżenie tyłem, NN proste w kolanach uniesione w górę

Takt 1

1. nogi przenosimy do rozkroku

2. łączymy nogi w powietrzu

3-4 - powtórzyć 1-2

Takt 2 - powtórzyć jak takt 1

Takt 3

1. zginamy w kolanach obie nogi

2. prostujemy

3-4 - powtórzyć

Takt 4

1. zginamy w kolanie prawą nogę

2. prostujemy

3. zginamy w kolanie lewą nogę

4. prostujemy

Powtarzamy takty 1, 2, 3, 4

P.w.: leżenie na prawym boku, głowa oparta na dłoni

Takt 1

1. unoszenie zewnętrznej nogi w górę

2. powrót

3-4 - powtórzyć

Takt 2

1. zgięcie nogi w kolanie

2. wyprost

3-4 - powtórzyć

Takt 3 i 4 tak jak takt 1 i 2

Powtórzenie taktów 1-4 na drugą stronę

P.w.: leżenie przodem, RR wyprostowane przed głową

Takt 1

1. unoszenie prawej ręki i lewej nogi nad podłogę

2. powrót do leżenia

3. unoszenie lewej ręki i prawej nogi nad podłogę

4. powrót do leżenia

Takt 2 - powtórzyć jak takt 1

P.w.: leżenie przodem, dłonie przy klatce piersiowej

Takt 3

1. skłon w tył aż do wyprostowania ramion w łokciach

2. powrót do leżenia

3-4 powtórzyć 1-2

Takt 4

Powtórzyć jak takt 3

P.w.: postawa swobodna

Takt 1

1. RR bokiem w górę i nogi do rozkroku

2. powrót do p.w.

3-4 - powtórzyć

Takt 2, 3, 4 tak jak takt 1

Swobodny marsz w miejscu w rytm muzyki

Marsz dookoła sali - ćwiczenia oddechowe.

Zakresy przedmiotowe:

Język polski

Wychowanie fizyczne

Metody:

Metoda samodzielnego dochodzenia do wiedzy

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

Cała klasa

W parach

Ścieżki:

Aerobik

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Muzyczna

Lingwistyczna

Interpersonalna

Osiągnięcia GWK:

Pol-IV-VI.11.1 : dziecko potrafi korzystać z informacji zawartych w różnych pomocach edukacyjnych (encyklopedie, słowniki)

Pol-IV-VI.35.2 : dziecko posiada umiejętność dostosowania sposobu komunikacji do zamierzonego celu

Pol-IV-VI.37.2 : dziecko potrafi posługiwać się podczas wypowiedzi ustnej mimiką, gestykulacją oraz postawą ciała

Pol-IV-VI.41.2 : dziecko potrafi podczas rozmowy mówić na temat

Pol-IV-VI.41.3 : dziecko potrafi podczas rozmowy prezentować własne zdanie oraz je uzasadnić

Pol-IV-VI.6.1 : dziecko potrafi odróżnić zawarte w tekście informacje ważne od drugorzędnych

Wych-VI.10.1 : dziecko potrafi wykonać prosty układ gimnastyczny

Wych-VI.13.1 : dziecko wie, czym jest aktywny wypoczynek

Wych-VI.13.2 : dziecko wie, jakie są zasady aktywnego wypoczynku

Wych-VI.4.1 : dziecko potrafi ocenić własną postawę ciała

Wych-VI.6.1 : dziecko zna zasady i metody wzmocnienia organizmu

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne
Wych-VI.7.2 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała

38 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: KOSZYKÓWKA - RZUTY DO KOSZA

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 3

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci uczestniczą w ćwiczeniach, grach oraz zabawach kształtujących umiejętności poprawnego wykonywania rzutów oraz panowanie nad piłką.

Cele:

- rozwinięcie sprawności motorycznej;
- doskonalenie umiejętności podawania piłki;
- kształtowanie umiejętności poprawnego wykonywania rzutów do kosza;
- doskonalenie umiejętności kozłowania piłki;
- rozwijanie umiejętności współpracy w drużynie.

Potrzebne materiały:

- sala gimnastyczna;
- piłki koszykowe;
- paliki;

- materiały dla N. z pliku "koszykówka - rzuty".

Przebieg:

1. N. informuje dzieci o temacie zajęć. Będą ćwiczyć koźlowanie, podania oraz rzuty do kosza, wykonując różnego typu ćwiczenia i uczestnicząc w grach drużynowych. N. przeprowadza krótką rozgrzewkę, przechodząc podczas niej do ćwiczeń z piłką, zawartych w dołączonym do zadania pliku (15 minut);

Ćwiczenia z załącznika:

- **Podania piłki.** Dzieci dobierają się w pary, dysponują jedną piłką. Ustawiają się w odległości 3 – 4 metrów od siebie. Wykonują ćwiczenia związane z podawaniem piłki:
 - Podania piłki z przed klatki piersiowej;
 - Podania piłki koźłem do partnera;
 - Podania piłki znad głowy;
 - Obiegnięcie partnera koźlując, powrót na pozycje, podanie piłki;
 - W pozycji bokiem, podania łukiem nad głową z skłonem.
 - **Podania w biegu z rzutem.** Dzieci dobierają się w pary, każda dysponuje jedną piłką. Zawodnicy ustawiają się w odległości 3 – 4 metrów od siebie na końcu boiska. Na znak biegają koźlując i podając między sobą piłkę. Na koniec jeden z zawodników wykonuje rzut do kosza, drugi ustawia się pod koszem i wykonuje zbiórkę. Ćwiczenie można utrudnić dodając pachołki.
 - **Podania w kręgu.** N. dzieli dzieci na zespoły 5 – 6 osobowe. Grupy ustawiają się w kole o średnicy 4 - 5 metrów, jedna osoba dysponuje piłką. Koźluje piłkę w kierunku środka koła, następnie podaje piłkę do wybranego zawodnika w dowolny sposób i ustawia się na jego miejscu. Zawodnik, który otrzymał piłkę powtarza schemat.
 - **Rzuty z miejsca do partnera.** Dzieci dobierają się w pary, dysponują piłką. Ustawiają się w odległości 3 – 4 metrów od siebie. N. objaśnia dzieciom prawidłowe wykonanie rzutu z miejsca. Następnie dzieci wykonują rzut z miejsca w kierunku partnera, który łapie piłkę i powtarza schemat.
2. Następnie N. przechodzi z dziećmi do ćwiczeń właściwych. Uczniowie i uczennice uczestniczą w grach i zabawach, doskonalących umiejętności koźlowania i podawania piłki oraz kształtujących umiejętność rzutów do kosza. (20 - 30 minut);

Gry i zabawy z załącznika:

- **Gra w króla.** Dzieci dzielą się na zespoły 4 – 5 osobowe (w zależności od liczby dostępnych koszy) i grają w popularną grę w króla. Zasady gry w króla opisane są np. tutaj.
- **Pierwsza do 20.** N. dzieli klasę na 4 drużyny (2 walczą pod jednym koszem). Następnie wyznacza w obrębie boiska kilka punktów, z których zawodnicy będą

wykonywać pozycyjne rzuty do kosza. Każde miejsce otrzymuje określoną liczbę punktów, jakie można zdobyć, jeśli trafi się do kosza stojąc na nim (punkty nie muszą odpowiadać zasadom koszykówki). Następnie każdy zawodnik z drużyny ma 3 próby, podczas których może zdobyć punkty dla swojej drużyny. Każda osoba sama wybiera punkty, z których będzie oddawać rzuty. Pierwsza drużyna, która uzyska określoną liczbę punktów (np. 20) wygrywa.

3. N. dzieli dzieci na zespoły 3 - 4 osobowe. Dzieci na połowie boiska grają w uproszczoną wersję gry w koszykówkę (np. mecze do 2 punktów) (10 minut).

Rozgrzewka z piłkami:

- Trucht z piłkami w dłoniach
- W marszu, przenoszenie piłki dookoła własnego ciała na wysokości pasa.
- W marszu, toczenie piłki po swoim korpusie z przodu od pasa do klatki piersiowej i w dół.
- W marszu, piłka w dłoniach, wznos prostych RR z piłką do góry na lewą nogę i opust na prawą (10 powtórzeń), zmiana nóg.
- W marszu, co trzeci krok skrętoskłon tak by dotknąć piłką podłogi, zmiana nóg.
- W marszu, próby przekładania piłki pod kolanami.
- W marszu, próby przerzucania piłki z ręki do ręki, przed sobą.
- W marszu, podrzucanie piłki oburącz do góry, łapanie piłki po jednym odbiciu od ziemi.
- W marszu, podrzucanie piłki oburącz do góry, łapanie piłki bez odbicia od ziemi.
- W marszu, rzucanie piłki oburącz z nad głowy o podłogę, łapanie piłki.

Potencjalne problemy:

- Dzieci w tym wieku nie mają praktycznie szans wykonać poprawnego rzutu do standardowego kosza. Ważne jest, aby kosz miał regulowaną wysokość. Można również stworzyć kosz improwizowany.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Metoda ćwiczebna - ćwiczenie powtarzalne

Tryby pracy:

W grupach

W parach

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej

Wych-VI.12.1 : dziecko stosuje w grze kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu

Wych-VI.12.2 : dziecko stosuje w grze prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu

Wych-VI.12.3 : dziecko stosuje w grze podanie piłki oburącz i jednorącz

Wych-VI.12.4 : dziecko stosuje w grze rzut piłki do kosza

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Lista załączników:

Koszykówka rzuty.pdf

39 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: KOSZYKÓWKA - RZUTY DO KOSZA

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 3

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci uczestniczą w ćwiczeniach, grach oraz zabawach kształtujących umiejętności poprawnego wykonywania rzutów oraz panowanie nad piłką.

Cele:

- rozwinięcie sprawności motorycznej;
- doskonalenie umiejętności podawania piłki;
- kształtowanie umiejętności poprawnego wykonywania rzutów do kosza;
- doskonalenie umiejętności kozłowania piłki;
- rozwijanie umiejętności współpracy w drużynie.

Potrzebne materiały:

- sala gimnastyczna;
- piłki koszykowe;
- paliki;

- materiały dla N. z pliku "koszykówka - rzuty".

Przebieg:

1. N. informuje dzieci o temacie zajęć. Będą ćwiczyć koźlowanie, podania oraz rzuty do kosza, wykonując różnego typu ćwiczenia i uczestnicząc w grach drużynowych. N. przeprowadza krótką rozgrzewkę, przechodząc podczas niej do ćwiczeń z piłką, zawartych w dołączonym do zadania pliku (15 minut);

Ćwiczenia z załącznika:

- **Podania piłki.** Dzieci dobierają się w pary, dysponują jedną piłką. Ustawiają się w odległości 3 – 4 metrów od siebie. Wykonują ćwiczenia związane z podawaniem piłki:
 - Podania piłki z przed klatki piersiowej;
 - Podania piłki koźłem do partnera;
 - Podania piłki znad głowy;
 - Obiegnięcie partnera koźlując, powrót na pozycje, podanie piłki;
 - W pozycji bokiem, podania łukiem nad głową z skłonem.
 - **Podania w biegu z rzutem.** Dzieci dobierają się w pary, każda dysponuje jedną piłką. Zawodnicy ustawiają się w odległości 3 – 4 metrów od siebie na końcu boiska. Na znak biegają koźlując i podając między sobą piłkę. Na koniec jeden z zawodników wykonuje rzut do kosza, drugi ustawia się pod koszem i wykonuje zbiórkę. Ćwiczenie można utrudnić dodając pachołki.
 - **Podania w kręgu.** N. dzieli dzieci na zespoły 5 – 6 osobowe. Grupy ustawiają się w kole o średnicy 4 - 5 metrów, jedna osoba dysponuje piłką. Koźluje piłkę w kierunku środka koła, następnie podaje piłkę do wybranego zawodnika w dowolny sposób i ustawia się na jego miejscu. Zawodnik, który otrzymał piłkę powtarza schemat.
 - **Rzuty z miejsca do partnera.** Dzieci dobierają się w pary, dysponują piłką. Ustawiają się w odległości 3 – 4 metrów od siebie. N. objaśnia dzieciom prawidłowe wykonanie rzutu z miejsca. Następnie dzieci wykonują rzut z miejsca w kierunku partnera, który łapie piłkę i powtarza schemat.
2. Następnie N. przechodzi z dziećmi do ćwiczeń właściwych. Uczniowie i uczennice uczestniczą w grach i zabawach, doskonalących umiejętności koźlowania i podawania piłki oraz kształtujących umiejętność rzutów do kosza. (20 - 30 minut);

Gry i zabawy z załącznika:

- **Gra w króla.** Dzieci dzielą się na zespoły 4 – 5 osobowe (w zależności od liczby dostępnych koszy) i grają w popularną grę w króla. Zasady gry w króla opisane są np. tutaj.
- **Pierwsza do 20.** N. dzieli klasę na 4 drużyny (2 walczą pod jednym koszem). Następnie wyznacza w obrębie boiska kilka punktów, z których zawodnicy będą

wykonywać pozycyjne rzuty do kosza. Każde miejsce otrzymuje określoną liczbę punktów, jakie można zdobyć, jeśli trafi się do kosza stojąc na nim (punkty nie muszą odpowiadać zasadom koszykówki). Następnie każdy zawodnik z drużyny ma 3 próby, podczas których może zdobyć punkty dla swojej drużyny. Każda osoba sama wybiera punkty, z których będzie oddawać rzuty. Pierwsza drużyna, która uzyska określoną liczbę punktów (np. 20) wygrywa.

3. N. dzieli dzieci na zespoły 3 - 4 osobowe. Dzieci na połowie boiska grają w uproszczoną wersję gry w koszykówkę (np. mecze do 2 punktów) (10 minut).

Rozgrzewka z piłkami:

- Trucht z piłkami w dłoniach
- W marszu, przenoszenie piłki dookoła własnego ciała na wysokości pasa.
- W marszu, toczenie piłki po swoim korpusie z przodu od pasa do klatki piersiowej i w dół.

- W marszu, piłka w dłoniach, wznos prostych RR z piłką do góry na lewą nogę i opust na prawą (10 powtórzeń), zmiana nóg.
- W marszu, co trzeci krok skrętoskłon tak by dotknąć piłką podłogi, zmiana nóg.
- W marszu, próby przekładania piłki pod kolanami.
- W marszu, próby przerzucania piłki z ręki do ręki, przed sobą.
- W marszu, podrzucanie piłki oburącz do góry, łapanie piłki po jednym odbiciu od ziemi.
- W marszu, podrzucanie piłki oburącz do góry, łapanie piłki bez odbicia od ziemi.
- W marszu, rzucanie piłki oburącz z nad głowy o podłogę, łapanie piłki.

Potencjalne problemy:

- Dzieci w tym wieku nie mają praktycznie szans wykonać poprawnego rzutu do standardowego kosza. Ważne jest, aby kosz miał regulowaną wysokość. Można również stworzyć kosz improwizowany.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Metoda ćwiczebna - ćwiczenie powtarzalne

Tryby pracy:

W grupach

W parach

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej

Wych-VI.12.1 : dziecko stosuje w grze kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu

Wych-VI.12.2 : dziecko stosuje w grze prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu

Wych-VI.12.3 : dziecko stosuje w grze podanie piłki oburącz i jednorącz

Wych-VI.12.4 : dziecko stosuje w grze rzut piłki do kosza

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Lista załączników:

Koszykówka rzuty.pdf

40 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: AEROBIK 3

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Wysoki

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci zapoznają się z podstawowymi krokami aerobiku, poznają przykładowe, proste układy taneczne.

Cele:

- rozwijanie koordynacji ruchów rąk i nóg w czasie ćwiczeń z muzyką;
- rozwijanie umiejętności poruszania się w rytm muzyki;
- kształtowanie znajomości podstawowych kroków aerobiku;
- kształtowanie umiejętności wykonania podstawowych układów choreograficznych.

Potrzebne materiały:

- odtwarzacz muzyczny;
- muzyka do aerobiku;
- sala gimnastyczna.

Przebieg:

1. N. podaje cele lekcji.

2. N. zaprasza dzieci do zapoznania się z podstawowymi krokami, ćwiczeniami. (10 min)

Ćwiczenia rozgrzewające

- Marsz z wysokim unoszeniem kolan w miejscu w rytm muzyki (po 8x)
- Marsz z wysokim unoszeniem kolan w miejscu - z zamkniętymi oczami, wycucie rytmu (po 8x)
- Krążenie barków w przód
- Krążenie w stawach łokciowych
- Marsz 4 kroki w przód, ręce raz lewa, raz prawa w przód
- 4 kroki w tył
- Step - touch
- step - touch z jednoczesnym wyrzutem rąk w przód
- step - touch z jednoczesnym wyrzutem rąk do góry
- step - out, wyrzut rąk w górę skos
- chasse w prawą i w lewą stronę
- V-step z jednoczesnym ułożeniem rąk na klatce piersiowej na krzyż
- Marsz w miejscu - stopy rytmicznie ustawiane coraz szerzej, a następnie coraz wężiej

3. Nauka podstawowych kroków i połączeń tanecznych (25 min).

N. zwraca uwagę na prawidłową postawę ciała.

Sekwencja A

Fraza 1 (dwutakt)

8 kroków marszu w miejscu

Fraza 2

8 razy step - touch

Fraza 3

8 razy krok step - touch z jednoczesnym wyrzutem rąk do góry

Fraza 4

8 kroków marszu w rozkroku

Sekwencja B

Fraza 1

4 razy V-step z krzyżowaniem ramion na klatce piersiowej

Fraza 2

4 razy krok skrzyżny z wyrzutem ramion w górę

Fraza 3

4 razy obrót z klaśnięciem

Fraza 4

4 razy V-step z krzyżowaniem ramion na klatce piersiowej

Powtarzamy sekwencje A i B

Sekwencja C

Fraza 1

chasse od LN po kwadracie w tył

Fraza 2

8 razy krok step - touch z jednoczesnym wyrzutem rąk do góry

Fraza 3

4 kroki w przód, 4 kroki w miejscu

Fraza 4

4 kroki w tył, 4 kroki w przód

Powtarzamy sekwencje C

Powtarzamy sekwencje B, C

Powtarzamy sekwencje A, B, C. Doskonallymy całość

4. Ćwiczenia wyciszające (3 min)

- w poz. rozkroczonej, RR w górę wdech, opuszczane RR - wydech
- poz. siad skrzyżny, RR na kolanach - krążenie głowy w prawo, później w lewo

5. Podsumowanie w kręgu

Na dzisiejszej lekcji zaskoczyło mnie...

Potencjalne problemy:

Dzieci mogą początkowo nie nadążać z wykonaniem sekwencji. Można ograniczyć liczbę wprowadzanych sekwencji ruchów do jednej lub dwóch.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Instruktaż

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

Cała klasa

Ścieżki:

Aerobik

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Muzyczna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.10.1 : dziecko potrafi wykonać prosty układ gimnastyczny

Wych-VI.11.1 : dziecko potrafi zorganizować aktywność ruchową (zabawę, grę) w gronie rówieśników

Wych-VI.23.1 : dziecko potrafi wykonać improwizację ruchową do wybranej muzyki

Wych-VI.4.1 : dziecko potrafi ocenić własną postawę ciała

Wych-VI.6.1 : dziecko zna zasady i metody wzmacniania organizmu

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

41 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: KOSZYKÓWKA - SZTAFETA

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 3

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci uczestniczą w ćwiczeniach, grach oraz zabawach kształtujących umiejętności poprawnego wykonywania rzutów, kozłowania oraz podawania piłki.

Cele:

- rozwinięcie sprawności motorycznej;
- doskonalenie umiejętności podawania piłki;
- kształtowanie umiejętności poprawnego wykonywania rzutów do kosza;
- doskonalenie umiejętności kozłowania piłki;
- rozwijanie umiejętności współpracy w drużynie.

Potrzebne materiały:

- sala gimnastyczna;
- piłki koszykowe;
- paliki;

- materiały dla N. z pliku "koszykówka - sztafety".

Przebieg:

1. N. informuje dzieci o temacie zajęć. Będą ćwiczyć kozłowanie, podania oraz rzuty do kosza, wykonując różnego typu ćwiczenia oraz sztafety. N. przeprowadza krótką rozgrzewkę, przechodząc podczas niej do ćwiczeń z piłką, zawartych w dołączonym do zadania pliku (10 minut);

Ćwiczenia z załącznika:

- **Toczenie piłki.** Dzieci ustawiają się w rozsypanie, w staniu w rozkroku z piłką. Toczą piłkę ósemką między nogami. Następnie przechodzą do siadu rozkrocznego. Toczą piłkę między nogami, przechodząc do skłonu w przód. Przejście do siadu równoważnego, toczenie piłki pod nogami. Przejście do leżenia tyłem. Dzieci starają się podawać piłkę między różnymi częściami ciała, tocząc ją (np. z ręki do ręki, z ręki do nogi itp.). Przejście do leżenia przodem, ręce rozłożone na boki, w jednej piłka. Dzieci przetaczają piłkę pod klatką piersiową do drugiej ręki.
 - **Podania piłki.** Dzieci dobierają się w pary, dysponują jedną piłką. Ustawiają się w odległości 3 – 4 metrów od siebie. Wykonują ćwiczenia związane z podawaniem piłki: (Podania piłki z przed klatki piersiowej; Podania piłki kozłem do partnera; Podania piłki znad głowy; Obiegnięcie partnera kozłując, powrót na pozycje, podanie piłki; W pozycji bokiem, podania łukiem nad głową z skłonem).
2. Następnie N. przechodzi z dziećmi do ćwiczeń właściwych. Uczniowie i uczennice uczestniczą w grach i zabawach, doskonalących umiejętności kozłowania i podawania piłki oraz kształtujących umiejętność rzutów do kosza podczas różnego typu sztafet. (15 minut);

Wybrane gry i zabawy z załącznika:

- **Slalom przez most.** N. dzieli klasę na dwie drużyny. Dzieci ustawiają się w kolumnie, pierwsza i druga osoba dysponuje piłką. N. rozstawia przed każdą z drużyn ławeczkę (lub tworzy wąski tunel z palików). Dzieci mają za zadanie przejście po ławeczce, kozłując piłkę, oraz wykonanie rzutu do kosza. Po rzucie zawodnik wraca do drużyny bokiem, kozłując piłkę.
- **Sztafeta między palikami.** N. dzieli klasę na dwie drużyny (lub zespoły 5 - 6 osobowe). Drużyny dzielą się na 2, równe grupy i ustawiają po przeciwległych stronach boiska. N. rozstawia między każdą z drużyn kilka palików. Jedna z osób w każdej drużynie dysponuje piłką. Na znak dzieci mają za zadanie jak najszybciej dobiec do przeciwległej strony boiska wykonując slalom, podać piłkę następnej osobie z drużyny i ustawić się po drugiej stronie. Wygrywa drużyna, której wszyscy zawodnicy wymienią się pozycjami jako pierwsi.
- **Sztafeta.** N. dzieli klasę na dwie drużyny (lub zespoły 6 osobowe). Drużyny dzielą się na 2, równe grupy i ustawiają po przeciwległych stronach boiska. Jedna z osób

w każdej drużynie dysponuje piłką. Na znak dzieci mają za zadanie jak najszybciej dobiec do przeciwległej strony boiska, podać piłkę następnej osobie z drużyny i ustawić się po drugiej stronie. Wygrywa drużyna, której wszyscy zawodnicy wymienią się pozycjami jako pierwsi.

- **Słalom między palikami z podaniem i rzutem.** N. dzieli klasę na dwie drużyny. Dzieci ustawiają się w kolumnie, pierwsza osoba dysponuje piłką. Jedna z osób w każdej drużynie ustawia się w obszarze linii rzutów wolnych. N. rozstawia przed drużynami kilka palików. Zadaniem każdej z drużyn jest przeprowadzenie slalomu pomiędzy palikami, podanie piłki do partnera i jej odegranie, wykonanie rzutu do kosza i zbiórki, powrót, oraz podanie piłki sprzed pierwszego palika do kolejnej osoby w drużynie.
 - **Słalom między palikami.** N. dzieli klasę na dwie drużyny. Dzieci ustawiają się w kolumnie, pierwsza osoba dysponuje piłką. N. rozstawia przed drużynami kilka palików. Zadaniem każdej z drużyn jest przeprowadzenie slalomu pomiędzy palikami, powrót, oraz podanie piłki sprzed pierwszego palika do kolejnej osoby w drużynie.
3. N. dzieli dzieci na zespoły 3 - 4 osobowe. Dzieci na połowie boiska grają w uproszczoną wersję gry w koszykówkę. (20 minut).

Rozgrzewka z piłkami:

- Trucht z piłkami w dłoniach
- W marszu, przenoszenie piłki dookoła własnego ciała na wysokości pasa.
- W marszu, toczenie piłki po swoim korpusie z przodu od pasa do klatki piersiowej i w dół.
- W marszu, piłka w dłoniach, wznos prostych RR z piłką do góry na lewą nogę i opust na prawą (10 powtórzeń), zmiana nóg.
- W marszu, co trzeci krok skrętoskłon tak by dotknąć piłką podłogi, zmiana nóg.
- W marszu, próby przekładania piłki pod kolanami.
- W marszu, próby przerzucania piłki z ręki do ręki, przed sobą.
- W marszu, podrzucanie piłki oburącz do góry, łapanie piłki po jednym odbiciu od ziemi.
- W marszu, podrzucanie piłki oburącz do góry, łapanie piłki bez odbicia od ziemi.
- W marszu, rzucanie piłki oburącz z nad głowy o podłogę, łapanie piłki.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Metoda ćwiczebna - ćwiczenie powtarzalne

Tryby pracy:

W grupach

W parach

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej

Wych-VI.12.1 : dziecko stosuje w grze kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu

Wych-VI.12.2 : dziecko stosuje w grze prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu

Wych-VI.12.3 : dziecko stosuje w grze podanie piłki oburącz i jednorącz

Wych-VI.12.4 : dziecko stosuje w grze rzut piłki do kosza

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Lista załączników:

Koszykówka sztafety.pdf

42 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: ĆWICZENIA W STACJACH 5

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci wykonują ćwiczenia w stacjach.

Cele:

- kształtowanie zwinności, skoczności i zręczności;
- rozwijanie koordynacji ruchowej;
- wzmacnianie siły mięśni;
- utrwalanie umiejętności wykonywania przewrotu w przód;
- utrwalanie umiejętności stania na rękach;
- integracja zespołu.

Potrzebne materiały:

- sala gimnastyczna;
- opaski na oczy/chusteczki/szaliki;
- materace, ławeczki, woreczki, 3 szarfy, odskocznia, 4 piłki lekarskie;

- krzyżówka - wydrukowana dla każdego dziecka, długopisy.

Przebieg:

1. Gra integracyjna "Tor przeszkód z nóg" (5 minut);
N. zaprasza dzieci do gry integracyjnej.
 1. N. losuje kilkoro dzieci, które będą miały za zadanie przejść z zawiązanymi oczami przez "tor przeszkód" ułożony z nóg pozostałych dzieci;
 2. Pozostałe dzieci siadają naprzeciwko siebie z wyciągniętymi nogami w odległości ok. 1 metra od siebie;
 3. Wylosowane dzieci robią próbę przejścia bez zakrytych oczu. Następnie rozpoczyna się właściwe przejście - z zawiązanymi oczami;
 4. Tym razem jednak pozostali uczestnicy zabawy chowają wcześniej wyciągnięte nogi i asekurują przejście swoich kolegów.
2. Rozgrzewka (10 minut);
 1. Dzieci kładą się na materacach w leżeniu przodem. Na sygnał przetaczają się do końca materaców;
 2. Dzieci siedzą na materacach w siadzie rozkrocznym, tyłem do siebie, ramiona splecione w łokciach. W tej pozycji próbują powalić przeciwnika tak, aby dotknął barkiem lub łokciem podłóża;
 3. Dzieci siedzą na materacach w rozkroku, naprzeciw siebie, z ramionami splecionymi na piersiach. Na sygnał unoszą nogi i uderzają stopami o stopy partnera, starając się wytrącić go z równowagi;
 4. Dzieci w parach stają na materacach naprzeciw siebie, pozycja obniżona. Zwycięża to dziecko, które chwyci przeciwnika za piętę;
 5. Podział na dwa zespoły;
 - Zawodnicy obu zespołów kładą się na plecach na materacach w swoich rzędach. Wszyscy zawodnicy z drużyny leżą nogami w jednym kierunku.
 - Na sygnał n. pierwszy zawodnik zespołu pokonuje czołganiem tunel utworzony przez jego zespół. Tunel, to wykonany przez każdego z zawodników "mostek" (podpór tyłem leżąc łukiem);
 - Po wyjściu z tunelu dziecko ustawia się jako część tunelu. W ten sposób trasę muszą pokonać wszyscy zawodnicy z zespołu;
 - Wygra zespół, która wykona zadanie szybciej.
3. Ćwiczenia w stacjach (25 minut);
Przy każdej stacji w ustawieniu początkowym jest 2-3 dzieci. Dzieci kolejno wykonują ćwiczenia przy danej stacji i przechodzą do innej.
Przed przystąpieniem do ćwiczeń n. przypomina o zasadach bezpieczeństwa.
N. demonstruje poprawne wykonanie ćwiczeń na każdej stacji.
 1. **Stacja I**

- Leżenie na materacu tyłem. Nogi wyprostowane i złączone, ręce wzdłuż tułowia. Ugięcie nóg z przyciągnięciem do klatki piersiowej, z jednoczesnym uniesieniem głowy i barków 10-20 powtórzeń;
2. **Stacja II**
Wieloskoki przez 3 szarfy ustawione od siebie w odległości około 1 metra (w wersji trudniejszej można zastosować piłki lekarskie)
 3. **Stacja III**
Materac przy drabinkach. Mostek z leżenia tyłem (wytrzymać 3 sekundy), leżenie, skłon w przód, przyjęcie postawy skorygowanej w siadzie skrzyżnym;
 4. **Stacja IV**
Odskokcznia, piłka lekarska, materac.
Naskok na odskocznę obunóż, odbicie i przeskok przez piłkę lekarską na materac. Ćwiczenie wykonywane dwukrotnie;
 5. **Stacja V**
Ławeczka gimnastyczna. Dwukrotne przejście po ławeczce, ramiona w bok, woreczek na głowie;
 6. **Stacja VI**
Materac przed drabinkami. Unik podparty nogami do drabinek, chodzenie nogami w górę do "odwrotnego stania na rękach", zejście, przyjęcie postawy skorygowanej. Powtórka ćwiczenia;
 7. **Stacja VII**
Stanie na rękach z zamachem jednonóż i asekuracją współćwiczących;
 8. **Stacja VIII**
Krzyżówka historyczna.
4. Ćwiczenia końcowe - korekcyjne i oddechowe (5 minut);
- Swobodny marsz po sali, wspięcia na palce z równoczesnym uniesieniem rąk w górę i sięganiem ramionami jak najwyżej (wdech), opuszczenie ramion i stóp (wydech);
 - Swobodny marsz po sali z wysokim unoszeniem kolan i równoczesnym zginaniem palców stóp.;
 - Ćwiczenie półzwisu siedząc tyłem do drabinki lub zwisy pełne, głębokie wdechy;
 - Stanie tyłem przy ścianie, ramiona wzdłuż tułowia. Wdech przez nos, wydech przez usta z syczeniem i wciąganiem brzucha.

Zakresy przedmiotowe:

Historia i społeczeństwo

Wychowanie fizyczne

Metody:



KAPITAŁ LUDZKI
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Gry i zabawy dydaktyczne
Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

W parach
Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna
Kinestetyczna
Interpersonalna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.15.1 : dziecko potrafi korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych zachowując zasady bezpieczeństwa

Wych-VI.16.1 : dziecko zwraca uwagę na swoje bezpieczeństwo wykonując ćwiczenie samodzielnie

Wych-VI.2.2 : dziecko potrafi wykonać próby sprawnościowe pozwalające ocenić siłę mięśni posturalnych

Wych-VI.2.3 : dziecko potrafi wykonać próby sprawnościowe pozwalające ocenić gibkość dolnego odcinka kręgosłupa

Wych-VI.2.4 : dziecko potrafi zinterpretować uzyskane wyniki prób sprawnościowych z pomocą nauczyciela

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Wych-VI.7.2 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała

Wych-VI.9.1 : dziecko potrafi wykonać przewrót w przód i w tył

Osiągnięcia nieujęte w podstawie programowej GWK:

Wych-VI.27.1 : dziecko potrafi właściwie oddychać w trakcie ćwiczeń

Lista załączników:

Krzyżówka starożytny Egipt.pdf

43 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: KOSZYKÓWKA - SZTAFETA

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 3

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci uczestniczą w ćwiczeniach, grach oraz zabawach kształtujących umiejętności poprawnego wykonywania rzutów, kozłowania oraz podawania piłki.

Cele:

- rozwinięcie sprawności motorycznej;
- doskonalenie umiejętności podawania piłki;
- kształtowanie umiejętności poprawnego wykonywania rzutów do kosza;
- doskonalenie umiejętności kozłowania piłki;
- rozwijanie umiejętności współpracy w drużynie.

Potrzebne materiały:

- sala gimnastyczna;
- piłki koszykowe;
- paliki;

- materiały dla N. z pliku "koszykówka - sztafety".

Przebieg:

1. N. informuje dzieci o temacie zajęć. Będą ćwiczyć kozłowanie, podania oraz rzuty do kosza, wykonując różnego typu ćwiczenia oraz sztafety. N. przeprowadza krótką rozgrzewkę, przechodząc podczas niej do ćwiczeń z piłką, zawartych w dołączonym do zadania pliku (10 minut);

Ćwiczenia z załącznika:

- **Toczenie piłki.** Dzieci ustawiają się w rozsypanie, w staniu w rozkroku z piłką. Toczą piłkę ósemką między nogami. Następnie przechodzą do siadu rozkrocznego. Toczą piłkę między nogami, przechodząc do skłonu w przód. Przejście do siadu równoważnego, toczenie piłki pod nogami. Przejście do leżenia tyłem. Dzieci starają się podawać piłkę między różnymi częściami ciała, tocząc ją (np. z ręki do ręki, z ręki do nogi itp.). Przejście do leżenia przodem, ręce rozłożone na boki, w jednej piłka. Dzieci przetaczają piłkę pod klatką piersiową do drugiej ręki.
 - **Podania piłki.** Dzieci dobierają się w pary, dysponują jedną piłką. Ustawiają się w odległości 3 – 4 metrów od siebie. Wykonują ćwiczenia związane z podawaniem piłki: (Podania piłki z przed klatki piersiowej; Podania piłki kozłem do partnera; Podania piłki znad głowy; Obiegnięcie partnera kozłując, powrót na pozycje, podanie piłki; W pozycji bokiem, podania łukiem nad głową z skłonem).
2. Następnie N. przechodzi z dziećmi do ćwiczeń właściwych. Uczniowie i uczennice uczestniczą w grach i zabawach, doskonalących umiejętności kozłowania i podawania piłki oraz kształtujących umiejętność rzutów do kosza podczas różnego typu sztafet. (15 minut);

Wybrane gry i zabawy z załącznika:

- **Slalom przez most.** N. dzieli klasę na dwie drużyny. Dzieci ustawiają się w kolumnie, pierwsza i druga osoba dysponuje piłką. N. rozstawia przed każdą z drużyn ławeczkę (lub tworzy wąski tunel z palików). Dzieci mają za zadanie przejście po ławeczce, kozłując piłkę, oraz wykonanie rzutu do kosza. Po rzucie zawodnik wraca do drużyny bokiem, kozłując piłkę.
- **Sztafeta między palikami.** N. dzieli klasę na dwie drużyny (lub zespoły 5 - 6 osobowe). Drużyny dzielą się na 2, równe grupy i ustawiają po przeciwległych stronach boiska. N. rozstawia między każdą z drużyn kilka palików. Jedna z osób w każdej drużynie dysponuje piłką. Na znak dzieci mają za zadanie jak najszybciej dobiec do przeciwległej strony boiska wykonując slalom, podać piłkę następnej osobie z drużyny i ustawić się po drugiej stronie. Wygrywa drużyna, której wszyscy zawodnicy wymienią się pozycjami jako pierwsi.
- **Sztafeta.** N. dzieli klasę na dwie drużyny (lub zespoły 6 osobowe). Drużyny dzielą się na 2, równe grupy i ustawiają po przeciwległych stronach boiska. Jedna z osób

w każdej drużynie dysponuje piłką. Na znak dzieci mają za zadanie jak najszybciej dobiec do przeciwległej strony boiska, podać piłkę następnej osobie z drużyny i ustawić się po drugiej stronie. Wygrywa drużyna, której wszyscy zawodnicy wymienią się pozycjami jako pierwsi.

- **Słalom między palikami z podaniem i rzutem.** N. dzieli klasę na dwie drużyny. Dzieci ustawiają się w kolumnie, pierwsza osoba dysponuje piłką. Jedna z osób w każdej drużynie ustawia się w obszarze linii rzutów wolnych. N. rozstawia przed drużynami kilka palików. Zadaniem każdej z drużyn jest przeprowadzenie slalomu pomiędzy palikami, podanie piłki do partnera i jej odegranie, wykonanie rzutu do kosza i zbiórki, powrót, oraz podanie piłki sprzed pierwszego palika do kolejnej osoby w drużynie.
 - **Słalom między palikami.** N. dzieli klasę na dwie drużyny. Dzieci ustawiają się w kolumnie, pierwsza osoba dysponuje piłką. N. rozstawia przed drużynami kilka palików. Zadaniem każdej z drużyn jest przeprowadzenie slalomu pomiędzy palikami, powrót, oraz podanie piłki sprzed pierwszego palika do kolejnej osoby w drużynie.
3. N. dzieli dzieci na zespoły 3 - 4 osobowe. Dzieci na połowie boiska grają w uproszczoną wersję gry w koszykówkę. (20 minut).

Rozgrzewka z piłkami:

- Trucht z piłkami w dłoniach
- W marszu, przenoszenie piłki dookoła własnego ciała na wysokości pasa.
- W marszu, toczenie piłki po swoim korpusie z przodu od pasa do klatki piersiowej i w dół.
- W marszu, piłka w dłoniach, wznos prostych RR z piłką do góry na lewą nogę i opust na prawą (10 powtórzeń), zmiana nóg.
- W marszu, co trzeci krok skrętoskłon tak by dotknąć piłką podłogi, zmiana nóg.
- W marszu, próby przekładania piłki pod kolanami.
- W marszu, próby przrzucania piłki z ręki do ręki, przed sobą.
- W marszu, podrzucanie piłki oburącz do góry, łapanie piłki po jednym odbiciu od ziemi.
- W marszu, podrzucanie piłki oburącz do góry, łapanie piłki bez odbicia od ziemi.
- W marszu, rzucanie piłki oburącz z nad głowy o podłogę, łapanie piłki.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Metoda ćwiczebna - ćwiczenie powtarzalne

Tryby pracy:

W grupach

W parach

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej

Wych-VI.12.1 : dziecko stosuje w grze kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu

Wych-VI.12.2 : dziecko stosuje w grze prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu

Wych-VI.12.3 : dziecko stosuje w grze podanie piłki oburącz i jednorącz

Wych-VI.12.4 : dziecko stosuje w grze rzut piłki do kosza

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Lista załączników:

Koszykówka sztafety.pdf

44 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: KOSZYKÓWKA - PODANIA PIŁKI

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Wysoki

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 4

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci uczestniczą w ćwiczeniach, grach oraz zabawach doskonalących podawanie oraz panowanie nad piłką.

Cele:

- rozwinięcie sprawności motorycznej;
- doskonalenie umiejętności podawania piłki;
- doskonalenie umiejętności kozłowania piłki;
- rozwijanie umiejętności współpracy w drużynie.

Potrzebne materiały:

- sala gimnastyczna;
- piłki koszykowe;
- paliki;
- materiały dla N. z pliku "Koszykówka - podania piłki";

Przebieg:

1. N. informuje dzieci o temacie zajęć. Będą ćwiczyć kozłowanie oraz podania piłki, wykonując różnego typu ćwiczenia i uczestnicząc w grach drużynowych. N. przeprowadza krótką rozgrzewkę, przechodząc podczas niej do ćwiczeń z piłką, zawartych w dołączonym do zadania pliku (15 minut);

Wybrane ćwiczenia z załącznika:

- **Podania piłki.** Dzieci dobierają się w pary, dysponują jedną piłką. Ustawiają się w odległości 3 – 4 metrów od siebie. Wykonują ćwiczenia związane z podawaniem piłki: (Podania piłki z przed klatki piersiowej; Podania piłki kozłem do partnera; Podania piłki znad głowy; Obiegnięcie partnera kozłując, powrót na pozycje, podanie piłki; W pozycji bokiem, podania łukiem nad głową z skłonem).
 - **Podania w biegu.** Dzieci dobierają się w pary, każda dysponuje jedną piłką. Zawodnicy ustawiają się w odległości 3 – 4 metrów od siebie na końcu boiska. Na znak biegną kozłując i podając między sobą piłkę. Ćwiczenie można utrudnić dodając pachołki.
 - **Podania w kręgu.** N. dzieli dzieci na zespoły 5 – 6 osobowe. Grupy ustawiają się w kole o średnicy 4 - 5 metrów, jedna osoba dysponuje piłką. Kozłuje piłkę w kierunku środka koła, następnie podaje piłkę do wybranego zawodnika w dowolny sposób i ustawia się na jego miejscu. Zawodnik, który otrzymał piłkę powtarza schemat.
2. Następnie N. przechodzi z dziećmi do ćwiczeń właściwych. Uczniowie i uczennice uczestniczą w grach i zabawach, doskonalących umiejętności kozłowania i podawania piłki. (20 - 30 minut);

Wybrane gry i zabawy z załącznika:

- **Gra do 5 podań.** N. dzieli dzieci na drużyny (4 – 5 osobowe). Następnie dwie drużyny rywalizują między sobą na połowce boiska. Zadaniem każdej z drużyn jest wymiana 5, nieprzerwanych przez przeciwnika, podań. Drużyna zdobywa wówczas 1 punkt. Gra trwa do momentu zdobycia określonej liczby punktów (np. 5).
- **Sztafeta wahadłowa.** N. dzieli dzieci na dwie drużyny. Drużyny dzielą się: połowa osób ustawia się na jednym końcu boiska, druga połowa drużyny na drugim. Jedna osoba z drużyny dysponuje piłką. Na znak, zawodnicy kozłują piłkę do linii środkowej, a następnie wykonują podanie do zawodnika stojącego po drugiej stronie. Zawodnik, który otrzymał piłkę wykonuje ten sam manewr w przeciwnym kierunku.
- **Gra z pomocnikami.** N. dzieli dzieci na drużyny, tak aby powstały 4 drużyny. Dwie z nich rozgrywają mecz w mini koszykówkę. Dwie następne ustawione są wzdłuż linii boiska i służą jako pomocnicy. Zawodnicy z pola mogą podać piłkę do drużyn

stojących poza boiskiem. Ci mają za zadanie oddać piłkę zawodnikowi tej samej drużyny. Gra trwa do zdobycia określonej liczby punktów, po której następuje zmiana drużyn.

- **Gra utrzymaj posiadanie.** dzieli dzieci na drużyny (4 – 5 osobowe). Następnie dwie drużyny rywalizują między sobą na połowce boiska. Zadaniem każdej z drużyn jest jak najdłuższe utrzymanie się przy piłce (podając, kozłując piłkę, zastawiając się). N. przy pomocy dwóch stoperów odmierza czas, jaki dana drużyna znajduje się przy piłce.
3. N. dzieli dzieci na zespoły 3 - 4 osobowe. Dzieci na połowie boiska grają w uproszczoną wersję gry w koszykówkę. (10 minut).

Rozgrzewka z piłkami:

- Trucht z piłkami w dłoniach
- W marszu, przenoszenie piłki dookoła własnego ciała na wysokości pasa.
- W marszu, toczenie piłki po swoim korpusie z przodu od pasa do klatki piersiowej i w dół.
- W marszu, piłka w dłoniach, wznos prostych RR z piłką do góry na lewą nogę i opust na prawą (10 powtórzeń), zmiana nóg.
- W marszu, co trzeci krok skrętoskłon tak by dotknąć piłką podłogi, zmiana nóg.
- W marszu, próby przekładania piłki pod kolanami.
- W marszu, próby przerzucania piłki z ręki do ręki, przed sobą.
- W marszu, podrzucanie piłki oburącz do góry, łapanie piłki po jednym odbiciu od ziemi.
- W marszu, podrzucanie piłki oburącz do góry, łapanie piłki bez odbicia od ziemi.
- W marszu, rzucanie piłki oburącz z nad głowy o podłogę, łapanie piłki.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Edukacja przez ruch

Metoda ćwiczebna - ćwiczenie powtarzalne

Tryby pracy:

W grupach

W parach

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej

Wych-VI.12.1 : dziecko stosuje w grze koźłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu

Wych-VI.12.2 : dziecko stosuje w grze prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu

Wych-VI.12.3 : dziecko stosuje w grze podanie piłki oburącz i jednorącz

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Lista załączników:

koszykówka podania piłki.pdf

45 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: KOSZYKÓWKA - ROZGRYWKI (KLASA IV)

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Wysoki

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci rozgrywają mecze koszykówki, bazując na uproszczonych zasadach gry.

Cele:

- ćwiczenie umiejętności wykonywania różnego typu podań;
- rozwijanie umiejętności wykonywania rzutów do kosza;
- ćwiczenie gry ofensywnej i defensywnej;
- rozwijanie umiejętności panowania nad piłką;
- rozwijanie umiejętności kozłowania piłki.

Potrzebne materiały:

- sala gimnastyczna;
- piłka;
- stoper;
- gwizdek.

Przebieg:

1. N. wprowadza dzieci w temat zajęć: będą rozgrywać mecze z udziałem sędziów oraz komentatorów. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę (10 minut);
2. N. dzieli klasę na drużyny 5-osobowe. Drużyny przygotowują swoje nazwy oraz, jeśli to możliwe, koszulki lub znaki szczególne. Dwie drużyny będą rozgrywać mecz. Pozostałe będą pełniły rolę sędziów oraz komentatorów. N. zapoznaje dzieci z podstawowymi zasadami sędziowania. Dzieci z drużyny sędziów wybierają sędziego głównego oraz liniowych. Dzieci z drużyny komentatorów wybierają spośród siebie komentatora lub komentatorów (5 minut);
3. Rozpoczyna się pierwszy mecz. Mecze trwają 3 x 3 minuty. Po zakończonym meczu następuje zmiana drużyn. Zabawa jest kontynuowana, do momentu, w którym każda drużyna pełniła już wszystkie role. Mecze odbywają się na zasadach mini-koszykówki. (30 minut).

Rozgrzewka z piłkami:

- Trucht z piłkami w dłoniach
- W marszu, przenoszenie piłki dookoła własnego ciała na wysokości pasa.
- W marszu, toczenie piłki po swoim korpusie z przodu od pasa do klatki piersiowej i w dół.
- W marszu, piłka w dłoniach, wznos prostych RR z piłką do góry na lewą nogę i opust na prawą (10 powtórzeń), zmiana nóg.
- W marszu, co trzeci krok skrętoskłon tak by dotknąć piłką podłogi, zmiana nóg.
- W marszu, próby przekładania piłki pod kolanami.
- W marszu, próby przerzucania piłki z ręki do ręki, przed sobą.
- W marszu, podrzucanie piłki oburącz do góry, łapanie piłki po jednym odbiciu od ziemi.
- W marszu, podrzucanie piłki oburącz do góry, łapanie piłki bez odbicia od ziemi.
- W marszu, rzucanie piłki oburącz z nad głowy o podłogę, łapanie piłki.

Zakresy przedmiotowe:

Język polski

Wychowanie fizyczne

Metody:

Edukacja przez ruch

Pogadanka

Tryby pracy:

W grupach

W parach

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Lingwistyczna

Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

Pol-IV-VI.38.6 : dziecko potrafi stworzyć opis postaci

Pol-IV-VI.38.7 : dziecko potrafi stworzyć opis przedmiotu

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej

Wych-VI.12.5 : dziecko stosuje w grze rzut i strzał do bramki

Wych-VI.15.1 : dziecko potrafi korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych zachowując zasady bezpieczeństwa

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Lista załączników:

Mini-koszykówka - zasady gry.docx

46 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: ORTOGRAFIA Z TOREM PRZESZKÓD

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 3

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci uczą się pokonywać tor przeszkód. Ćwiczą umiejętność chwytania piłki oraz doskonałą znajomość poprawnej ortografii.

Cele:

- doskonalenie podań i chwytów oburącz sprzed klatki piersiowej;
- rozwijanie znajomości zasad ortograficznych;
- rozwijanie umiejętności korzystania ze słowników ortograficznych;
- kształtowanie zwinności, skoczności, zręczności i siły;
- kształtowanie umiejętności pokonywania toru przeszkód.

Potrzebne materiały:

- sala gimnastyczna;
- słowniki ortograficzne;
- piłki - jedna na parę;
- koziół;
- ławeczka;
- materac;
- skrzynia;
- ławeczka;
- 2 materace.

Przebieg:

1. Rozgrzewka (5 minut). Trucht dookoła boiska:

- krążenie RR w tył,
- wymachy RR w górę z klaśnięciem nad głową,
- krążenie T w lewą i prawą stronę,
- podskoki z dotknięciem kl. piersiowej kolanami,
- skłony T w przód,
- „nożyce” pionowe.

2. Dzieci, ustawione w parach naprzeciw siebie, w odległości 4-5 kroków (7 minut).

Na sygnał prowadzącego wykonują podania oburącz sprzed klatki piersiowej do współwiczającego. Rzucają do siebie piłkę, osoba rzucająca ma zadać ortograficzną zagadkę i odpowiednio, w zależności od lekcji, wymyślić wyraz:

z "rz" lub "ż",

z "ó" lub "u",

z "ch" lub "h".

Dziecko łapiące odpowiada. Jeśli odpowie błędnie, klęka na kolano, drugi raz błędnie - na dwa kolana, trzeci raz błędnie - na kolano i łokieć. Jeśli dzieci nie zgadzają się ze sobą w ocenie jak dany wyraz powinien być poprawnie napisany, biegną do słownika ortograficznego i sprawdzają. Osoba, która się myliła wykonuje 10 karnych przysiadów.

3. N. objaśnia i pokazuje jak prawidłowo należy pokonać tor przeszkód (30 minut):

- przejście pod kozłem,
- skoki zawrotne,
- przewrót w przód,
- obiegnięcie,
- przeskok kuczny,
- przejście po ławeczce,

- czołganie się,
- slalom na jednej nodze.

Dzieci pokonują tor przeszkód dwukrotnie.

N. zwraca uwagę na prawidłowość pokonywania toru. Zwraca uwagę na bezpieczeństwo. Każdy pokonuje tor dwa razy, raz zaznajamia się z nim, drugi raz na czas. Dzieci zapisują swój czas, na kolejnych zajęciach biją własne rekordy.

4. Część końcowa, rozluźniająca - dwa lub trzy ćwiczenia do wyboru (3 minuty):

Pozycja wyjściowa: stajemy w lekkim rozkroku, kończyny górne swobodnie zwisają wzdłuż tułowia, palce rąk rozwarte.

Wykonujemy ruch: szybkie skręty z potrząsaniem ramionami.

Pozycja wyjściowa: stajemy swobodnie, wykonujemy opad tułowia w przód, kończyny górne swobodnie zwisają.

Wykonujemy ruch: wymachy kończyn górnych w prawo i w lewo, spowodowane rytmicznymi skrętami tułowia.

Pozycja wyjściowa: leżymy przodem, unosimy w górę kończyny górne.

Wykonujemy ruch: przetaczamy się powoli do leżenia tyłem, a następnie wracamy w ten sam sposób do leżenia przodem.

Pozycja wyjściowa: leżymy tyłem.

Wykonujemy ruch: napinamy mięśnie kończyn górnych, kończyn dolnych i tułowia, po kilku sekundach rozluźniamy mięśnie.

Zakresy przedmiotowe:

Język polski

Wychowanie fizyczne

Metody:

Edukacja przez ruch

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

Cała klasa

W parach

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Lingwistyczna

Wizualna i przestrzenna

Interpersonalna

Osiągnięcia GWK:

Pol-IV-VI.48.1 : dziecko potrafi poprawnie pisać pod względem ortograficznym

Wych-VI.12.3 : dziecko stosuje w grze podanie piłki oburącz i jednorącz

Wych-VI.15.1 : dziecko potrafi korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych zachowując zasady bezpieczeństwa

Wych-VI.16.1 : dziecko zwraca uwagę na swoje bezpieczeństwo wykonując ćwiczenie samodzielnie

Wych-VI.20.1 : dziecko potrafi wyjaśnić, czemu potrzebne są reguły w trakcie rywalizacji sportowej

Wych-VI.6.1 : dziecko zna zasady i metody wzmacniania organizmu

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

47 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: AEROBIK 4-6

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Wysoki

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 3

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci ćwiczą przy muzyce, rozwijają koordynację ruchową oraz poczucie rytmu. Rozwijają różne partie mięśni.

Cele:

- zapoznanie uczniów i uczennic z podstawowymi krokami aerobiku;
- rozwijanie koordynacji ruchowej uczniów i uczennic;
- rozwijanie poczucia rytmu uczniów i uczennic;
- zachęcenie do wysiłku fizycznego.

Potrzebne materiały:

- odtwarzacz muzyki;
- energetyczna muzyka, np.:

Przebieg:

- 1. Integrujące ćwiczenie na początek:** Dzieci dobierają się w grupy 4-5-osobowe. N. włącza energiczną muzykę. Jedna osoba w grupie pokazuje ruch, reszta powtarza ruch w takt muzyki. Następnie N. po 30 sekundach woła "zmiana!", kolejne dziecko w grupie pokazuje nowy ruch, teraz dzieci w grupie muszą pokazywać sekwencję dwóch ruchów w takt muzyki. Gra trwa do momentu aż wszyscy we wszystkich grupach choć raz pokażą "swój" ruch (3 minuty);
- 2. Wprowadzenie:** N. pyta dzieci, czy na co dzień ruszają się do muzyki. Nie chodzi tu tylko o taniec, ale o wszystkie rytmiczne ruchy w takt muzyki. N. wyjaśnia, że każdy ruch jest dobry dla zdrowia. Dziś dzieci nauczą się układu ćwiczeń do muzyki, które, jeśli będą chciały, będą mogły wykonywać w domu (2 minuty);
- 3. Rozgrzewka:** Dzieci wykonują ćwiczenia wraz z N. w takt muzyki:
 - energiczny marsz w miejscu (do 8);
 - energiczny marsz do przodu (4 kroki), powrót i do tyłu (4 kroki), powrót;
 - na ugiętych kolanach krok dostawny w lewo (x4), powrót i krok dostawny w prawo, powrót;
 - pajacyki (do 8);
 - skip-A (do 8);
 - skip-C (do 8);
 - rozgrzewanie barków: podnoszenie i opuszczanie;
 - krążenia ramion: prawym ramieniem do przodu, lewym do przodu, oba do przodu, prawym do tyłu, lewym do tyłu, oba do tyłu;
 - wymachy ramion (do 8);
 - skrętoskłony z chwytem za podudzie, wstrzymanie i powrót (do 8);
 - podskoki z wykopem nogi do przodu (do 8);
 - energiczny marsz w miejscu (do 8);
- 4. Ćwiczenia właściwe - aerobik:** N. wyjaśnia, że dzieci poznają teraz układ ćwiczeń do muzyki. Najpierw będą ćwiczyć poszczególne ruchy, następnie wykonają cały układ. Dzieci wykonują ćwiczenia zgodnie z instrukcjami N. Układ składa się z:
 - step touch (krok odsatwno-dostawny): na 1 - odstawienie prawej nogi do boku, na 2 - dostawienie lewej do prawej, 3 - odstawienie lewej do boku, 4 - dostawienie prawej nogi do lewej;
 - step out (akcent w rozkroku): na 1 - odstawienie prawej nogi do boku z jednoczesnym przeniesieniem na nią ciężaru ciała, na 2 - akcent lewą stopą, na 3 - przeniesienie ciężaru na lewą nogę, na 4 - akcent prawą stopą;
 - heel back (wymach nogą ugiętą w tył): na 1 - odstawienie prawej nogi do boku z jednoczesnym przeniesieniem na nią ciężaru ciała, na 2 - uniesienie lewej ugiętej w tył, na 3 - przeniesienie lewej nogi do boku z jednoczesnym przeniesieniem na nią ciężaru ciała, na 4 - uniesienie prawej nogi ugiętej w tył;

- a-step (krok na podstawie litery A): na 1 – przeniesienie prawej nogi w tył w prawo skos, 2 – przeniesienie lewej nogi w tył w lewo skos, 3 – powrót prawej nogi w tył, 4 – dostawienie lewej nogi do prawej;
- v-step (krok na podstawie litery V): na 1 – przeniesienie prawej nogi w przód w prawo skos, na 2 – przeniesienie lewej nogi w przód w lewo skos, 3 – powrót prawą nogą do pozycji wyjściowej, na 4 – dostawienie lewej nogi do prawej;
- knee up (kolano w górę): na 1 – przeniesienie prawej nogi w przód; na 2 - uniesienie lewego kolana, 3 – powrót lewą nogą w tył, na 4 – dostawienie prawej nogi do lewej z jednoczesnym przeniesieniem ciężaru ciała na prawą nogę, na 5 - przeniesienie lewej nogi w przód, na 6 - uniesienie prawego kolana, na 7 – powrót prawą nogę w tył, na 8 – dostawienie lewej nogi do prawej z jednoczesnym przeniesieniem ciężaru ciała na lewej nogi
- double step – krok podwójny dostawny;
- chasse - krok podwójny na bazie double step (cwał);
- grapevine: na 1 – odstawienie prawej nogi do boku z jednoczesnym przeniesieniem na nią ciężaru ciała; na 2 – przeniesienie lewej nogi za prawą (skrzyżowanie); na 3 – odstawienie prawej nogi do boku z jednoczesnym przeniesieniem na nią ciężaru ciała, na 4 – dostawienie lewej nogi do prawej, na 5 – 8 powtórzenie dla lewej nogi;
- mambo (krok taneczny do boku): na 1 – odstawienie prawej nogi do boku z jednoczesnym ugięciem nóg w kolanach (półprzysiad); na 2 – delikatne uniesienie lewej nogi, na 3 – przeniesienie prawej nogi za lewą (skrzyżowanie nóg), na 4 – delikatne uniesienie lewej nogi;

5. Układ:

- 1-4 step touch od prawej nogi z naprzemiennym krążeniem barków w tył;
- 5-8 step touch od prawej nogi z naprzemiennym krążeniem ugiętych ramion w tył;
- 1-4 heel back;
- 5-8 obrót krokami marszu w prawo;
- 1-4 V-step z naprzemiennym wznosem ramion ugiętych w stawie łokciowym inadgarstku;
- 5-8 A-step;
- 1-4 step out z naprzemiennym wznosem ramion;
- 5-8 step out z naprzemiennym akcentem dłoni przy nogach;
- 1-8 knee up do boku;
- 1-4 wymachy bioder do boku (prawo-lewo);
- 5-8 dwa uniesienia lewego kolana;
- 1-8 grapevine od lewej nogi na 4 kłaśnięcie w dłonie;
- 1-4 mambo do boku od lewej nogi;
- 5-8 powtórzenie mambo;
- 1-4 step touch od lewej nogi z naprzemiennym krążeniem barków w tył;
- 5-8 step touch od lewej nogi z naprzemiennym krążeniem ugiętych ramionami w

- tył;
- 1-4 heel back;
 - 5-8 obrót krokami marszu w lewo;
 - 1-4 V-step z naprzemiennym wznosem ramion ugiętych w stawie łokciowym i nadgarstku;
 - 5-8 A-step;
 - 1-4 step out z naprzemiennym wznosem ramion;
 - 5-8 step out z naprzemiennym akcentem dłoni przy nogach;
 - 1-8 knee up do boku;
 - 1-4 wymachy bioder do boku (lewo-prawo);
 - 5-8 dwa uniesienia prawego kolana (zmiana strony ćwiczenia na prawą);
 - 1-8 grapevine od prawej nogi na 4 kłaśnięcie w dłonie;
 - 1-4 mambo do boku od prawej nogi;
 - 5-8 powtórzenie mambo;
7. **Ćwiczenia uspokajające i rozciągające:** N. wyłącza muzykę lub włącza muzykę relaksującą. Dzieci wykonują ćwiczenia zgodnie z instrukcjami:
- spokojny marsz z unoszeniem ramion (głęboki wdech) i opuszczaniem (wydech);
 - skłony skośne w siadzie rozkrocznym: skłon do prawej nogi, do środka, do lewej nogi, powrót do pozycji wyjściowej;
 - rozciąganie obręczy barkowej: jedną rękę prostujemy przed siebie równolegle do podłogi, drugą chwytamy podchwytem za łokieć ręki wyprostowanej, przyciągamy do siebie wyprostowaną rękę (musi pozostawać ona w pozycji równoległej do podłogi), zmieniamy rękę;
 - przyciąganie nogi: chwytamy ręką za stopę w kostce i przyciągamy ugiętą nogę maksymalnie do góry, zmieniamy nogę (lewa noga - lewa ręka, prawa noga - prawa ręka);
 - wykrok do przodu: stanie w szerokim rozkroku, jedna noga zgięta w kolanie ustawiona do przodu; tułów wyprostowany, lekko pochylony do przodu.

Warianty:

- jako ćwiczenie integrujące na początek można również zaproponować:
 - **Taniec na gazetce:** (potrzebne materiały: gazety) tańczący ustawiają się na gazetce i dowolnie tańczą na niej w rytm słyszanej muzyki. Gdy zamilknie muzyka, należy zmniejszyć powierzchnię tańca (poprzez złożenie gazety) i zmienić partnera. Każda kolejna przerwa w muzyce oznacza złożenie gazety i zmianę partnera. Jeśli ktoś z pary zejdzie chociaż jedną nogą z gazety - para odpada. Wygrywa para, która zatańczy na najmniejszym skrawku gazety;
 - **Czarodziej:** wszyscy tańczą w rytm słyszanej muzyki, ale w wybrany przez siebie sposób. Po sali chodzi N., który dotyka "czarodziejską pałeczką" tańczących. Każdy,

kogo dotknie czarodziej, zostaje zaczarowany i zastyga w bezruchu. Zabawa trwa aż do momentu aż wszyscy będą nieruchomi. N. wybiera jedno dziecko, które staje się czarodziejem. Zabawa trwa przez 3-5 minut.

- inne propozycje rozgrzewki:
 - marsz w miejscu (do 8);
 - marsz w rozkroku (do 8);
 - step touch (do 8);
 - step touch, prawe ramię w górę, zmiana lewe ramię w górę (do 8);
 - double step, ramiona na biodrach (do 8);
 - double step, krążenie ramionami na zewnątrz i do wewnątrz (do 8);
 - pajacyki (do 8);
- inne propozycje układu: Blok 1. 1-4 marsz cztery kroki w przód prawą nogą, lewe kolano w górę; 5-8 marsz cztery kroki w tył lewą nogą, prawe kolano w górę; 1-4 2x V-step od prawej nogi z obrotem w tył; 5-8 grapevine od prawej nogi po przekątnej; 1-4 2x wznos lewego kolana; 5-8 grapevine od lewej nogi po przekątnej; 1-4 2x wznos prawego kolana; 5-8 chasse od prawej nogi po kwadracie w tył; Blok 2. 1-4 heel back prawą nogą; 5-8 bieg w miejscu; 1-4 mambo w przód, tył; 5-8 mambo z obrotem; 1-4 V step z półobrotem, chasse prawą nogą; 5-8 V step z półobrotem, chasse prawą nogą; 1-4 grapevine prawą nogą; 5-8 step touch z obrotem lewą nogą; Blok 3. 1-4 step-up (podskokiem) w tył od prawą nogą; 5-8 knee-up od prawą nogą (krok w bok); 1-4 knee up od lewą nogą; 5-8 grapevine od prawej nogi; 1-4 na przemian wypady w bok od prawą nogą; 5-8 2x pajacyki; Blok 4. 1-4 4 kroki marszu w przód prawą nogą; 5-8 4 kroki marszu w tył prawą nogą; 1-4 V step z półobrotem prawą nogą; 5-8 V step z półobrotem prawą nogą; 1-8 3x heel back prawą nogą, lewą nogą; 1-4 chasse prawą nogą, mambo w tył lewą nogą; 5-8 chasse lewą nogą, mambo w tył prawą nogą.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Instruktaż

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

Cała klasa

Ścieżki:

Aerobik

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Muzyczna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.10.1 : dziecko potrafi wykonać prosty układ gimnastyczny

Wych-VI.13.2 : dziecko wie, jakie są zasady aktywnego wypoczynku

Wych-VI.19.1 : dziecko potrafi dobrać strój sportowy adekwatnie do pogody i miejsca zajęć

Wych-VI.4.1 : dziecko potrafi ocenić własną postawę ciała

Wych-VI.6.1 : dziecko zna zasady i metody wzmacniania organizmu

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Wych-VI.7.2 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała

48 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: KOSZYKÓWKA - SZTAFETA

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 3

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci uczestniczą w ćwiczeniach, grach oraz zabawach kształtujących umiejętności poprawnego wykonywania rzutów, kozłowania oraz podawania piłki.

Cele:

- rozwinięcie sprawności motorycznej;
- doskonalenie umiejętności podawania piłki;
- kształtowanie umiejętności poprawnego wykonywania rzutów do kosza;
- doskonalenie umiejętności kozłowania piłki;
- rozwijanie umiejętności współpracy w drużynie.

Potrzebne materiały:

- sala gimnastyczna;
- piłki koszykowe;
- paliki;

- materiały dla N. z pliku "koszykówka - sztafety".

Przebieg:

1. N. informuje dzieci o temacie zajęć. Będą ćwiczyć kozłowanie, podania oraz rzuty do kosza, wykonując różnego typu ćwiczenia oraz sztafety. N. przeprowadza krótką rozgrzewkę, przechodząc podczas niej do ćwiczeń z piłką, zawartych w dołączonym do zadania pliku (10 minut);

Ćwiczenia z załącznika:

- **Toczenie piłki.** Dzieci ustawiają się w rozsypanie, w staniu w rozkroku z piłką. Toczą piłkę ósemką między nogami. Następnie przechodzą do siadu rozkrocznego. Toczą piłkę między nogami, przechodząc do skłonu w przód. Przejście do siadu równoważnego, toczenie piłki pod nogami. Przejście do leżenia tyłem. Dzieci starają się podawać piłkę między różnymi częściami ciała, tocząc ją (np. z ręki do ręki, z ręki do nogi itp.). Przejście do leżenia przodem, ręce rozłożone na boki, w jednej piłka. Dzieci przetaczają piłkę pod klatką piersiową do drugiej ręki.
 - **Podania piłki.** Dzieci dobierają się w pary, dysponują jedną piłką. Ustawiają się w odległości 3 – 4 metrów od siebie. Wykonują ćwiczenia związane z podawaniem piłki: (Podania piłki z przed klatki piersiowej; Podania piłki kozłem do partnera; Podania piłki znad głowy; Obiegnięcie partnera kozłując, powrót na pozycje, podanie piłki; W pozycji bokiem, podania łukiem nad głową z skłonem).
2. Następnie N. przechodzi z dziećmi do ćwiczeń właściwych. Uczniowie i uczennice uczestniczą w grach i zabawach, doskonalących umiejętności kozłowania i podawania piłki oraz kształtujących umiejętność rzutów do kosza podczas różnego typu sztafet. (15 minut);

Wybrane gry i zabawy z załącznika:

- **Slalom przez most.** N. dzieli klasę na dwie drużyny. Dzieci ustawiają się w kolumnie, pierwsza i druga osoba dysponuje piłką. N. rozstawia przed każdą z drużyn ławeczkę (lub tworzy wąski tunel z palików). Dzieci mają za zadanie przejście po ławeczce, kozłując piłkę, oraz wykonanie rzutu do kosza. Po rzucie zawodnik wraca do drużyny bokiem, kozłując piłkę.
- **Sztafeta między palikami.** N. dzieli klasę na dwie drużyny (lub zespoły 5 - 6 osobowe). Drużyny dzielą się na 2, równe grupy i ustawiają po przeciwległych stronach boiska. N. rozstawia między każdą z drużyn kilka palików. Jedna z osób w każdej drużynie dysponuje piłką. Na znak dzieci mają za zadanie jak najszybciej dobiec do przeciwległej strony boiska wykonując slalom, podać piłkę następnej osobie z drużyny i ustawić się po drugiej stronie. Wygrywa drużyna, której wszyscy zawodnicy wymienią się pozycjami jako pierwsi.
- **Sztafeta.** N. dzieli klasę na dwie drużyny (lub zespoły 6 osobowe). Drużyny dzielą się na 2, równe grupy i ustawiają po przeciwległych stronach boiska. Jedna z osób

w każdej drużynie dysponuje piłką. Na znak dzieci mają za zadanie jak najszybciej dobiec do przeciwległej strony boiska, podać piłkę następnej osobie z drużyny i ustawić się po drugiej stronie. Wygrywa drużyna, której wszyscy zawodnicy wymienią się pozycjami jako pierwsi.

- **Słalom między palikami z podaniem i rzutem.** N. dzieli klasę na dwie drużyny. Dzieci ustawiają się w kolumnie, pierwsza osoba dysponuje piłką. Jedna z osób w każdej drużynie ustawia się w obszarze linii rzutów wolnych. N. rozstawia przed drużynami kilka palików. Zadaniem każdej z drużyn jest przeprowadzenie slalomu pomiędzy palikami, podanie piłki do partnera i jej odegranie, wykonanie rzutu do kosza i zbiórki, powrót, oraz podanie piłki sprzed pierwszego palika do kolejnej osoby w drużynie.
 - **Słalom między palikami.** N. dzieli klasę na dwie drużyny. Dzieci ustawiają się w kolumnie, pierwsza osoba dysponuje piłką. N. rozstawia przed drużynami kilka palików. Zadaniem każdej z drużyn jest przeprowadzenie slalomu pomiędzy palikami, powrót, oraz podanie piłki sprzed pierwszego palika do kolejnej osoby w drużynie.
3. N. dzieli dzieci na zespoły 3 - 4 osobowe. Dzieci na połowie boiska grają w uproszczoną wersję gry w koszykówkę. (20 minut).

Rozgrzewka z piłkami:

- Trucht z piłkami w dłoniach
- W marszu, przenoszenie piłki dookoła własnego ciała na wysokości pasa.
- W marszu, toczenie piłki po swoim korpusie z przodu od pasa do klatki piersiowej i w dół.
- W marszu, piłka w dłoniach, wznos prostych RR z piłką do góry na lewą nogę i opust na prawą (10 powtórzeń), zmiana nóg.
- W marszu, co trzeci krok skrętoskłon tak by dotknąć piłką podłogi, zmiana nóg.
- W marszu, próby przekładania piłki pod kolanami.
- W marszu, próby przerzucania piłki z ręki do ręki, przed sobą.
- W marszu, podrzucanie piłki oburącz do góry, łapanie piłki po jednym odbiciu od ziemi.
- W marszu, podrzucanie piłki oburącz do góry, łapanie piłki bez odbicia od ziemi.
- W marszu, rzucanie piłki oburącz z nad głowy o podłogę, łapanie piłki.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Metoda ćwiczebna - ćwiczenie powtarzalne

Tryby pracy:

W grupach

W parach

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej

Wych-VI.12.1 : dziecko stosuje w grze kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu

Wych-VI.12.2 : dziecko stosuje w grze prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu

Wych-VI.12.3 : dziecko stosuje w grze podanie piłki oburącz i jednorącz

Wych-VI.12.4 : dziecko stosuje w grze rzut piłki do kosza

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Lista załączników:

Koszykówka sztafety.pdf

49 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: KOSZYKÓWKA - KOZŁOWANIE PIŁKI

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Wysoki

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 3

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci oswajają się z piłką, wykonując ćwiczenia przygotowawcze oraz związane z kozłowaniem.

Cele:

- rozwinięcie sprawności motorycznej;
- oswojenie dzieci z piłką koszykową;
- doskonalenie umiejętności kozłowania piłki;
- rozwijanie umiejętności współpracy w drużynie.

Potrzebne materiały:

- sala gimnastyczna;
- paliki;
- piłki koszykowe
- plik dla N. "koszykówka - kozłowanie piłki".

Przebieg:

1. N. informuje dzieci o temacie zajęć. Będą oswajać się z piłką koszykową, wykonując różnego typu ćwiczenia i uczestnicząc w grach drużynowych. N. przeprowadza krótką rozgrzewkę, przechodząc podczas niej do ćwiczeń z piłką, zawartych w dołączonym do zadania pliku (15 minut);

Rozgrzewka z piłkami:

- Trucht z piłkami w dłoniach
 - W marszu, przenoszenie piłki dookoła własnego ciała na wysokości pasa.
 - W marszu, toczenie piłki po swoim korpusie z przodu od pasa do klatki piersiowej i w dół.
 - W marszu, piłka w dłoniach, wznos prostych RR z piłką do góry na lewą nogę i opust na prawą (10 powtórzeń), zmiana nóg.
 - W marszu, co trzeci krok skrętoskłon tak by dotknąć piłką podłogi, zmiana nóg.
 - W marszu, próby przekładania piłki pod kolanami.
 - W marszu, próby przerzucania piłki z ręki do ręki, przed sobą.
 - W marszu, podrzucanie piłki oburącz do góry, łapanie piłki po jednym odbiciu od ziemi.
 - W marszu, podrzucanie piłki oburącz do góry, łapanie piłki bez odbicia od ziemi.
 - W marszu, rzucanie piłki oburącz z nad głowy o podłogę, łapanie piłki.
 - **Wyrzut piłki.** Dzieci ustawiają się przy linii bocznej boiska z piłkami. Na znak wyrzucają piłkę oburącz jak najwyżej w górę i w przód. Następnie biegną w kierunku piłki, starając się ją złapać po jednym koźle. Dzieci zatrzymują się w miejscu złapania piłki. Osoby, które złapały piłkę z najdalszym punkcie sali, mogą otrzymać 1 punkt. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy.
 - **Toczenie piłki.** Dzieci ustawiają się w rozsypce, w staniu w rozkroku z piłką. Toczą piłkę ósemką między nogami. Następnie przechodzą do siadu rozkrocznego. Toczą piłkę między nogami, przechodząc do skłonu w przód. Przejście do siadu równoważnego, toczenie piłki pod nogami. Przejście do leżenia tyłem. Dzieci starają się podawać piłkę między różnymi częściami ciała, tocząc ją (np. z ręki do ręki, z ręki do nogi itp.). Przejście do leżenia przodem, ręce rozłożone na boki, w jednej piłka. Dzieci przetaczają piłkę pod klatką piersiową do drugiej ręki.
 - **Kozłowanie piłki w miejscu.** Dzieci ustawiają się w rozsypce, w staniu z piłką. Starają się kozłować piłkę w miejscu. Następnie przechodzą do rozkroku, kozłowania piłki ósemką między nogami.
2. Następnie N. przechodzi z dziećmi do ćwiczeń właściwych. Uczniowie i uczennice uczestniczą w grach i zabawach, doskonalących umiejętności kozłowania i panowania nad piłką. (20 - 30 minut);

Wybrane gry i zabawy z załącznika:

- **Steruj robotem.** Dzieci dobierają się w pary, ustawiają w rozsypce na boisku. Jedna osoba kozłuje piłkę, poruszając się truchtem. Druga ustawiona jest za nią, wydaje

jej komendy, w którą stronę ma się kierować (lewo, prawo, przód, tył). Na późniejszym etapie można dodać bardziej skomplikowane komendy (np. podskocz, zrób ósemkę, zmień rękę itp.). Dzieci nie mogą wpadać w tor kolizyjny z inną osobą. Po chwili następuje zmiana w parach.

- **Kozłowanie z przeszkodami.** Dzieci dobierają się w pary. Jedna osoba z pary ma za zadanie kozłować piłkę. Druga osoba stara się przeszkodzić partnerowi na różne sposoby (np. starając się dotknąć piłki, zmusić do wyjścia poza teren boiska, zmusić do przerwania kozłowania itp.) Po jednej próbie następuje zmiana.
 - **Topniejące lodowce.** N. rysuje kredą na podłodze trzy wyspy. Następnie prosi dzieci, aby biegały swobodnie po boisku, kozłując piłkę. Na znak (np. klaśnięcie w dłonie) dzieci muszą się schronić na jednej z wysp. Po pierwszej (i każdej następnej rundzie) N. powoli zmniejsza wielkość wysp. Osoby, dla których nie starczyło miejsc lub straciły panowanie nad piłką, siadają z boku.
 - **Kozłowanie w kręgu.** N. rysuje na boisku okrąg o średnicy 3 – 4 metrów. Wewnątrz ustawia się kilka osób, dysponujących piłką. Zadaniem każdej osoby jest wybicie piłki poza krąg, jednocześnie kozłując piłkę. Jeśli piłka wypadnie lub zostanie wybita poza krąg, osoba zostaje wyeliminowana z zabawy. Wygrywa osoba, która jako ostatnia pozostanie w kręgu.
 - **Kozłuj tak jak ja.** N. dzieli dzieci na zespoły 3 – osobowe. Każda osoba z drużyny dysponuje piłką. Następnie dobiera dwie trójki do siebie. Każda trójka wybiera 1 osobę, ustawiają się one naprzeciwko pozostałych dwóch osób z drużyny przeciwnej. Rozpoczynają kozłowanie piłki, wraz z wykonywaniem różnych, wybranych manewrów. Osoby z drużyny przeciwnej mają za zadanie naśladować sposób kozłowania. Przegrywa drużyna, która pierwsza straci panowanie nad piłką.
3. N. dzieli dzieci na zespoły 3 - 4 osobowe. Dzieci na połowie boiska grają w uproszczoną wersję gry w koszykówkę. (10 minut).

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Edukacja przez ruch

Tryby pracy:

W grupach

W parach

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej

Wych-VI.12.1 : dziecko stosuje w grze kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu

Wych-VI.12.2 : dziecko stosuje w grze prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu

Wych-VI.12.3 : dziecko stosuje w grze podanie piłki oburącz i jednorącz

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Lista załączników:

Koszykówka kozłowanie piłki.pdf

50 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: KOSZYKÓWKA - RZUTY DO KOSZA

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 3

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci uczestniczą w ćwiczeniach, grach oraz zabawach kształtujących umiejętności poprawnego wykonywania rzutów oraz panowanie nad piłką.

Cele:

- rozwinięcie sprawności motorycznej;
- doskonalenie umiejętności podawania piłki;
- kształtowanie umiejętności poprawnego wykonywania rzutów do kosza;
- doskonalenie umiejętności kozłowania piłki;
- rozwijanie umiejętności współpracy w drużynie.

Potrzebne materiały:

- sala gimnastyczna;
- piłki koszykowe;
- paliki;

- materiały dla N. z pliku "koszykówka - rzuty".

Przebieg:

1. N. informuje dzieci o temacie zajęć. Będą ćwiczyć koźlowanie, podania oraz rzuty do kosza, wykonując różnego typu ćwiczenia i uczestnicząc w grach drużynowych. N. przeprowadza krótką rozgrzewkę, przechodząc podczas niej do ćwiczeń z piłką, zawartych w dołączonym do zadania pliku (15 minut);

Ćwiczenia z załącznika:

- **Podania piłki.** Dzieci dobierają się w pary, dysponują jedną piłką. Ustawiają się w odległości 3 – 4 metrów od siebie. Wykonują ćwiczenia związane z podawaniem piłki:
 - Podania piłki z przed klatki piersiowej;
 - Podania piłki koźłem do partnera;
 - Podania piłki znad głowy;
 - Obiegnięcie partnera koźlując, powrót na pozycje, podanie piłki;
 - W pozycji bokiem, podania łukiem nad głową z skłonem.
 - **Podania w biegu z rzutem.** Dzieci dobierają się w pary, każda dysponuje jedną piłką. Zawodnicy ustawiają się w odległości 3 – 4 metrów od siebie na końcu boiska. Na znak biegają koźlując i podając między sobą piłkę. Na koniec jeden z zawodników wykonuje rzut do kosza, drugi ustawia się pod koszem i wykonuje zbiórkę. Ćwiczenie można utrudnić dodając pachołki.
 - **Podania w kręgu.** N. dzieli dzieci na zespoły 5 – 6 osobowe. Grupy ustawiają się w kole o średnicy 4 - 5 metrów, jedna osoba dysponuje piłką. Koźluje piłkę w kierunku środka koła, następnie podaje piłkę do wybranego zawodnika w dowolny sposób i ustawia się na jego miejscu. Zawodnik, który otrzymał piłkę powtarza schemat.
 - **Rzuty z miejsca do partnera.** Dzieci dobierają się w pary, dysponują piłką. Ustawiają się w odległości 3 – 4 metrów od siebie. N. objaśnia dzieciom prawidłowe wykonanie rzutu z miejsca. Następnie dzieci wykonują rzut z miejsca w kierunku partnera, który łapie piłkę i powtarza schemat.
2. Następnie N. przechodzi z dziećmi do ćwiczeń właściwych. Uczniowie i uczennice uczestniczą w grach i zabawach, doskonalących umiejętności koźlowania i podawania piłki oraz kształtujących umiejętność rzutów do kosza. (20 - 30 minut);

Gry i zabawy z załącznika:

- **Gra w króla.** Dzieci dzielą się na zespoły 4 – 5 osobowe (w zależności od liczby dostępnych koszy) i grają w popularną grę w króla. Zasady gry w króla opisane są np. tutaj.
- **Pierwsza do 20.** N. dzieli klasę na 4 drużyny (2 walczą pod jednym koszem). Następnie wyznacza w obrębie boiska kilka punktów, z których zawodnicy będą

wykonywać pozycyjne rzuty do kosza. Każde miejsce otrzymuje określoną liczbę punktów, jakie można zdobyć, jeśli trafi się do kosza stojąc na nim (punkty nie muszą odpowiadać zasadom koszykówki). Następnie każdy zawodnik z drużyny ma 3 próby, podczas których może zdobyć punkty dla swojej drużyny. Każda osoba sama wybiera punkty, z których będzie oddawać rzuty. Pierwsza drużyna, która uzyska określoną liczbę punktów (np. 20) wygrywa.

3. N. dzieli dzieci na zespoły 3 - 4 osobowe. Dzieci na połowie boiska grają w uproszczoną wersję gry w koszykówkę (np. mecze do 2 punktów) (10 minut).

Rozgrzewka z piłkami:

- Trucht z piłkami w dłoniach
- W marszu, przenoszenie piłki dookoła własnego ciała na wysokości pasa.
- W marszu, toczenie piłki po swoim korpusie z przodu od pasa do klatki piersiowej i w dół.

- W marszu, piłka w dłoniach, wznos prostych RR z piłką do góry na lewą nogę i opust na prawą (10 powtórzeń), zmiana nóg.
- W marszu, co trzeci krok skrętoskłon tak by dotknąć piłką podłogi, zmiana nóg.
- W marszu, próby przekładania piłki pod kolanami.
- W marszu, próby przerzucania piłki z ręki do ręki, przed sobą.
- W marszu, podrzucanie piłki oburącz do góry, łapanie piłki po jednym odbiciu od ziemi.
- W marszu, podrzucanie piłki oburącz do góry, łapanie piłki bez odbicia od ziemi.
- W marszu, rzucanie piłki oburącz z nad głowy o podłogę, łapanie piłki.

Potencjalne problemy:

- Dzieci w tym wieku nie mają praktycznie szans wykonać poprawnego rzutu do standardowego kosza. Ważne jest, aby kosz miał regulowaną wysokość. Można również stworzyć kosz improwizowany.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Metoda ćwiczebna - ćwiczenie powtarzalne

Tryby pracy:

W grupach

W parach

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej

Wych-VI.12.1 : dziecko stosuje w grze kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu

Wych-VI.12.2 : dziecko stosuje w grze prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu

Wych-VI.12.3 : dziecko stosuje w grze podanie piłki oburącz i jednorącz

Wych-VI.12.4 : dziecko stosuje w grze rzut piłki do kosza

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Lista załączników:

Koszykówka rzuty.pdf

51 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: PRZEDSTAWIAMY CZĘŚCI MOWY

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Wysoki

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci utrwalają wiadomości z języka polskiego dotyczące rozpoznawania i rozróżniania części mowy (czasownika i rzeczownika). Dzieci grają w kalambury, podczas których mają za zadanie przedstawić wylosowane hasło (rzeczownik lub czasownik). Dzieci wykonują ćwiczenia korekcyjne utrwalające prawidłową postawę.

Cele:

- utrwalenie wiadomości z języka polskiego, umiejętności rozróżniania i nazywania części mowy;
- okazja do wspólnej gry;
- wprowadzenie atmosfery ludycznej;
- kształtowanie umiejętności rywalizacji zespołowej;
- ćwiczenia korekcyjne kształtujące prawidłową postawę.

Potrzebne materiały:



- woreczek z karteczkami, na których napisane są hasła (czasowniki i rzeczowniki). Przykładowy materiał do wykorzystania - w załączniku;
- piłki - 1 na dziecko;
- woreczki - 1 na dziecko;
- kocyki - 1 na dziecko.

Przebieg:

1. Gra w kalambury.

N. dzieli dzieci na drużyny czteroosobowe.

Zadaniem dzieci jest przedstawienie danego hasła (wylosowanego z worka) swojej drużynie bez użycia słów i dźwięków.

Po wylosowaniu karteczki z worka, dziecko przedstawiające hasło ma najpierw powiedzieć, czy to będzie czasownik czy rzeczownik.

Następnie milknie i dalej przedstawia hasło tylko za pomocą gestów/czynności. Dzieci z danej drużyny mają zgadnąć hasło.

(25 minut);

2. Dzieci wykonują ćwiczenia korektywne (20 minut);

Ćwiczenia z piłką

- Siad skrzyżny. Toczenie piłki naokoło siebie (głowa nie obraca się za piłką). Raz w jedną, raz w drugą stronę.
- Leżenie na plecach. Nogi zgięte w kolanach, piłka włożona między kolana. Ręce wzdłuż tułowia. Przyciąganie nóg z piłką do brzucha (10 razy).
- Siad prosty. Dziecko kładzie piłkę na nogi (w okolicach kostek). Unosi nogi lekko w górę, piłka toczy się w kierunku brzucha (10 razy).
- Zabawa w trójkach. Dwoje dzieci przyjmuje pozycje w siadzie skrzyżnym, w ustawieniu twarzą do siebie. Trzecie dziecko zajmuje miejsce między nimi i przyjmuje pozycję w skłonie podpartym (na czworakach z nogami wyprostowanymi, tak jakby tworzyło tunel). Na sygnał n. siedzące dzieci toczą do siebie piłkę pod „tunelem” tak długo, aż trzecie dziecko w skłonie podpartym nie zmieni pozycji. Wygrywa to dziecko, które najdłużej utrzyma „tunel” w bezruchu.

Ćwiczenia z kocykiem

- Siad klęczny na kocyku, dziecko na „raz” odpycha się rękami, na „dwa” prostuje plecy, ściąga łopatki i tak jedzie do końca sali – „raz” – „dwa”, „raz” – „dwa”.
- Ćwiczenie w parach. Dziecko kładzie się na kocyku na brzuchu, partner staje przed nim, podaje mu ręce i ciągnie leżącego po linii prostej.
- Ćwiczenie na boso. Dzieci siedzą na ławeczce. Przed nimi kocyk (złożony na pół), na

kocyku woreczek. Prawą stopą przekładają woreczek poza kocyk, lewą stopą wkładają na kocyk.

Zakresy przedmiotowe:

Język polski

Wychowanie fizyczne

Metody:

Gry i zabawy dydaktyczne

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

W grupach

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Lingwistyczna

Matematyczna i logiczna

Interpersonalna

Osiągnięcia GWK:

Pol-IV-VI.14.1 : dziecko potrafi rozpoznać w wypowiedziach podstawowe części mowy

Pol-IV-VI.14.2 : dziecko potrafi wskazać różnice między podstawowymi częściami mowy

Pol-IV-VI.16.1 : dziecko potrafi rozpoznać znaczenie niewerbalnych środków komunikowania się (gest, wyraz twarzy, mimika, postawa ciała)

Pol-IV-VI.35.2 : dziecko posiada umiejętność dostosowania sposobu komunikacji do zamierzonego celu

Wych-VI.10.1 : dziecko potrafi wykonać prosty układ gimnastyczny

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej

Wych-VI.12.1 : dziecko stosuje w grze kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu

Wych-VI.12.2 : dziecko stosuje w grze prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu

Wych-VI.12.3 : dziecko stosuje w grze podanie piłki oburącz i jednorącz

Wych-VI.12.6 : dziecko stosuje w grze odbicie piłki oburącz sposobem górnym

Wych-VI.15.1 : dziecko potrafi korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych zachowując zasady bezpieczeństwa

Wych-VI.16.1 : dziecko zwraca uwagę na swoje bezpieczeństwo wykonując ćwiczenie samodzielnie

Wych-VI.2.2 : dziecko potrafi wykonać próby sprawnościowe pozwalające ocenić siłę mięśni posturalnych

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Wych-VI.7.2 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała

Lista załączników:

Przedstawiamy części mowy.pdf

52 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: AEROBIK 4-6

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Wysoki

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 3

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci ćwicząc przy muzyce, rozwijają koordynację ruchową oraz poczucie rytmu. Rozwijają różne partie mięśni.

Cele:

- zapoznanie uczniów i uczennic z podstawowymi krokami aerobiku;
- rozwijanie koordynacji ruchowej uczniów i uczennic;
- rozwijanie poczucia rytmu uczniów i uczennic;
- zachęcenie do wysiłku fizycznego.

Potrzebne materiały:

- odtwarzacz muzyki;
- energetyczna muzyka, np.:

Przebieg:

1. **Integrujące ćwiczenie na początek:** Dzieci dobierają się w grupy 4-5-osobowe. N. włącza energiczną muzykę. Jedna osoba w grupie pokazuje ruch, reszta powtarza ruch w takt muzyki. Następnie N. po 30 sekundach woła "zmiana!", kolejne dziecko w grupie pokazuje nowy ruch, teraz dzieci w grupie muszą pokazywać sekwencję dwóch ruchów w takt muzyki. Gra trwa do momentu aż wszyscy we wszystkich grupach choć raz pokażą "swój" ruch (3 minuty);
2. **Wprowadzenie:** N. pyta dzieci, czy na co dzień ruszają się do muzyki. Nie chodzi tu tylko o taniec, ale o wszystkie rytmiczne ruchy w takt muzyki. N. wyjaśnia, że każdy ruch jest dobry dla zdrowia. Dziś dzieci nauczą się układu ćwiczeń do muzyki, które, jeśli będą chciały, będą mogły wykonywać w domu (2 minuty);
3. **Rozgrzewka:** Dzieci wykonują ćwiczenia wraz z N. w takt muzyki:
 - energiczny marsz w miejscu (do 8);
 - energiczny marsz do przodu (4 kroki), powrót i do tyłu (4 kroki), powrót;
 - na ugiętych kolanach krok dostawny w lewo (x4), powrót i krok dostawny w prawo, powrót;
 - pajacyki (do 8);
 - skip-A (do 8);
 - skip-C (do 8);
 - rozgrzewanie barków: podnoszenie i opuszczanie;
 - krążenia ramion: prawym ramieniem do przodu, lewym do przodu, oba do przodu, prawym do tyłu, lewym do tyłu, oba do tyłu;
 - wymachy ramion (do 8);
 - skrętoskłony z chwytem za podudzie, wstrzymanie i powrót (do 8);
 - podskoki z wykopem nogi do przodu (do 8);
 - energiczny marsz w miejscu (do 8);
4. **Ćwiczenia właściwe - aerobik:** N. wyjaśnia, że dzieci poznają teraz układ ćwiczeń do muzyki. Najpierw będą ćwiczyć poszczególne ruchy, następnie wykonają cały układ. Dzieci wykonują ćwiczenia zgodnie z instrukcjami N. Układ składa się z:
 - step touch (krok odsatwno-dostawny): na 1 - odstawienie prawej nogi do boku, na 2 - dostawienie lewej do prawej, 3 - odstawienie lewej do boku, 4 - dostawienie prawej nogi do lewej;
 - step out (akcent w rozkroku): na 1 - odstawienie prawej nogi do boku z jednoczesnym przeniesieniem na nią ciężaru ciała, na 2 - akcent lewą stopą, na 3 - przeniesienie ciężaru na lewą nogę, na 4 - akcent prawą stopą;
 - heel back (wymach nogą ugiętą w tył): na 1 - odstawienie prawej nogi do boku z jednoczesnym przeniesieniem na nią ciężaru ciała, na 2 - uniesienie lewej ugiętej w tył, na 3 - przeniesienie lewej nogi do boku z jednoczesnym przeniesieniem na nią ciężaru ciała, na 4 - uniesienie prawej nogi ugiętej w tył;

- a-step (krok na podstawie litery A): na 1 – przeniesienie prawej nogi w tył w prawo skos, 2 – przeniesienie lewej nogi w tył w lewo skos, 3 – powrót prawej nogi w tył, 4 – dostawienie lewej nogi do prawej;
- v-step (krok na podstawie litery V): na 1 – przeniesienie prawej nogi w przód w prawo skos, na 2 – przeniesienie lewej nogi w przód w lewo skos, 3 – powrót prawą nogą do pozycji wyjściowej, na 4 – dostawienie lewej nogi do prawej;
- knee up (kolano w górę): na 1 – przeniesienie prawej nogi w przód; na 2 - uniesienie lewego kolana, 3 – powrót lewą nogą w tył, na 4 – dostawienie prawej nogi do lewej z jednoczesnym przeniesieniem ciężaru ciała na prawą nogę, na 5 - przeniesienie lewej nogi w przód, na 6 - uniesienie prawego kolana, na 7 – powrót prawą nogę w tył, na 8 – dostawienie lewej nogi do prawej z jednoczesnym przeniesieniem ciężaru ciała na lewej nogi
- double step – krok podwójny dostawny;
- chasse - krok podwójny na bazie double step (cwał);
- grapevine: na 1 – odstawienie prawej nogi do boku z jednoczesnym przeniesieniem na nią ciężaru ciała; na 2 – przeniesienie lewej nogi za prawą (skrzyżowanie); na 3 – odstawienie prawej nogi do boku z jednoczesnym przeniesieniem na nią ciężaru ciała, na 4 – dostawienie lewej nogi do prawej, na 5 – 8 powtórzenie dla lewej nogi;
- mambo (krok taneczny do boku): na 1 – odstawienie prawej nogi do boku z jednoczesnym ugięciem nóg w kolanach (półprzysiad); na 2 – delikatne uniesienie lewej nogi, na 3 – przeniesienie prawej nogi za lewą (skrzyżowanie nóg), na 4 – delikatne uniesienie lewej nogi;

5. Układ:

- 1-4 step touch od prawej nogi z naprzemiennym krążeniem barków w tył;
- 5-8 step touch od prawej nogi z naprzemiennym krążeniem ugiętych ramion w tył;
- 1-4 heel back;
- 5-8 obrót krokami marszu w prawo;
- 1-4 V-step z naprzemiennym wznosem ramion ugiętych w stawie łokciowym inadgarstku;
- 5-8 A-step;
- 1-4 step out z naprzemiennym wznosem ramion;
- 5-8 step out z naprzemiennym akcentem dłoni przy nogach;
- 1-8 knee up do boku;
- 1-4 wymachy bioder do boku (prawo-lewo);
- 5-8 dwa uniesienia lewego kolana;
- 1-8 grapevine od lewej nogi na 4 kłaśnięcie w dłonie;
- 1-4 mambo do boku od lewej nogi;
- 5-8 powtórzenie mambo;
- 1-4 step touch od lewej nogi z naprzemiennym krążeniem barków w tył;
- 5-8 step touch od lewej nogi z naprzemiennym krążeniem ugiętych ramionami w

- tył;
- 1-4 heel back;
 - 5-8 obrót krokami marszu w lewo;
 - 1-4 V-step z naprzemiennym wznosem ramion ugiętych w stawie łokciowym i nadgarstku;
 - 5-8 A-step;
 - 1-4 step out z naprzemiennym wznosem ramion;
 - 5-8 step out z naprzemiennym akcentem dłoni przy nogach;
 - 1-8 knee up do boku;
 - 1-4 wymachy bioder do boku (lewo-prawo);
 - 5-8 dwa uniesienia prawego kolana (zmiana strony ćwiczenia na prawą);
 - 1-8 grapevine od prawej nogi na 4 kłaśnięcie w dłonie;
 - 1-4 mambo do boku od prawej nogi;
 - 5-8 powtórzenie mambo;
7. **Ćwiczenia uspokajające i rozciągające:** N. wyłącza muzykę lub włącza muzykę relaksującą. Dzieci wykonują ćwiczenia zgodnie z instrukcjami:
- spokojny marsz z unoszeniem ramion (głęboki wdech) i opuszczaniem (wydech);
 - skłony skośne w siadzie rozkrocznym: skłon do prawej nogi, do środka, do lewej nogi, powrót do pozycji wyjściowej;
 - rozciąganie obręczy barkowej: jedną rękę prostujemy przed siebie równolegle do podłogi, drugą chwytamy podchwytem za łokieć ręki wyprostowanej, przyciągamy do siebie wyprostowaną rękę (musi pozostawać ona w pozycji równoległej do podłogi), zmieniamy rękę;
 - przyciąganie nogi: chwytamy ręką za stopę w kostce i przyciągamy ugiętą nogę maksymalnie do góry, zmieniamy nogę (lewa noga - lewa ręka, prawa noga - prawa ręka);
 - wykrok do przodu: stanie w szerokim rozkroku, jedna noga zgięta w kolanie ustawiona do przodu; tułów wyprostowany, lekko pochylony do przodu.

Warianty:

- jako ćwiczenie integrujące na początek można również zaproponować:
 - **Taniec na gazecie:** (potrzebne materiały: gazety) tańczący ustawiają się na gazecie i dowolnie tańczą na niej w rytm słyszanej muzyki. Gdy zamilknie muzyka, należy zmniejszyć powierzchnię tańca (poprzez złożenie gazety) i zmienić partnera. Każda kolejna przerwa w muzyce oznacza złożenie gazety i zmianę partnera. Jeśli ktoś z pary zejdzie chociaż jedną nogą z gazety - para odpada. Wygrywa para, która zatańczy na najmniejszym skrawku gazety;
 - **Czarodziej:** wszyscy tańczą w rytm słyszanej muzyki, ale w wybrany przez siebie sposób. Po sali chodzi N., który dotyka "czarodziejską pałeczką" tańczących. Każdy,

kogo dotknie czarodziej, zostaje zaczarowany i zastyga w bezruchu. Zabawa trwa aż do momentu aż wszyscy będą nieruchomi. N. wybiera jedno dziecko, które staje się czarodziejem. Zabawa trwa przez 3-5 minut.

- inne propozycje rozgrzewki:
 - marsz w miejscu (do 8);
 - marsz w rozkroku (do 8);
 - step touch (do 8);
 - step touch, prawe ramię w górę, zmiana lewe ramię w górę (do 8);
 - double step, ramiona na biodrach (do 8);
 - double step, krążenie ramionami na zewnątrz i do wewnątrz (do 8);
 - pajacyki (do 8);
- inne propozycje układu: Blok 1. 1-4 marsz cztery kroki w przód prawą nogą, lewe kolano w górę; 5-8 marsz cztery kroki w tył lewą nogą, prawe kolano w górę; 1-4 2x V-step od prawej nogi z obrotem w tył; 5-8 grapevine od prawej nogi po przekątnej; 1-4 2x wznos lewego kolana; 5-8 grapevine od lewej nogi po przekątnej; 1-4 2x wznos prawego kolana; 5-8 chasse od prawej nogi po kwadracie w tył; Blok 2. 1-4 heel back prawą nogą; 5-8 bieg w miejscu; 1-4 mambo w przód, tył; 5-8 mambo z obrotem; 1-4 V step z półobrotem, chasse prawą nogą; 5-8 V step z półobrotem, chasse prawą nogą; 1-4 grapevine prawą nogą; 5-8 step touch z obrotem lewą nogą; Blok 3. 1-4 step-up (podskokiem) w tył od prawą nogą; 5-8 knee-up od prawą nogą (krok w bok); 1-4 knee up od lewą nogą; 5-8 grapevine od prawej nogi; 1-4 na przemian wypady w bok od prawą nogą; 5-8 2x pajacyki; Blok 4. 1-4 4 kroki marszu w przód prawą nogą; 5-8 4 kroki marszu w tył prawą nogą; 1-4 V step z półobrotem prawą nogą; 5-8 V step z półobrotem prawą nogą; 1-8 3x heel back prawą nogą, lewą nogą; 1-4 chasse prawą nogą, mambo w tył lewą nogą; 5-8 chasse lewą nogą, mambo w tył prawą nogą.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Instruktaż

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

Cała klasa

Ścieżki:

Aerobik

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Muzyczna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.10.1 : dziecko potrafi wykonać prosty układ gimnastyczny

Wych-VI.13.2 : dziecko wie, jakie są zasady aktywnego wypoczynku

Wych-VI.19.1 : dziecko potrafi dobrać strój sportowy adekwatnie do pogody i miejsca zajęć

Wych-VI.4.1 : dziecko potrafi ocenić własną postawę ciała

Wych-VI.6.1 : dziecko zna zasady i metody wzmacniania organizmu

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Wych-VI.7.2 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała

53 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: AEROBIK 4-6

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Wysoki

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 3

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci ćwiczą przy muzyce, rozwijają koordynację ruchową oraz poczucie rytmu. Rozwijają różne partie mięśni.

Cele:

- zapoznanie uczniów i uczennic z podstawowymi krokami aerobiku;
- rozwijanie koordynacji ruchowej uczniów i uczennic;
- rozwijanie poczucia rytmu uczniów i uczennic;
- zachęcenie do wysiłku fizycznego.

Potrzebne materiały:

- odtwarzacz muzyki;
- energetyczna muzyka, np.:

Przebieg:

1. **Integrujące ćwiczenie na początek:** Dzieci dobierają się w grupy 4-5-osobowe. N. włącza energiczną muzykę. Jedna osoba w grupie pokazuje ruch, reszta powtarza ruch w takt muzyki. Następnie N. po 30 sekundach woła "zmiana!", kolejne dziecko w grupie pokazuje nowy ruch, teraz dzieci w grupie muszą pokazywać sekwencję dwóch ruchów w takt muzyki. Gra trwa do momentu aż wszyscy we wszystkich grupach choć raz pokażą "swój" ruch (3 minuty);
2. **Wprowadzenie:** N. pyta dzieci, czy na co dzień ruszają się do muzyki. Nie chodzi tu tylko o taniec, ale o wszystkie rytmiczne ruchy w takt muzyki. N. wyjaśnia, że każdy ruch jest dobry dla zdrowia. Dziś dzieci nauczą się układu ćwiczeń do muzyki, które, jeśli będą chciały, będą mogły wykonywać w domu (2 minuty);
3. **Rozgrzewka:** Dzieci wykonują ćwiczenia wraz z N. w takt muzyki:
 - energiczny marsz w miejscu (do 8);
 - energiczny marsz do przodu (4 kroki), powrót i do tyłu (4 kroki), powrót;
 - na ugiętych kolanach krok dostawny w lewo (x4), powrót i krok dostawny w prawo, powrót;
 - pajacyki (do 8);
 - skip-A (do 8);
 - skip-C (do 8);
 - rozgrzewanie barków: podnoszenie i opuszczanie;
 - krążenia ramion: prawym ramieniem do przodu, lewym do przodu, oba do przodu, prawym do tyłu, lewym do tyłu, oba do tyłu;
 - wymachy ramion (do 8);
 - skrętoskłony z chwytem za podudzie, wstrzymanie i powrót (do 8);
 - podskoki z wykopem nogi do przodu (do 8);
 - energiczny marsz w miejscu (do 8);
4. **Ćwiczenia właściwe - aerobik:** N. wyjaśnia, że dzieci poznają teraz układ ćwiczeń do muzyki. Najpierw będą ćwiczyć poszczególne ruchy, następnie wykonają cały układ. Dzieci wykonują ćwiczenia zgodnie z instrukcjami N. Układ składa się z:
 - step touch (krok odsatwno-dostawny): na 1 - odstawienie prawej nogi do boku, na 2 - dostawienie lewej do prawej, 3 - odstawienie lewej do boku, 4 - dostawienie prawej nogi do lewej;
 - step out (akcent w rozkroku): na 1 - odstawienie prawej nogi do boku z jednoczesnym przeniesieniem na nią ciężaru ciała, na 2 - akcent lewą stopą, na 3 - przeniesienie ciężaru na lewą nogę, na 4 - akcent prawą stopą;
 - heel back (wymach nogą ugiętą w tył): na 1 - odstawienie prawej nogi do boku z jednoczesnym przeniesieniem na nią ciężaru ciała, na 2 - uniesienie lewej ugiętej w tył, na 3 - przeniesienie lewej nogi do boku z jednoczesnym przeniesieniem na nią ciężaru ciała, na 4 - uniesienie prawej nogi ugiętej w tył;

- a-step (krok na podstawie litery A): na 1 – przeniesienie prawej nogi w tył w prawo skos, 2 – przeniesienie lewej nogi w tył w lewo skos, 3 – powrót prawej nogi w tył, 4 – dostawienie lewej nogi do prawej;
- v-step (krok na podstawie litery V): na 1 – przeniesienie prawej nogi w przód w prawo skos, na 2 – przeniesienie lewej nogi w przód w lewo skos, 3 – powrót prawą nogą do pozycji wyjściowej, na 4 – dostawienie lewej nogi do prawej;
- knee up (kolano w górę): na 1 – przeniesienie prawej nogi w przód; na 2 - uniesienie lewego kolana, 3 – powrót lewą nogą w tył, na 4 – dostawienie prawej nogi do lewej z jednoczesnym przeniesieniem ciężaru ciała na prawą nogę, na 5 - przeniesienie lewej nogi w przód, na 6 - uniesienie prawego kolana, na 7 – powrót prawą nogę w tył, na 8 – dostawienie lewej nogi do prawej z jednoczesnym przeniesieniem ciężaru ciała na lewej nogi
- double step – krok podwójny dostawny;
- chasse - krok podwójny na bazie double step (cwał);
- grapevine: na 1 – odstawienie prawej nogi do boku z jednoczesnym przeniesieniem na nią ciężaru ciała; na 2 – przeniesienie lewej nogi za prawą (skrzyżowanie); na 3 – odstawienie prawej nogi do boku z jednoczesnym przeniesieniem na nią ciężaru ciała, na 4 – dostawienie lewej nogi do prawej, na 5 – 8 powtórzenie dla lewej nogi;
- mambo (krok taneczny do boku): na 1 – odstawienie prawej nogi do boku z jednoczesnym ugięciem nóg w kolanach (półprzysiad); na 2 – delikatne uniesienie lewej nogi, na 3 – przeniesienie prawej nogi za lewą (skrzyżowanie nóg), na 4 – delikatne uniesienie lewej nogi;

5. Układ:

- 1-4 step touch od prawej nogi z naprzemiennym krążeniem barków w tył;
- 5-8 step touch od prawej nogi z naprzemiennym krążeniem ugiętych ramion w tył;
- 1-4 heel back;
- 5-8 obrót krokami marszu w prawo;
- 1-4 V-step z naprzemiennym wznosem ramion ugiętych w stawie łokciowym inadgarstku;
- 5-8 A-step;
- 1-4 step out z naprzemiennym wznosem ramion;
- 5-8 step out z naprzemiennym akcentem dłoni przy nogach;
- 1-8 knee up do boku;
- 1-4 wymachy bioder do boku (prawo-lewo);
- 5-8 dwa uniesienia lewego kolana;
- 1-8 grapevine od lewej nogi na 4 kłaśnięcie w dłonie;
- 1-4 mambo do boku od lewej nogi;
- 5-8 powtórzenie mambo;
- 1-4 step touch od lewej nogi z naprzemiennym krążeniem barków w tył;
- 5-8 step touch od lewej nogi z naprzemiennym krążeniem ugiętych ramionami w

- tył;
- 1-4 heel back;
 - 5-8 obrót krokami marszu w lewo;
 - 1-4 V-step z naprzemiennym wznosem ramion ugiętych w stawie łokciowym i nadgarstku;
 - 5-8 A-step;
 - 1-4 step out z naprzemiennym wznosem ramion;
 - 5-8 step out z naprzemiennym akcentem dłoni przy nogach;
 - 1-8 knee up do boku;
 - 1-4 wymachy bioder do boku (lewo-prawo);
 - 5-8 dwa uniesienia prawego kolana (zmiana strony ćwiczenia na prawą);
 - 1-8 grapevine od prawej nogi na 4 kłaśnięcie w dłonie;
 - 1-4 mambo do boku od prawej nogi;
 - 5-8 powtórzenie mambo;
7. **Ćwiczenia uspokajające i rozciągające:** N. wyłącza muzykę lub włącza muzykę relaksującą. Dzieci wykonują ćwiczenia zgodnie z instrukcjami:
- spokojny marsz z unoszeniem ramion (głęboki wdech) i opuszczaniem (wydech);
 - skłony skośne w siadzie rozkrocznym: skłon do prawej nogi, do środka, do lewej nogi, powrót do pozycji wyjściowej;
 - rozciąganie obręczy barkowej: jedną rękę prostujemy przed siebie równolegle do podłogi, drugą chwytamy podchwytem za łokieć ręki wyprostowanej, przyciągamy do siebie wyprostowaną rękę (musi pozostawać ona w pozycji równoległej do podłogi), zmieniamy rękę;
 - przyciąganie nogi: chwytamy ręką za stopę w kostce i przyciągamy ugiętą nogę maksymalnie do góry, zmieniamy nogę (lewa noga - lewa ręka, prawa noga - prawa ręka);
 - wykrok do przodu: stanie w szerokim rozkroku, jedna noga zgięta w kolanie ustawiona do przodu; tułów wyprostowany, lekko pochylony do przodu.

Warianty:

- jako ćwiczenie integrujące na początek można również zaproponować:
 - **Taniec na gazecie:** (potrzebne materiały: gazety) tańczący ustawiają się na gazecie i dowolnie tańczą na niej w rytm słyszanej muzyki. Gdy zamilknie muzyka, należy zmniejszyć powierzchnię tańca (poprzez złożenie gazety) i zmienić partnera. Każda kolejna przerwa w muzyce oznacza złożenie gazety i zmianę partnera. Jeśli ktoś z pary zejdzie chociaż jedną nogą z gazety - para odpada. Wygrywa para, która zatańczy na najmniejszym skrawku gazety;
 - **Czarodziej:** wszyscy tańczą w rytm słyszanej muzyki, ale w wybrany przez siebie sposób. Po sali chodzi N., który dotyka "czarodziejską pałeczką" tańczących. Każdy,

kogo dotknie czarodziej, zostaje zaczarowany i zastyga w bezruchu. Zabawa trwa aż do momentu aż wszyscy będą nieruchomi. N. wybiera jedno dziecko, które staje się czarodziejem. Zabawa trwa przez 3-5 minut.

- inne propozycje rozgrzewki:
 - marsz w miejscu (do 8);
 - marsz w rozkroku (do 8);
 - step touch (do 8);
 - step touch, prawe ramię w górę, zmiana lewe ramię w górę (do 8);
 - double step, ramiona na biodrach (do 8);
 - double step, krążenie ramionami na zewnątrz i do wewnątrz (do 8);
 - pajacyki (do 8);
- inne propozycje układu: Blok 1. 1-4 marsz cztery kroki w przód prawą nogą, lewe kolano w górę; 5-8 marsz cztery kroki w tył lewą nogą, prawe kolano w górę; 1-4 2x V-step od prawej nogi z obrotem w tył; 5-8 grapevine od prawej nogi po przekątnej; 1-4 2x wznos lewego kolana; 5-8 grapevine od lewej nogi po przekątnej; 1-4 2x wznos prawego kolana; 5-8 chasse od prawej nogi po kwadracie w tył; Blok 2. 1-4 heel back prawą nogą; 5-8 bieg w miejscu; 1-4 mambo w przód, tył; 5-8 mambo z obrotem; 1-4 V step z półobrotem, chasse prawą nogą; 5-8 V step z półobrotem, chasse prawą nogą; 1-4 grapevine prawą nogą; 5-8 step touch z obrotem lewą nogą; Blok 3. 1-4 step-up (podskokiem) w tył od prawą nogą; 5-8 knee-up od prawą nogą (krok w bok); 1-4 knee up od lewą nogą; 5-8 grapevine od prawej nogi; 1-4 na przemian wypady w bok od prawą nogą; 5-8 2x pajacyki; Blok 4. 1-4 4 kroki marszu w przód prawą nogą; 5-8 4 kroki marszu w tył prawą nogą; 1-4 V step z półobrotem prawą nogą; 5-8 V step z półobrotem prawą nogą; 1-8 3x heel back prawą nogą, lewą nogą; 1-4 chasse prawą nogą, mambo w tył lewą nogą; 5-8 chasse lewą nogą, mambo w tył prawą nogą.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Instruktaż

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

Cała klasa

Ścieżki:

Aerobik

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Muzyczna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.10.1 : dziecko potrafi wykonać prosty układ gimnastyczny

Wych-VI.13.2 : dziecko wie, jakie są zasady aktywnego wypoczynku

Wych-VI.19.1 : dziecko potrafi dobrać strój sportowy adekwatnie do pogody i miejsca zajęć

Wych-VI.4.1 : dziecko potrafi ocenić własną postawę ciała

Wych-VI.6.1 : dziecko zna zasady i metody wzmacniania organizmu

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Wych-VI.7.2 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała

54 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: NAUKA SIATKÓWKI 1 - POSTAWA SIATKARSKA

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

TAK

Poziom kontroli nauczyciela:

Wysoki

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci uczą się postawy siatkarskiej, prawidłowego ułożenia rąk na piłce (odbicia górne), chwytu piłki w koszyczek. Dzieci ćwiczą odbicia piłki sposobem oburącz górnym.

Cele:

- kształtowanie postawy siatkarskiej, ułożenia ramion do odbicia górnego i dolnego;
- nauczenie chwytu piłki w "koszyczek";
- nauczanie przyjęcia piłki oburącz sposobem górnym;
- rozwijanie w uczniach i uczennicach umiejętności współdziałania oraz radzenia sobie w sytuacji rywalizacji;
- rozwijanie umiejętności myślenia przez skojarzenia, rozwijanie słownictwa dzieci.

Potrzebne materiały:

- piłki - po jednej dla każdego dziecka;
- kamera, aparat lub telefon z opcją nagrywania filmów.

- sala gimnastyczna/boisko szkolne/park.

Przebieg:

1. Gra w skojarzenia (8 minut);

Dzieci stają w kole. N. tłumaczy, że na dzisiejszej lekcji rozpoczną naukę gry w siatkówkę. N. pyta dzieci, z czym kojarzy im się siatkówka. Wyjaśnia zasady gry w skojarzenia:

- nie ma złych odpowiedzi,
- podajecie pierwszą odpowiedź, jaka wam przychodzi do głowy,
- macie prawo mieć różnorodne skojarzenia,
- skojarzenia nie mogą się powtarzać, dlatego słuchajcie tego, co mówicie,
- macie prawo nie wiedzieć tego, czym jest siatkówka i jak się w nią gra, tego nauczymy się na najbliższych lekcjach,
- nie pytam was o definicję, tylko o to, co wam się kojarzy ze słowem siatkówka.
 - Osoba, która powtórzy skojarzenie klęka na jedno kolano i gra dalej w tej pozycji. N. mówi: "Pierwsza osoba, do której rzucę piłkę, ma ją złapać i jak najszybciej odpowiedzieć, a następnie rzucić piłkę do kolejnej osoby, która ma złapać i odpowiedzieć. Gra toczy się, aż wszyscy się wypowiedzą".
 - N. nagrywa wypowiedzi - uprzedza dzieci o tym fakcie i informuje je, że nagranie jest tylko do użytku ich klasy. Nagranie nie będzie nigdzie upublicznione i nikomu udostępniane. Zapowiada, że dzieci będą mogły zobaczyć siebie i wysłuchać swoich odpowiedzi, kiedy nauczą się grać w siatkówkę. Będą mogły wtedy porównać swoje wypowiedzi, zobaczyć, czy zmieniły się ich skojarzenia.

1. Rozgrzewka - zabawa naśladowcza: "Naśladowanie nauczyciela" (4 minuty);

Dzieci przemieszczają się po sali (truchtem, podskokami). N. po sygnale demonstruje: postawę siatkarską wysoką i niską, ułożenie ramion do odbicia górnego, później do odbicia dolnego. Zadaniem uczniów jest dokładne naśladowanie postawy siatkarskiej demonstrowanej przez N. w truchcie, a następnie w podskoku.

2. Berek siatkarski (3 minuty);

- Zadaniem berka jest dotknięcie dowolnego dziecka. Dziecko może uchronić się przed berkiem przyjmując postawę zadaną przez N., np. w postawie siatkarskiej ułożenie ramion do odbicia górnego lub dolnego. Należy ograniczyć możliwą liczbę przyjęcia postawy siatkarskiej podczas zabawy lub/i zwiększać intensywność liczbą berków.

3. Ćwiczenia przygotowujące i nauczające odbicia, nauczanie chwytu "w koszycek" (10 minut);

Dzieci stają w rozsypanie, każde z własną piłką. Po kilka powtórzeń każdego rodzaju rzutu. N. przypomina o postawie siatkarskiej.

- Każde dziecko staje przy ścianie i przy ścianie chwytą piłkę "w koszycek", N. koryguje ułożenie rąk na piłce.

- Dzieci w klęku jednonóż odbijają szybką piłkę oburącz od podłoża. N. koryguje ułożenie rąk na piłce.
 - Pionowy rzut piłki oburącz od dołu, chwyt oburącz ponad czołem ("w koszyczek").
 - Pionowy rzut piłki oburącz od dołu, piłka idzie najpierw do góry, następnie do dołu i po koźle chwyt oburącz ponad czołem ("w koszyczek").
 - Pionowy rzut piłki oburącz od dołu, odbicie oburącz górne, chwyt.
 - Pionowy rzut oburącz od dołu - piłka idzie najpierw do góry, następnie do dołu i po koźle odbicie oburącz górne, chwyt.
4. Nauczanie chwytu piłki w "koszyczek" i odbicia z podrzutu kolegi. Dzieci dobierają się w pary (7 minut);
- Dzieci dobierają się w pary. Dziecko A rzuca piłkę oburącz od dołu w kierunku dziecka B. Dziecko B chwytą oburącz "w koszyczek" i odrzuca do dziecka A. Kilka powtórzeń.
 - Dziecko A rzuca piłkę oburącz od dołu, dziecko B odbija sposobem oburącz górnym nad siebie i chwytą piłkę. Rzuca do dziecka A, które odrzuca piłkę oburącz od dołu. Kilka powtórzeń.
5. Konkurs rzutów i odbić oburącz górnych (3 minuty);
- Dzieci w parach. Która dwójka w czasie 2 minut wykona ćwiczenie z najmniejszą liczbą upadków piłki?
6. Zakończenie - ćwiczenia korekcyjne po obwodzie koła (5 minut);
- Leżenie na plecach. Nogi zgięte w kolanach, piłka włożona między kolana. Ręce wzdłuż tułowia. Przyciąganie nóg z piłką do brzucha (10 x).
 - Siad prosty. Dziecko kładzie piłkę na nogi (w okolicach kostek). Unosi nogi lekko w górę, piłka toczy się w kierunku brzucha (10 x).
 - Marsz "wysoko" na palcach, ramiona proste ponad głową.
 - Marsz zwykły, dłonie zahaczone za głowę, "odciąganie" łokci dotyłu.

Zakresy przedmiotowe:

Język polski

Wychowanie fizyczne

Metody:

Metoda rozwijająca twórcze myślenie

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Techniki:

Łańcuch skojarzeń

Tryby pracy:

Cała klasa

W parach

Ścieżki:

Siatkówka

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Wizualna i przestrzenna

Interpersonalna

Osiągnięcia GWK:

Pol-IV-VI.41.1 : dziecko potrafi podczas rozmowy słuchać z uwagą wypowiedzi innych

Pol-IV-VI.41.2 : dziecko potrafi podczas rozmowy mówić na temat

Pol-IV-VI.50.1 : dziecko potrafi operować słownictwem z określonych, bliskich mu kręgów tematycznych (dom, rodzina, szkoła, środowisko przyrodnicze)

Wych-VI.11.1 : dziecko potrafi zorganizować aktywność ruchową (zabawę, grę) w gronie rówieśników

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej

Wych-VI.12.2 : dziecko stosuje w grze prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu

Wych-VI.12.3 : dziecko stosuje w grze podanie piłki oburącz i jednorącz

Wych-VI.12.6 : dziecko stosuje w grze odbicie piłki oburącz sposobem górnym

Wych-VI.16.1 : dziecko zwraca uwagę na swoje bezpieczeństwo wykonując ćwiczenie samodzielnie

Wych-VI.7.2 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała

55 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: NAUKA SIATKÓWKI 2 - ODBICIA GÓRNE

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci ćwiczą postawę siatkarską, uczą się odbicia sposobem oburącz górnym, poznają krok dostawny.

Cele:

- rozwijanie umiejętności rzutu oburącz i chwytu w "koszyczek", w postawie siatkarskiej;
- nauka odbicia sposobem oburącz górnym;
- nauka kroku dostawnego;
- rozwijanie umiejętności współpracy w parach;
- rozwijanie umiejętności twórczego rozwiązywania problemów.

Potrzebne materiały:

- piłki dla każdego dziecka;
- sala gimnastyczna/boisko/park.

Przebieg:

1. Ćwiczenie rozwijające umiejętność twórczego rozwiązywania problemów i na współpracę w grupie. (8 minut)
 - Dzieci dobierają się w trójki. Piłka na trójkę. Zadaniem każdej trójki jest przeniesienie piłki na drugą stronę sali, bez użycia rąk i nóg.
2. Rozgrzewka. (5 minut)
 - Ściskanie piłki oburącz na wysokości: głowy, klatki piersiowej i ud, z przodu i z tyłu tułowia.
 - Krążenia piłką wokół głowy, bioder, kolan, kostek.
 - Ósemki wokół kolan oraz wokół kostek.
 - Toczenie piłki po ósemce pomiędzy stopami.
 - Przekładanie piłki pod prawym i lewym uniesionym kolaniem.
3. Zabawa "Bieg do linii ataku". (5 minut)

Dzielimy dzieci na dwie drużyny. Ustawienie w szeregach nakońcowych liniach boiska frontem do siatki. Jedna drużyna po jednej stronie siatki, druga po drugiej stronie. Na sygnał rozpoczynają bieg w kierunku siatki. Po przekroczeniu linii ataku doskokiem na dwie stopy, wracają do lini startu. Przekraczają ją jedną nogą i biegną ponownie do linii ataku, którą przekraczają doskokiem na dwie stopy. Wygrywa zespół, który jako pierwszy ustawi się w pozycji zasadniczej. Ćwiczenie powtórzyć dwa razy. Jeśli jest remis idzieci mają ochotę, to można je wykonać trzeci raz.
4. Rzuty oburącz i chwyt w "koszyczek" w postawie siatkarskiej. (12 minut)
 - pionowy rzut piłki oburącz od dołu, chwyt nad czołem (w koszyczek),
 - pionowy rzut piłki oburącz od góry, chwyt nad czołem (w koszyczek),
 - pionowy rzut piłki oburącz od dołu, po czym klaśnięcie: 1x, 2x, chwyt nad czołem (w koszyczek),
 - pionowy rzut piłki oburącz od dołu, chwyt w podskoku.
5. Przemieszczanie się po boisku, współpraca w parach. (6 minut)

Dzieci ustawiają się w dwóch szeregach. Dwójkami przemieszczają się na drugą stronę sali krokiem dostawnym. Utrzymują piłkę między sobą, kolejno: czołami, brzuchami, plecami, w dłoniach wysoko nad głową, w dłoniach nisko na wysokości kolan. Po wykonaniu ćwiczenia dzieci wracają krokiem dostawnym po zewnętrznej stronie sali.
6. Chwytywanie piłki w kroku dostawnym. (3 minuty)

Dwójki stoją w dwóch rzędach na przeciwko sobie, odległość dwójek od siebie ok. 3 metrów. Dwójki przemieszczają się krokiem dostawnym na drugą stronę sali, wykonując jednocześnie:

 - rzuty oburącz przed klatki piersiowej, druga osoba z dwójki ma złapać i odrzucić w taki sam sposób.
7. Ćwiczenia końcowe. Ćwiczenia rozciągające, z piłką. (5 minut)

Dzieci leżą w rozsypce. Każde dziecko z piłką.

- Leżenie tyłem, kolana ugięte, stopy na parkiecie. Podciąganie prawego kolana pod klatkę piersiową z jednoczesnym przechwytem piłki za prawym udem, druga strona tak samo.
- Leżenie tyłem, prawa noga prosta w pionie. Przesuwanie piłki do prawej stopy, druga strona tak samo.
- Ćwiczenia oddechowe: Siad skrzyżny, dłonie na kolanach. Wdech ze skłonem tułowia w tył. Wydech ze skłonem tułowia w przód.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

W parach

Samodzielny

Ścieżki:

Siatkówka

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Wizualna i przestrzenna

Interpersonalna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej

Wych-VI.12.3 : dziecko stosuje w grze podanie piłki oburącz i jednorącz

Wych-VI.12.6 : dziecko stosuje w grze odbicie piłki oburącz sposobem górnym

Wych-VI.15.1 : dziecko potrafi korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych zachowując zasady bezpieczeństwa

Osiągnięcia nieujęte w podstawie programowej GWK:

Wych-VI.27.1 : dziecko potrafi właściwie oddychać w trakcie ćwiczeń



56 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: NAUKA SIATKÓWKI 3 - ODBICIA GÓRNE

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci ćwiczą odbicie górne i krok dostawny.

Cele:

- rozwijanie umiejętności rzutu oburącz i chwytu w "koszyczek", w postawie siatkarskiej;
- ćwiczenia odbicia górnego;
- ćwiczenie poruszania się krokiem dostawnym;
- rozwijanie umiejętności współpracy w drużynach;
- poznanie zasad gry w "rzucankę" siatkarską.

Potrzebne materiały:

- piłki dla każdego dziecka;
- sala gimnastyczna.
- rozwieszona siatka do siatkówki.

Przebieg:

1. **Zabawa ruchowa.** Dzielimy dzieci na dwie drużyny. Ustawienie w szeregach nakońcowych liniach boiska frontem do siatki. Jedna drużyna po jednej stronie siatki, druga po drugiej stronie. Na sygnał rozpoczynają bieg w kierunku siatki. Po przekroczeniu linii ataku doskokiem na dwie stopy, wracają do lini startu. Przekraczają ją jedną nogą i biegną ponownie do linii ataku, którą przekraczają doskokiem na dwie stopy. Wygrywa zespół, który jako pierwszy ustawi się w pozycji zasadniczej. Ćwiczenie powtórzyć dwa razy, jeśli remis idzieci mają ochotę to można je wykonać trzeci raz (4 minuty);
2. **Gra "Pozbywamy się piłek".** Dalszy podział na dwie drużyny. Zadaniem każdej drużyny jest przerzucenie jak największej liczby piłek w czasie 2 minut na pole przeciwnika. Piłki muszą być przerzucone nad siatką. Wygrywa drużyna, która ma mniej piłek na swoim terenie (5 minut);
3. **Odbicia górne przy ścianie.** Każde dziecko z piłką przy ścianie. W pozycji wysokiej z niewielkiej odległości (50 cm) odbici przy ścianie. Po kilku próbach, na sygnał dzieci liczą ile odbić wykonają w ciągu 30 sekund. Biją własne rekordy na kolejnych zajęciach (3 minuty);
4. **Ćwiczenia rozwijające odbicie górne.** Dzieci w rozsypce.
 - Pionowy rzut piłki oburącz od dołu, chwyt oburącz ponad czołem (w koszyczek).
 - Pionowy rzut piłki oburącz od dołu, odbicie oburącz górne, chwyt.
 - Pionowy rzut piłki oburącz od dołu, po koźle chwyt oburącz ponad czołem (w koszyczek).
 - Pionowy rzut oburącz od dołu, po koźle odbicie oburącz górne, chwyt.
5. **Ćwiczenia rozwijające odbicie górne - rywalizacja w drużynach** (4 minuty);
 - Dzieci w drużynach, każda drużyna na swojej połowie.
 - Każdy z ćwiczących stara się jak najdłużej odbijać piłkę odbiciem górnym w ciągu 2 minut. Jak spadnie mu piłka na ziemię, odpada z gry. Dziecko, które odpadło z gry schodzi z boiska i w tym czasie próbuje ćwiczyć odbicia górne przy ścianie.
 - Każdy liczy ile razy udało mu się odbić piłkę. Kapitan sumuje liczbę odbić wszystkich członków. Wygrywa drużyna, której członkowie w sumie najwięcej razy odbijają piłkę.
6. **Gra "Rzucanka siatkarska".** Rozpoczęcie gry następuje poprzez przerzucenie piłki jednorącz. Przeciwnicy starają się piłkę złapać. Następnie podać dwa razy między sobą (sposobem oburącz górnym). Z piłką nie wolno się poruszać i przetrzymywać dłużej niż 3 sekundy. W trzecim podaniu piłka ma być przerzucona ponad siatką na stronę przeciwnika. W trakcie gry dzieci poznają zasady liczenia punktów, rotacji graczy („przejścia”), gry na trzy podania, itp. (12-15 minut)
7. **Ćwiczenia korekcyjne z piłką.** Dzieci w rozsypce. Każde dziecko z piłką.
 - Siad skrzyżny. Toczenie piłki naokoło siebie (głowa nie obraca się za piłką). Raz w jedną, raz w drugą stronę.

- Leżenie na plecach. Nogi zgięte w kolanach, piłka włożona między kolana. Ręce wzdłuż tułowia. Przyciąganie nóg z piłką do brzucha (10 razy).
- Siad prosty. Piłka na nogach w okolicach kostek. Nogi lekko w górę, piłka toczy się w kierunku brzucha (10 razy).
- Siad prosty. Dziecko trzyma piłkę z jednej strony nóg. Obie nogi proste w górę, przetaczanie piłki pod nogami, opuszczenie nóg, piłka przetaczana jest raz z jednej, raz z drugiej strony.
- W siadzie skrzyżnym, ramiona na udach, wdech z uniesieniem klatki piersiowej, wydech z opuszczeniem klatki piersiowej i rozluźnieniem mięśni obręczy barkowej. (5 minut)

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

Cała klasa

W grupach

Samodzielny

Ścieżki:

Siatkówka

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Wizualna i przestrzenna

Interpersonalna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej

Wych-VI.12.3 : dziecko stosuje w grze podanie piłki oburącz i jednorącz

Wych-VI.12.6 : dziecko stosuje w grze odbicie piłki oburącz sposobem górnym

Wych-VI.15.1 : dziecko potrafi korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych zachowując zasady bezpieczeństwa

Wych-VI.21.1 : dziecko zna zasady "czystej gry"

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Wych-VI.7.2 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała

Osiągnięcia nieujęte w podstawie programowej GWK:

Wych-VI.27.1 : dziecko potrafi właściwie oddychać w trakcie ćwiczeń

57 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: HIP HOP - WPROWADZENIE TAŃCA

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 2

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci rozwijają umiejętność koncentracji i koordynacji ruchowej, wykonując energiczny taniec.

Cele:

- rozwinięcie koordynacji ruchowej;
- rozwinięcie koncentracji;
- zachęcenie do aktywności fizycznej;
- rozwinięcie umiejętności wykonywania ruchów w takt muzyki;
- rozwijanie kondycji.

Potrzebne materiały:

- odtwarzacz muzyki;
- wybrane utwory pasujące do tematyki zajęć, np. Black Eyed Peas - Missing you, Black Eyed Peas - I Gotta Feeling, Alju Jackson - Prettiest girl, Jesse McCartney - Up, Madcon -

Glow, Eminem - Love The Way You Lie ft. Rihanna, Busta Rhymes - Pass the Courvoisier II, MC Hammer - Can't Touch This, Missy Elliott - Get Ur Freak On, OutKast - Hey Ya, Flo-Rida & Pitbull - Boom, Shake, Drop, Sean Paul - Temperature, Tinie Tempah - Till I'm Gone ft. Wiz Khalifa, LADY-S - 1, 2 step, B.o.B - Airplanes ft. Hayley Williams of Paramore, Kid Cudi - Day 'N' Nite;

- dodatkowe, filmowe źródła informacji: <http://goo.gl/NH7hp3> (wykonywanie kroku "Step snap"), <http://goo.gl/W8hEdT> (wykonywanie kroku "Crisscross"), <http://goo.gl/QiM9GX> (krok "Break it down"), <http://goo.gl/lxOM1q> (krok polegający na przesuwaniu stopy do stopy); <http://goo.gl/hsXmQI> (krok "Steve Martin"); <http://goo.gl/oUxttS> (krok "Spongebob"); <http://goo.gl/MuHBTA> (ruch "Dougie"); <http://goo.gl/vVRoy4> (podstawowe kroki).

Załącznik

- opis podstawowych kroków.

Przebieg:

1. **Rozgrzewka:** N. rozpoczyna zajęcia od włączenia energetycznej muzyki. Dzieci mają 3 minuty (lub czas trwania muzyki) na wykonanie kilku ćwiczeń rozgrzewających, które pokazuje N., w takt muzyki. Zaczynają od palców: najpierw jeden potem wszystkie ruszają się w takt muzyki. Następnie (po jakiś 15 sekundach) dodają przedramiona, potem ramiona, stopy, nogi, tułów, głowa. Nie musi to być taniec. Chodzi o zginanie i napinanie mięśni w takt muzyki w wybrany przez każdego sposób (3 minuty);
2. N. wyłącza muzykę, grupa siada w kręgu. N. pyta dzieci:
 - czy podobała im się krótka rozgrzewka;
 - czy lubią energetyczną muzykę;
 - jak często tańczą w takt muzyki;
 - czy wiedzą, czym jest hip hop. (5 minut)
3. N. wyjaśnia dzieciom, że poznają ciekawe ruchy taneczne i nawet ci, którzy mniej lubią tańczyć powinni znaleźć w tym coś dla siebie. N. prosi dzieci o rozstawienie się luźno po sali. Zapoznaje dzieci z wybranymi krokami podstawowymi:
 - two step oraz podwójny two step;
 - krok po kwadracie;
 - step out;
 - criss cross;
 - dougie (20 minut);
4. N. włącza dzieciom muzykę. Mają one czas na przećwiczenie poznanych kroków, improwizując do słyszanej muzyki. N. zachęca dzieci do pracy w grupach 3-4 osobowych, ale dzieci mogą też tańczyć samodzielnie - chodzi o to, żeby poczuły się w tym jak najbardziej swobodne. N. przygląda się pracy dzieci. W razie potrzeby pomaga (15 minut);

5. Na zakończenie N. wykonuje z dziećmi kilka ćwiczeń rozluźniających i oddechowych w celu obniżenia poziomu energii (zastosowanie metody Jacobsona). N. spokojnym głosem instruuje dzieci:
- "Dotknij palcami barków i podnieś ramiona - zwróć uwagę na napięcie ramion - rozluźnij się";
 - "Unieś ramiona - możliwie jak najwyżej. Zobacz jak bardzo są napięte - rozluźnij się";
 - "Odchyl głowę do tyłu - zwróć uwagę na napięcie w karku. Następnie rozluźnij";
 - "Opuść głowę i przyciśnij ją do klatki piersiowej - zwróć uwagę na napięcie mięśni. Następnie rozluźnij się";
 - "Zrób głęboki wdech i zatrzymaj powietrze. Następnie wydech";
 - "Zrób dwa głębokie oddechy, zatrzymaj i wydychaj powietrze - odpocznij";
 - "Wciągnij brzuch, staraj się docisnąć go do kręgosłupa, a następnie rozluźnij się. Zwróć uwagę na oddech";
 - "Napnij pośladki tak, aby się na nich lekko podnieść - zauważ napięcie - odpocznij" (3 minuty).

Warianty:

- dzieci nie muszą poznawać wszystkich kroków na jednej lekcji. Można je rozdzielić. Na jednej lekcji wprowadzić: two step, krok po kwadracie i criss cross, a na następnej podwójny two step, step out i dougie;
- w ramach powtórzenia N. nie wykonuje z dziećmi punktu 2. zamiast tego przeprowadza bardziej energiczną rozgrzewkę w rytm muzyki:
 - step touch (do 8);
 - heel up (do 8);
 - skip-A (do 8);
 - skip-C (do 8);
 - pajacyki;
 - sprint w miejscu.

Zakresy przedmiotowe:

Psychologia

Wychowanie fizyczne

Metody:

Metoda ćwiczebna - ćwiczenie powtarzalne

Instruktaż

Tryby pracy:

Cała klasa

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Muzyczna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.10.1 : dziecko potrafi wykonać prosty układ gimnastyczny

Wych-VI.13.1 : dziecko wie, czym jest aktywny wypoczynek

Wych-VI.23.1 : dziecko potrafi wykonać improwizację ruchową do wybranej muzyki

Wych-VI.24.1 : dziecko wie, jakie zasady panują w trakcie imprez (dyskoteki, bale karnawałowe)

Wych-VI.4.1 : dziecko potrafi ocenić własną postawę ciała

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Osiągnięcia nieujęte w podstawie programowej GWK:

Psych-IV-VI.9.1 : dziecko wie, że muzyka wpływa na samopoczucie

Lista załączników:

Hip hop kroki podstawowe.pdf

58 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: HIP HOP - WPROWADZENIE TAŃCA

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 2

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci rozwijają umiejętność koncentracji i koordynacji ruchowej, wykonując energiczny taniec.

Cele:

- rozwinięcie koordynacji ruchowej;
- rozwinięcie koncentracji;
- zachęcenie do aktywności fizycznej;
- rozwinięcie umiejętności wykonywania ruchów w takt muzyki;
- rozwijanie kondycji.

Potrzebne materiały:

- odtwarzacz muzyki;
- wybrane utwory pasujące do tematyki zajęć, np. Black Eyed Peas - Missing you, Black Eyed Peas - I Gotta Feeling, Alju Jackson - Prettiest girl, Jesse McCartney - Up, Madcon -

Glow, Eminem - Love The Way You Lie ft. Rihanna, Busta Rhymes - Pass the Courvoisier II, MC Hammer - Can't Touch This, Missy Elliott - Get Ur Freak On, OutKast - Hey Ya, Flo-Rida & Pitbull - Boom, Shake, Drop, Sean Paul - Temperature, Tinie Tempah - Till I'm Gone ft. Wiz Khalifa, LADY-S - 1, 2 step, B.o.B - Airplanes ft. Hayley Williams of Paramore, Kid Cudi - Day 'N' Nite;

- dodatkowe, filmowe źródła informacji: <http://goo.gl/NH7hp3> (wykonywanie kroku "Step snap"), <http://goo.gl/W8hEdT> (wykonywanie kroku "Crisscross"), <http://goo.gl/QiM9GX> (krok "Break it down"), <http://goo.gl/lxOM1q> (krok polegający na przesuwaniu stopy do stopy); <http://goo.gl/hsXmQI> (krok "Steve Martin"); <http://goo.gl/oUxttS> (krok "Spongebob"); <http://goo.gl/MuHBTA> (ruch "Dougie"); <http://goo.gl/vVRoy4> (podstawowe kroki).

Załącznik

- opis podstawowych kroków.

Przebieg:

1. **Rozgrzewka:** N. rozpoczyna zajęcia od włączenia energetycznej muzyki. Dzieci mają 3 minuty (lub czas trwania muzyki) na wykonanie kilku ćwiczeń rozgrzewających, które pokazuje N., w takt muzyki. Zaczynają od palców: najpierw jeden potem wszystkie ruszają się w takt muzyki. Następnie (po jakiś 15 sekundach) dodają przedramiona, potem ramiona, stopy, nogi, tułów, głowa. Nie musi to być taniec. Chodzi o zginanie i napinanie mięśni w takt muzyki w wybrany przez każdego sposób (3 minuty);
2. N. wyłącza muzykę, grupa siada w kręgu. N. pyta dzieci:
 - czy podobała im się krótka rozgrzewka;
 - czy lubią energetyczną muzykę;
 - jak często tańczą w takt muzyki;
 - czy wiedzą, czym jest hip hop. (5 minut)
3. N. wyjaśnia dzieciom, że poznają ciekawe ruchy taneczne i nawet ci, którzy mniej lubią tańczyć powinni znaleźć w tym coś dla siebie. N. prosi dzieci o rozstawienie się luźno po sali. Zapoznaje dzieci z wybranymi krokami podstawowymi:
 - two step oraz podwójny two step;
 - krok po kwadracie;
 - step out;
 - criss cross;
 - dougie (20 minut);
4. N. włącza dzieciom muzykę. Mają one czas na przećwiczenie poznanych kroków, improwizując do słyszanej muzyki. N. zachęca dzieci do pracy w grupach 3-4 osobowych, ale dzieci mogą też tańczyć samodzielnie - chodzi o to, żeby poczuły się w tym jak najbardziej swobodne. N. przygląda się pracy dzieci. W razie potrzeby pomaga (15 minut);

5. Na zakończenie N. wykonuje z dziećmi kilka ćwiczeń rozluźniających i oddechowych w celu obniżenia poziomu energii (zastosowanie metody Jacobsona). N. spokojnym głosem instruuje dzieci:
- "Dotknij palcami barków i podnieś ramiona - zwróć uwagę na napięcie ramion - rozluźnij się";
 - "Unieś ramiona - możliwie jak najwyżej. Zobacz jak bardzo są napięte - rozluźnij się";
 - "Odchyl głowę do tyłu - zwróć uwagę na napięcie w karku. Następnie rozluźnij";
 - "Opuść głowę i przyciśnij ją do klatki piersiowej - zwróć uwagę na napięcie mięśni. Następnie rozluźnij się";
 - "Zrób głęboki wdech i zatrzymaj powietrze. Następnie wydech";
 - "Zrób dwa głębokie oddechy, zatrzymaj i wydychaj powietrze - odpocznij";
 - "Wciągnij brzuch, staraj się docisnąć go do kręgosłupa, a następnie rozluźnij się. Zwróć uwagę na oddech";
 - "Napnij pośladki tak, aby się na nich lekko podnieść - zauważ napięcie - odpocznij" (3 minuty).

Warianty:

- dzieci nie muszą poznawać wszystkich kroków na jednej lekcji. Można je rozdzielić. Na jednej lekcji wprowadzić: two step, krok po kwadracie i criss cross, a na następnej podwójny two step, step out i dougie;
- w ramach powtórzenia N. nie wykonuje z dziećmi punktu 2. zamiast tego przeprowadza bardziej energiczną rozgrzewkę w rytm muzyki:
 - step touch (do 8);
 - heel up (do 8);
 - skip-A (do 8);
 - skip-C (do 8);
 - pajacyki;
 - sprint w miejscu.

Zakresy przedmiotowe:

Psychologia

Wychowanie fizyczne

Metody:

Metoda ćwiczebna - ćwiczenie powtarzalne

Instruktaż

Tryby pracy:

Cała klasa

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Muzyczna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.10.1 : dziecko potrafi wykonać prosty układ gimnastyczny

Wych-VI.13.1 : dziecko wie, czym jest aktywny wypoczynek

Wych-VI.23.1 : dziecko potrafi wykonać improwizację ruchową do wybranej muzyki

Wych-VI.24.1 : dziecko wie, jakie zasady panują w trakcie imprez (dyskoteki, bale karnawałowe)

Wych-VI.4.1 : dziecko potrafi ocenić własną postawę ciała

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Osiągnięcia nieujęte w podstawie programowej GWK:

Psych-IV-VI.9.1 : dziecko wie, że muzyka wpływa na samopoczucie

Lista załączników:

Hip hop kroki podstawowe.pdf

59 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: NAUKA SIATKÓWKI 4 - ODBICIA GORNE, ZASADY GRY

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci ćwiczą odbicie górne i krok dostawny. Oglądają fragment meczu siatkówki i omawiają zasady gry.

Cele:

- rozwijanie umiejętności rzutu oburącz i chwytu w "koszyczek", w postawie siatkarskiej;
- ćwiczenia odbicia górnego;
- ćwiczenie poruszania się krokiem dostawnym;
- poznanie zasad gry w siatkówkę;
- omówienie zachowań kibiców;
- rozwijanie umiejętności współpracy w drużynach.

Potrzebne materiały:

- piłki dla każdego dziecka;

- komputer z dostępem do internetu i rzutnik;
- fragment nagranych meczów siatkówki;
- sala gimnastyczna.

Przebieg:

1. N. dzieli dzieci na dwie drużyny.

Gra "Pozbywamy się piłek" (3 min)

Zadaniem każdej drużyny jest przerzucenie jak największej liczby piłek w czasie 2 minut na pole przeciwnika.

Piłki muszą być przerzucone nad siatką.

Wygrywa drużyna, która ma mniej piłek na swoim terenie.

2. Dzieci stoją w rozsypanie w drużynach. Każde dziecko z piłką. (7 min)

Ćwiczenia rozwijające odbicie górne:

- pionowy rzut oburącz od dołu, po koźle odbicie oburącz górne, chwyt. (2 min)

- każdy z ćwiczących stara się jak najdłużej odbijać piłkę odbiciem górnym. (3 min) Jak spadnie piłka na ziemię, odpada z gry. Każdy liczy ile razy udało mu się odbić piłkę. Kapitan sumuje liczbę odbić wszystkich członków. Wygrywa drużyna, której członkowie w sumie najwięcej razy odbiją piłkę.

3. Dzieci ustawiają się w dwa kręgi. Każda drużyna w swoim kręgu. (5 minut)

Na obwodzie koła dzieci starają się utrzymać piłkę jak najdłużej w grze poprzez odbicia górne.

Można alternatywnie chwycić piłkę w koszyczek. Piłka ma jak najmniej razy spaść na ziemię.

Zmiana kapitana w stosunku do poprzedniego zadania.

Kapitan liczy ile razy piłka spadła na ziemię.

Wygrywa drużyna, której piłka spadła mniej razy na ziemię.

4. Zabawieźna - berek dostawny i krokiem skrzyżnym. (3 min)

Dzieci przemieszczają się po sali krokiem dostawnym i skrzyżnym - uciekają przedberkiem.

Berek porusza się w ten sam sposób.

5. Dzieci leżą w rozsypanie. Każde dziecko z piłką. (3 min)

Ćwiczenia rozciągające, z piłką.

Leżenie tyłem, kolana ugięte, stopy na parkiecie:

- podciąganie prawego kolana pod klatkę piersiową z jednoczesnym przechwytem piłki za prawym udem,

- druga strona tak samo.

Leżenie tyłem, prawa noga prosta w pionie:

- przesuwanie piłki do prawej stopy,

- druga strona tak samo.

6. Dzieci oglądają fragment meczu siatkówki i omawiają go z nauczycielem. (20 min)

N. zwraca uwagę na postawę siatkarską, współpracę zawodników, sposoby przyjęcia piłki, kibiców oraz omawia wstępnie zasady gry w siatkówkę, jednak nie podaje ich w całości, gdyż znalezienie ich będzie zadaniem dzieci na następnej lekcji.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Film

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

Cała klasa

W grupach

Samodzielny

Ścieżki:

Siatkówka

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Wizualna i przestrzenna

Interpersonalna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej

Wych-VI.12.3 : dziecko stosuje w grze podanie piłki oburącz i jednorącz

Wych-VI.12.6 : dziecko stosuje w grze odbicie piłki oburącz sposobem górnym

Wych-VI.15.1 : dziecko potrafi korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych zachowując zasady bezpieczeństwa

Wych-VI.20.1 : dziecko potrafi wyjaśnić, czemu potrzebne są reguły w trakcie rywalizacji

sportowej

Wych-VI.21.1 : dziecko zna zasady "czystej gry"

Wych-VI.22.1 : dziecko potrafi wyjaśnić, kim są kibice i jakie znaczenie mają w rozgrywkach sportowych

Wych-VI.22.2 : dziecko potrafi wyjaśnić, jak zachowuje się kulturalny kibic

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Wych-VI.7.2 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała

60 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: NAUKA SIATKÓWKI 5 - ODBICIA GÓRNE I DOLNE

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Wysoki

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci ćwiczą technikę odbić piłki sposobem górnym i uczą się odbić sposobem dolnym.

Cele:

- ćwiczenie chwytania piłki;
- wdrażanie do współdziałania i rywalizacji;
- ćwiczenia techniki przyjęć i odbić piłki odbiciem górnym;
- nauka odbicia dolnego.

Potrzebne materiały:

- piłki dla wszystkich dzieci;
- siatka do siatkówki;
- kocyki - dwa kocyki na każdą trójkę dzieci;

- sala gimnastyczna.

Przebieg:

1. Rozgrzewka. (5 minut)

- W marszu na palcach stóp, ruchy okrężne dłoni w nadgarstkach.
- Bieg truchtem w przód z obrotami przez prawy i lewy bark.
- Bieg truchtem z rękoma na biodrach z wysokim unoszeniem kolan.
- Bieg krokiem dostawnym, w jedną stronę prowadzi prawa noga, w drugą stronę lewa.
- W marszu przekładanie piłki pod uniesioną nogą.
- W trakcie kozłowania przejścia z pozycji wysokiej do siadu prostego i ponownie do pozycji wysokiej - bez pomocy rąk.

2. Zabawa ruchowa. (3 minuty)

Dzieci stają w kręgu, w środku staje nauczyciel. N. pokazuje dzieciom postawę odbicia dolnego oraz postawę odbicia imitującą zbiecie piłki (wyskok obunóż i zbiecie ręką piłki). Dzieci obserwują N. i w zależności od jego ruchu przyjmują albo postawę do odbicia dolnego, albo imitują zbiecie piłki. Jeżeli N. odbije piłkę kozłem o podłogę, dzieci przyjmują postawę do odbicia dolnego, jeśli podrzuci piłkę do góry dzieci imitują zbiecie piłki.

3. Ćwiczenie umiejętności chwytania piłki. (5 minut)

Dzieci dobierają się w pary. Piłka na parę.

- Z własnego podrzutu dzieci odbijają piłkę do ściany i mają odsunąć się z linii rzutu, robiąc miejsce koledze, który musi złapać piłkę. Dziecko ma stanąć za kolegą i przygotować się, żeby złapać piłkę po jego akcji.
- Z własnego podrzutu dzieci odbijają piłkę do ściany, a następnie mają przeskoczyć w rozkroku nad kozłującą piłką. Kolega z tyłu musi złapać piłkę.

4. Ćwiczenie odbić dolnych. (8 minut)

Dzieci w rozsypance. Każde dziecko z piłką.

N. przypomina postawę siatkarską i pokazuje odbicia dolne.

- Każde dziecko w postawie siatkarskiej nosi piłkę na wyprostowanych przedramionach ułożonych jak do odbicia dolnego. Najpierw dzieci w miejscu próbują utrzymać piłkę na przedramionach, następnie poruszają się krokiem dostawnym po sali.
- Z własnego podrzutu dzieci odbijają nad siebie odbiciem "dolnym" i łapią piłkę.
- Amortyzowanie piłki (sposobem oburącz dolnym) po odbiciu od ściany. Każde dziecko w odległości 3-5 metrów od ściany. Dzieci rzucają piłkę oburącz od dołu i po odbiciu od ściany i kozłem od podłoża amortyzują ją przedramionami ułożonymi do odbicia sposobem oburącz dolnym.

5. Doskonalenie odbić oburącz górnych. (3 minut)

Dzieci w parach w rozsypce. Piłka na parę.

- Odbicia piłki w klęku jednonóż. Dzieci w parach w odległości 2-3 metry od siebie, dziecko A w klęku jednonóż, dziecko B stoi z piłką. Dziecko B rzuca piłkę oburącz od dołu do dziecka A, dziecko A odbija piłkę sposobem górnym do B, B łapie piłkę i ponownie rzuca. Po 6 odbiciach zmiana dzieci.

6. Doskonalenie odbić oburącz górnych. (5 minut)

Zabawa ruchowa "Kto pierwszy na drugą stronę boiska".

Dzieci stają na linii końcowej boiska, każde dziecko z piłką.

- Wszyscy na sygnał rozpoczynają wyścig od rzucenia piłki oburącz od dołu w przód i po odbiciu piłki od podłoża odbijają piłkę sposobem oburącz górnym nad sobą i chwytają ją. Dziecko, które nie odbiło prawidłowo piłki i nie złapało jej, zostaje na swoim miejscu. Wygrywa dziecko, które pierwsze osiągnie przeciwną linię końcową boiska.

7. Wyścigi rzędów - odbicie dolne (10 minut)

Podział na trzy drużyny, ustawienie w 3 rzędach.

Kapitanowie po drugiej stronie siatki. Piłki u kapitanów.

- na sygnał, kapitan rzuca piłkę oburącz sprzed klatki piersiowej, nad siatką do pierwszego w rzędzie;
- pierwszy z rzędu po koźle odbija oburącz odbiciem dolnym i łapie;
- podaje po parkiecie (tocząc) do kapitana i przebiega na koniec własnego rzędu;
- wygrywa zespół, który wykona to ćwiczenie najszybciej i bezbłędnie.

8. Ćwiczenia końcowe, rozciągające z piłką (5 minut)

Siad rozkroczny, kolana proste, piłka w obu dłoniach:

- Przesuwanie piłki do prawej i lewej stopy po swoich nogach, robiąc masaż nóg.
- Przesuwanie piłki od kostki w kierunku prawego i lewego pośladka (tuż przy parkiecie).
- Siad rozkroczny, kolana ugięte, obydwie ręce chwytają za kostkę jednej nogi, przyciągnięcie brzucha do uda. Następnie powolne wyprostowanie nogi bez zwalniania chwytu za kostkę. Zmiana nogi.

Potencjalne problemy:

W przypadku odbić sposobem dolnym szczególnie zwracamy uwagę na stabilną postawę i wyprostowane ramiona oraz kontrolę nad ruchem rąk. Dzieciom, które będą miały opanowane te elementy łatwiej będzie uniknąć takich błędów jak:

- uginanie rąk w stawach łokciowych w momencie odbicia piłki,
- nadmierne unoszenie rąk ponad linię barków.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

W grupach

W parach

Samodzielny

Ścieżki:

Siatkówka

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Wizualna i przestrzenna

Interpersonalna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.11.1 : dziecko potrafi zorganizować aktywność ruchową (zabawę, grę) w gronie rówieśników

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej

Wych-VI.12.3 : dziecko stosuje w grze podanie piłki oburącz i jednorącz

Wych-VI.12.6 : dziecko stosuje w grze odbicie piłki oburącz sposobem górnym

Wych-VI.21.2 : dziecko potrafi zastosować zasady "czystej gry" w rozgrywkach sportowych, w których uczestniczy

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Wych-VI.7.2 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała

61 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: NAUKA SIATKÓWKI 6 - WSPÓŁPRACA

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Niski

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci zastanawiają się nad tym, co jest ważne w przypadku gry zespołowej i współpracy w ramach zespołu. Dzieci grają w "rzucankę siatkarską".

Cele:

- rozwijanie umiejętności rozwiązywania problemów;
- integracja zespołu;
- uświadomienie sobie i poznanie zasad współpracy w ramach tworzenia drużyny;
- poznanie zasad współpracy i zasad "czystej" gry;
- ćwiczenie sprawności językowej;
- doskonalenie umiejętności technicznych potrzebnych do gry w siatkówkę.

Potrzebne materiały:

- kartony A2;

- kolorowe mazaki;
- piłki.

Przebieg:

1. Zabawa: "młyńskie koło" (3 minuty);

Wszyscy chwytają się za ręce, tworząc jedno duże koło, które "kręci się" w prawo, a później w lewo.

Zabawa powtarzana kilkakrotnie, za każdym razem zmiana chwytu, np.: pod łokcie, za barki, pod boki.

2. N. zaprasza dzieci do kręgu. Wszyscy siadają na podłodze.

Burza mózgów "Jak współpracować w drużynie, żeby wygrać?" (10 minut);

- n. przypomina dzieciom zasady burzy mózgów;
- wszystkie pomysły są spisywane na kartonie.

W tej części lekcji n. ogranicza swoją rolę do pilnowania zasad burzy mózgów, wzajemnego słuchania się i konstruktywnego rozwijania swoich pomysłów. N. nie podpowiada i nie krytykuje pomysłów pojawiających się podczas generowania rozwiązania.

3. Po zakończeniu burzy mózgów, n. wspólnie z dziećmi omawiają poszczególne pomysły i zastanawiają się nad ich wagą. Wspólnie zastanawiają się nad tym, który z pomysłów jest użyteczny dla nich jako dla zespołu klasowego (12 minut);

N. zwraca uwagę na zasady "czystej" gry, jeśli się nie pojawiły w spontanicznych wypowiedziach dzieci.

Wszystkie pomysły, które wspólnie zostaną uznane za ważne dla danej klasy i pomocne w kształtowaniu zespołu, przepisywane są na inny karton A2.

Będzie to zestaw norm obowiązujących na lekcjach wf, gdy dzieci będą grały w gry zespołowe.

4. Zabawaorientacyjna (3 minuty): "Znajdź coś wspólnego". Dzieci przemieszczają się po sali zadany przez trenera sposobem, np.: truchtem, krokiem dostawnym, uderzając piętami o pośladki itp. Na sygnał muszą szybko dobrać się parami według wspólnego łącznika, np.: koloru spodenek, wzrostu, długości włosów, sposobu uczesania itp.

6. "Rzucanka siatkarska" (10 minut);

Gra uproszczona w „rzucankę siatkarską”. Rozpoczęcie gry następuje poprzez zagrywkę piłki sposobem górnym. Przeciwnicy starają się piłkę złapać, a następnie podać dwa razy między sobą

(sposobem oburącz górnym). Z piłką nie wolno się poruszać i przetrzymywać jej dłużej niż 3 sekundy. W trzecim podaniu piłka ma być przerzucona ponad siatką na stronę przeciwnika. W trakcie gry dzieci poznają zasady liczenia punktów, rotacji graczy („przejścia”), gry na trzy podania itp.

5. Ćwiczenia rozluźniające (3 minuty);

"Głaskanie kota po grzbiecie". Ćwiczenie w parach.

Jedno dziecko kładzie się na brzuchu, drugie klęka przy nim. Prosimy dzieci, żeby wyobraziły sobie, że mają przed sobą kotka pokrytego miękkim, puszystym futrem. Widzimy jednak, że kot biegał ostatnio po jakiś chaszczach, bo jego futro jest splątane i nastroszone. Głaszczemy kota, od głowy do kości ogonowej, rozplątując i wygładzając. Zmiana.

Zakresy przedmiotowe:

Psychologia

Język polski

Wychowanie fizyczne

Metody:

Metoda twórczego rozwiązywania problemów

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Techniki:

Burza mózgów

Tryby pracy:

Cała klasa

Ścieżki:

Siatkówka

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Lingwistyczna

Interpersonalna

Osiągnięcia GWK:

Pol-IV-VI.16.1 : dziecko potrafi rozpoznać znaczenie niewerbalnych środków komunikowania się (gest, wyraz twarzy, mimika, postawa ciała)

Pol-IV-VI.35.1 : dziecko posiada umiejętność modyfikacji sposobu wyrażania się w zależności od rodzaju sytuacji komunikacyjnej (oficjalna lub nieoficjalna)

Pol-IV-VI.41.1 : dziecko potrafi podczas rozmowy słuchać z uwagą wypowiedzi innych

Pol-IV-VI.41.2 : dziecko potrafi podczas rozmowy mówić na temat

Pol-IV-VI.41.3 : dziecko potrafi podczas rozmowy prezentować własne zdanie oraz je uzasadnić

Psych-IV-VI.6.2 : dziecko wie, jakie są metody rozwiązywania konfliktów

Psych-IV-VI.7.1 : dziecko potrafi korzystać z pozytywnych komunikatów wzmacniających relacje

Psych-IV-VI.7.2 : dziecko wie, że słuchanie innych pozytywnie wpływa na relacje

Psych-IV-VI.7.3 : dziecko potrafi rozdzielić ocenę zachowania osoby od oceny tej osoby

Psych-IV-VI.8.2 : dziecko wie, jak grupa potrafi wpływać na decyzje jednostki

Psych-IV-VI.8.3 : dziecko potrafi przeciwstawiać się presji grupy i wie, że ma prawo powiedzieć "nie"

Psych-IV-VI.8.4 : dziecko potrafi współpracować w grupie w sytuacjach zabawy

Psych-IV-VI.8.5 : dziecko potrafi współpracować w grupie w sytuacjach zadaniowych

Wych-VI.11.1 : dziecko potrafi zorganizować aktywność ruchową (zabawę, grę) w gronie rówieśników

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej

Wych-VI.12.6 : dziecko stosuje w grze odbicie piłki oburącz sposobem górnym

Wych-VI.20.1 : dziecko potrafi wyjaśnić, czemu potrzebne są reguły w trakcie rywalizacji sportowej

Wych-VI.21.1 : dziecko zna zasady "czystej gry"

Wych-VI.21.2 : dziecko potrafi zastosować zasady "czystej gry" w rozgrywkach sportowych, w których uczestniczy

62 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: ORTOGRAFIA Z TOREM PRZESZKÓD

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 3

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci uczą się pokonywać tor przeszkód. Ćwiczą umiejętność chwytania piłki oraz doskonałą znajomość poprawnej ortografii.

Cele:

- doskonalenie podań i chwytów oburącz sprzed klatki piersiowej;
- rozwijanie znajomości zasad ortograficznych;
- rozwijanie umiejętności korzystania ze słowników ortograficznych;
- kształtowanie zwinności, skoczności, zręczności i siły;
- kształtowanie umiejętności pokonywania toru przeszkód.

Potrzebne materiały:



KAPITAŁ LUDZKI
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



- sala gimnastyczna;
- słowniki ortograficzne;
- piłki - jedna na parę;
- koziół;
- ławeczka;
- materac;
- skrzynia;
- ławeczka;
- 2 materace.

Przebieg:

1. Rozgrzewka (5 minut). Trucht dookoła boiska:

- krążenie RR w tył,
- wymachy RR w górę z klaśnięciem nad głową,
- krążenie T w lewą i prawą stronę,
- podskoki z dotknięciem kl. piersiowej kolanami,
- skłony T w przód,
- „nożyce” pionowe.

2. Dzieci, ustawione w parach naprzeciw siebie, w odległości 4-5 kroków (7 minut).

Na sygnał prowadzącego wykonują podania oburącz sprzed klatki piersiowej do współwiczającego. Rzucają do siebie piłkę, osoba rzucająca ma zadać ortograficzną zagadkę i odpowiednio, w zależności od lekcji, wymyślić wyraz:

z "rz" lub "ż",

z "ó" lub "u",

z "ch" lub "h".

Dziecko łapiące odpowiada. Jeśli odpowie błędnie, klęka na kolano, drugi raz błędnie - na dwa kolana, trzeci raz błędnie - na kolano i łokieć. Jeśli dzieci nie zgadzają się ze sobą w ocenie jak dany wyraz powinien być poprawnie napisany, biegną do słownika ortograficznego i sprawdzają. Osoba, która się myliła wykonuje 10 karnych przysiadów.

3. N. objaśnia i pokazuje jak prawidłowo należy pokonać tor przeszkód (30 minut):

- przejście pod kozłem,
- skoki zawrotne,
- przewrót w przód,
- obiegnięcie,
- przeskok kuczny,
- przejście po ławeczce,

- czołganie się,
- slalom na jednej nodze.

Dzieci pokonują tor przeszkód dwukrotnie.

N. zwraca uwagę na prawidłowość pokonywania toru. Zwraca uwagę na bezpieczeństwo. Każdy pokonuje tor dwa razy, raz zaznajamia się z nim, drugi raz na czas. Dzieci zapisują swój czas, na kolejnych zajęciach biją własne rekordy.

4. Część końcowa, rozluźniająca - dwa lub trzy ćwiczenia do wyboru (3 minuty):

Pozycja wyjściowa: stajemy w lekkim rozkroku, kończyny górne swobodnie zwisają wzdłuż tułowia, palce rąk rozwarte.

Wykonujemy ruch: szybkie skręty z potrząsaniem ramionami.

Pozycja wyjściowa: stajemy swobodnie, wykonujemy opad tułowia w przód, kończyny górne swobodnie zwisają.

Wykonujemy ruch: wymachy kończyn górnych w prawo i w lewo, spowodowane rytmicznymi skrętami tułowia.

Pozycja wyjściowa: leżymy przodem, unosimy w górę kończyny górne.

Wykonujemy ruch: przetaczamy się powoli do leżenia tyłem, a następnie wracamy w ten sam sposób do leżenia przodem.

Pozycja wyjściowa: leżymy tyłem.

Wykonujemy ruch: napinamy mięśnie kończyn górnych, kończyn dolnych i tułowia, po kilku sekundach rozluźniamy mięśnie.

Zakresy przedmiotowe:

Język polski

Wychowanie fizyczne

Metody:

Edukacja przez ruch

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

Cała klasa

W parach

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Lingwistyczna

Wizualna i przestrzenna

Interpersonalna

Osiągnięcia GWK:

Pol-IV-VI.48.1 : dziecko potrafi poprawnie pisać pod względem ortograficznym

Wych-VI.12.3 : dziecko stosuje w grze podanie piłki oburącz i jednorącz

Wych-VI.15.1 : dziecko potrafi korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych zachowując zasady bezpieczeństwa

Wych-VI.16.1 : dziecko zwraca uwagę na swoje bezpieczeństwo wykonując ćwiczenie samodzielnie

Wych-VI.20.1 : dziecko potrafi wyjaśnić, czemu potrzebne są reguły w trakcie rywalizacji sportowej

Wych-VI.6.1 : dziecko zna zasady i metody wzmacniania organizmu

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

63 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: NAUKA SIATKÓWKI 7 - ODBICIA DOLNE

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci doskonalą odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym, rozgrywają mecz sposobem oburącz dolnym.

Cele:

- doskonalenie odbić piłki sposobem oburącz górnym i dolnym;
- opanowanie kontroli nad pracą całych rąk;
- nauka myślenia taktycznego;
- rozwijanie koncentracji i uważności.

Potrzebne materiały:

- piłki do siatkówki dla każdego dziecka;

- boisko do siatkówki;
- skakanki - jedna na parę;
- stoper;
- kreda;
- załącznik: "Gra 1x1 sposobem dolnym"

Przebieg:

1. Zabawa „Lustro”.(3 min)

Dzieci w parach stają na przeciwko siebie.

Jedno z dzieci porusza się bardzo wolnym krokiem, drugie naśladuje je wiernie na zasadzie odbicia w lustrze. Dzieci mogą wymyślać różne figury, miny, ale muszą pojawić się dodatkowo postawa niska, postawa wysoka oraz krok dostawny.

Krok dostawny w prawo, dziecko-naśladowane powinna wykonać krok dostawny w lewo. W wypadku pomyłki przy naśladowaniu ruchów dzieci zmieniają się rolami.

2. Rozgrzewka. (5 min)

- trucht prowadzenie piłki nogą wokół boiska,
- krok dostawny, kozłowanie piłki oburącz,
- trucht z uderzeniami piętami o pośladki
- przeskoki obu nóg na skakance. Jedno dziecko wykonuje ćwiczenie, drugi liczy liczbę wykonanych podskoków w czasie np. 45 sekund. Uczniowie ustanawiają własne rekordy życiowe.

3. Doskonalenie odbić oburącz górnych. (2 min)

W pozycji wysokiej z niewielkiej odległości (50 cm) odbić przy ścianie. Każde dziecko z piłką. Po kilku próbach, na sygnał dzieci liczą ile odbić wykonają w ciągu 30 sekund. Biją własne rekordy na kolejnych zajęciach.

4. Doskonalenie odbić oburącz dolnych (4 min)

- Dzieci odbijają piłkę sposobem oburącz dolnym nad sobą, po każdym odbiciu pozwalają piłce odbić się kozłem od podłoża.
- Dzieci odbijają piłkę nad sobą sposobem oburącz dolnym, pomiędzy odbiciami dotykają kolan dłońmi.

5. Odbicia oburącz górne i dolne po rzucie kolegi.

Dzieci w parach. Piłka na parę. (8 min)

- Dziecko A rzuca piłkę oburącz od dołu nad sobą, odbija sposobem oburącz dolnym do dziecka B, dziecko B łapie piłkę. W seriach po 6 powtórzeń.
- Dziecko A rzuca piłkę oburącz od dołu nad sobą, odbija sposobem oburącz górnym do dziecka B. Dziecko B próbuje przyjąć piłkę sposobem górnym lub dolnym. W seriach po 6 powtórzeń.
- Dzieci odbijają piłkę sposobem oburącz górnym nad sobą, następnie podają piłkę do partnera. Po odbiciu piłki nad sobą klaśnięcie przed sobą. W seriach po 6 powtórzeń.

6. Rozgrywki – załącznik przygotowanie boiska.(12 min)

N. dzieli boisko na 12 mini boisk. Przez środek boiska(wzdłuż) rysujemy linię od krańca do krańca. Linia ta będzie rozgraniczała wszystkie pola gry. Obydwe połowy boiska należy podzielić tak, by powstały pola o wymiarach 3 m szerokości i 9 m długości.

Gra 1X1

Gra odbywa się wyłącznie odbiciem sposobem dolnym oburącz.

Dopiero po odbiciu piłki od podłogi (po kozły) można ją skierować na stronę przeciwnika (jak w tenisie). Oba pola gry rozdziela linia środkowa.

Zagrywką wykonywana jest z za końcowej linii boiska sposobem dolnym oburącz.

Każdy popełniony błąd (zepsuty serwis, posłanie piłki na out, dwa kozły) liczy się jako punkt dla przeciwnika. Gra odbywa się na czas (np.: 3 minuty) lub do 5 punktów. W przypadku większej liczby dzieci niż 12 na boiskach rozgrywany jest turniej z udziałem trzech graczy, system każdy z każdym.

7. Ćwiczenia oddechowe (2 min)

- Stanie w rozkroku, ręce wzdłuż tułowia. Wdech ze wzniesieniem ramion w górę. Wydech z opuszczeniem ramion bokiem w dół, skłonem tułowia w przód i chwytem rękami okolicy kolan.
- Siad skrzyżny, dłonie na kolanach. Wdech ze skłonem tułowia w tył. Wydech ze skłonem tułowia w przód.

8. Zabawa uspokajająca - ćwiczenie uważności (5 min)

„Kto zmienił miejsce”

Dzieci siedzą w kole przyjmując pozycję siadu skrzyżnego (pozycja korekcyjna). Jedno dziecko - ochotnik odwraca się. Dzieci zamieniają się miejscami. Zadaniem ochotnika jest wskazać, kto zmienił miejsce siedzenia.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

W parach

Samodzielny

Ścieżki:

Siatkówka

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej

Wych-VI.12.3 : dziecko stosuje w grze podanie piłki oburącz i jednorącz

Wych-VI.12.6 : dziecko stosuje w grze odbicie piłki oburącz sposobem górnym

Wych-VI.20.1 : dziecko potrafi wyjaśnić, czemu potrzebne są reguły w trakcie rywalizacji sportowej

Wych-VI.21.1 : dziecko zna zasady "czystej gry"

Wych-VI.21.2 : dziecko potrafi zastosować zasady "czystej gry" w rozgrywkach sportowych, w których uczestniczy

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Lista załączników:

Gra 1x1 sposobem dolnym.pdf

64 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: NAUKA SIATKÓWKI 8 - ĆWICZENIE ODBIĆ

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci doskonaliły technikę przyjęć i odbić piłki oraz kierowanie piłki przez siatkę, uczą się poruszać po boisku. Doskonaliły umiejętności techniczne, taktykę indywidualną i elementy taktyki zespołowej rozgrywając uproszczoną grę dwójkami.

Cele:

- utrwalanie umiejętności prawidłowego poruszania się po boisku;
- doskonalenie techniki przyjęć i odbić piłki;
- doskonalenie umiejętności kierowania piłką;
- kształtowanie zwinności, orientacji przestrzennej;
- kształtowanie umiejętności taktycznych.

Potrzebne materiały:

- długa linka z zamocowaną na końcu piłeczką (nazwaną „myszą”).

- boisko do siatkówki z zawieszoną siatką.
- piłki do siatkówki - po 1 na każde dziecko.

Przebieg:

1. Rozgrzewka. (6 minut)
 - Trucht z rękoma na biodrach z wysokim unoszeniem kolan.
 - Trucht na sygnał przysiad i wyskok w górę.
 - Marsz z przekładaniem piłki pod uniesioną nogą.
 - Z siadu prostego, wyrzut piłki pionowo w górę, rozkrok nóg w momencie kozłowania piłki i złączenie nóg każdorazowo, kiedy piłka jest w powietrzu.
 - Stojąc w rozkroku nad piłką, ramiona wzniesione w bok, podskoki łączone ze złączeniem stóp nad piłką i ramiona raz z przodu, raz z tyłu za plecami.
 - W parach. W ustawieniu przodem do siebie dzieci wykonują wyskok obunóż i kłaśnięcie w dłonie partnera.
2. Zabawa ruchowa. (4 minuty)

N. dzieli dzieci na dwie drużyny. Zawodnicy obu drużyn ustawiają się na przemian tworząc koło. W środku koła znajduje się jeden zawodnik z „myszą”. Wprowadza ją w ruch kulisty tak, aby mysz przebiegała tuż pod nogami zawodników. Każdy zawodnik musi podskoczyć w górę, aby nie zostać trafionym przez „mysz”. Jeżeli „mysz” trafi zawodnika, przyznaje się drużynie przeciwnej 1 pkt. Drużyna z największą ilością punktów wygrywa.
3. Gra "Pozbywamy się piłek". (5 minut)

Zadaniem każdej drużyny jest przerzucenie jak największej liczby piłek w czasie 2 minut na pole przeciwnika. Piłki muszą być przerzucone nad siatką. Wygrywa drużyna, która ma mniej piłek na swoim terenie.
4. Poruszanie się po boisku i przy siatce. (5 minut)
 - Bieg z linii końcowej po skosie do siatki, przy siatce krok dostawny ramiona w górę.
 - Bieg z linii końcowej po skosie do siatki z wyskokiem w górę – co trzeci krok.
 - J.w. z kłaśnięciem w dłonie innego dziecka stojącego po przeciwnej stronie siatki.
 - J.w. z przekazaniem piłki innemu dziecku nad siatką.
5. Ćwiczenie odbić oburącz górnych. W parach. (7 minut)
 - W parach w siadzie klęcznym dzieci w odległości 2-3 odsiebie odbijają piłkę sposobem górnym. Po paru próbach dzieci wykonują 10 odbić bez straty piłki. Dwójka, której się to nie uda robi po 5 przysiadów.
 - W parach w odstępach 2-3 m odbicia sposobem górnym wysokim łukiem. Przypominamy dzieciom zasadę podawania do partnera: w locie piłka nie powinna się obracać i powinna spadać przed, a nie za partnera.
6. Gra podwójna "deble". (14 minut)

Wymiary boiska 3x6 m, trzy boiska (załącznik). Obowiązuje jedno odbicie piłki na boisku. Błędem jest odbicie przez tego samego gracza dwa razy pod rząd. Ilość odbić i liczenie punktów jak w grze właściwej. Jeżeli nie wszyscy mogą grać jednocześnie drużyny oczekujące ćwiczą odbicia górne i dolne przy ścianie.

7. Ćwiczenia końcowe, rozciągające z piłką. (5 minut).

Siad rozkroczny, kolana proste, piłka w obu dłoniach:

- przesuwanie piłki do prawej i lewej stopy po swoich nogach, robiąc masaż nóg.
- przesuwanie piłki od kostki w kierunku prawego i lewego poślądka (tuż przy parkiecie).
- siad rozkroczny, kolana ugięte, obydwie ręce chwytają za kostkę jednej nogi, przyciąganie brzucha do uda. Następnie powolne wyprostowanie nogi bez zwalniania chwytu za kostkę. Zmiana nogi.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

Cała klasa

Ścieżki:

Siatkówka

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Interpersonalna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.11.1 : dziecko potrafi zorganizować aktywność ruchową (zabawę, grę) w gronie rówieśników

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej

Wych-VI.12.3 : dziecko stosuje w grze podanie piłki oburącz i jednorącz

Wych-VI.12.6 : dziecko stosuje w grze odbicie piłki oburącz sposobem górnym

Wych-VI.15.1 : dziecko potrafi korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych zachowując zasady

bezpieczeństwa

Wych-VI.21.2 : dziecko potrafi zastosować zasady "czystej gry" w rozgrywkach sportowych, w których uczestniczy

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Lista załączników:

Gra podwójna deble.pdf

65 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: NAUKA SIATKÓWKI 9 - ZAGRYWKA DOLNA

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci uczą się samodzielnie prowadzić rozgrzewkę. Poznają podstawową zagrywkę sposobem dolnym, ćwiczą umiejętność poruszania się po boisku. Doskonają umiejętności techniczne, taktykę indywidualną i elementy taktyki zespołowej rozgrywając uproszczoną grę dwójkami.

Cele:

- rozwijanie samodzielności;
- utrwalanie umiejętności prawidłowego poruszania się po boisku;
- nauka podstawowej zagrywki sposobem dolnym;
- doskonalenie umiejętności kierowania piłką;
- kształtowanie zwinności, orientacji przestrzennej;
- kształtowanie umiejętności taktycznych.

Potrzebne materiały:

- piłki dla każdego dziecka;

- boisko do siatkówki z zawieszoną siatką.

Przebieg:

1. Rozgrzewka (8-10 min)

N. dzieli dzieci na dwa zespoły.

W każdym zespole dzieci losują numerki i zgodnie z wylosowanym numerem prowadzą rozgrzewkę według własnego pomysłu. Każde dziecko przez 1 minutę jest liderem, który wymyśla ćwiczenie i je prowadzi. Pozostali członkowie zespoły wykonują rozgrzewkę za liderem. N. ustala na początku zasadę, że ćwiczenia nie mogą się powtarzać.

2. Poruszanie się po boisku i przy siatce (5 min)

- Bieg z linii końcowej po skosie do siatki, przy siatce krok dostawny ramiona w górze.
- Bieg z linii końcowej po skosie do siatki z wyskokiem w górę – co trzeci krok.
- J.w. z klaśnięciem w dłonie innego dziecka stojącego po przeciwnej stronie siatki.
- J.w. z przekazaniem piłki innemu dziecku nad siatką.

3. Nauczanie zagrywki dolnej. (12 min)

N. pokazuje jak należy wykonać zagrywkę dolną.

- Każde dziecko wykonuje zagrywkę. Najpierw zagrywka "z ręki" (bez podrzutu), później zagrywka z podrzutem.
- Każde dziecko wykonuje zagrywkę w ścianę, następnie chwytą piłkę w wysokoku.
- Każde dziecko wykonuje zagrywkę przez siatkę. (1 lub 2 próby)
- Dzieci dobierają się w trójki. Trójki stają naprzeciwko siebie po dwóch stronach siatki (trójka A i B). Dzieci z trójki A są zagrywającymi. Zagrywają zza linii ataku. Zagrywka ma trafić w boisko. Po zagrywce dziecko zagrywające biegnie do siatki i odbiera piłkę z rąk przyjmującego, wraca na koniec kolejki. Dzieci z trójki B są stroną przyjęcia. Z leżenia przodem na linii końcowej boiska, wstaje aktualnie przyjmujący zagrywkę w momencie zamachu ręki zagrywającego. Dochodzi do piłki, przyjmuje ją odbiciem górnym w kierunku siatki. Biegnie za piłką, łapie ją zanim spadnie na boisko. Przekazuje piłkę kolejnemu zagrywającemu z trójki A.

4. Gra podwójna "deble". (12 min)

Wymiary boiska 3x6 m, trzy boiska (załącznik)

Obowiązuje jedno odbicie piłki na boisku. Błędem jest odbicie przez tego samego gracza dwa razy pod rząd. Ilość odbić i liczenie punktów jak w grze właściwej.

Jeżeli nie wszyscy mogą grać jednocześnie drużyny oczekujące ćwiczą odbicia górne i dolne przy ścianie.

5. Zabawa rozluźniająca, integracyjna. (5 min)

"Zgadnij gdzie jest okno"

Dzieci stają w kręgu. Jedno dziecko ochotnik staje na środku z zawiązanymi oczami. Dzieci obracają ochotnika (dbając o jego bezpieczeństwo). Po kilku obrotach zatrzymują ochotnika i proszą go o poprawne wskazanie kierunku, w którym jest na przykład okno, drzwi, bramka.

Zakresy przedmiotowe:

Psychologia

Wychowanie fizyczne

Metody:

Gry i zabawy dydaktyczne

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

W grupach

W parach

Samodzielny

Ścieżki:

Siatkówka

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Interpersonalna

Osiągnięcia GWK:

Psych-IV-VI.8.4 : dziecko potrafi współpracować w grupie w sytuacjach zabawy

Psych-IV-VI.8.5 : dziecko potrafi współpracować w grupie w sytuacjach zadaniowych

Wych-VI.11.1 : dziecko potrafi zorganizować aktywność ruchową (zabawę, grę) w gronie rówieśników

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej

Wych-VI.12.3 : dziecko stosuje w grze podanie piłki oburącz i jednorącz

Wych-VI.12.6 : dziecko stosuje w grze odbicie piłki oburącz sposobem górnym

Wych-VI.15.1 : dziecko potrafi korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych zachowując zasady bezpieczeństwa

Wych-VI.21.2 : dziecko potrafi zastosować zasady "czystej gry" w rozgrywkach sportowych, w których uczestniczy

Wych-VI.6.1 : dziecko zna zasady i metody wzmacniania organizmu

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Lista załączników:

Gra podwójna deble.pdf

66 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: TWÓRCZA GIMNASTYKA Z MUZYKĄ

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Niski

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci ćwiczą zgodnie z własną inwencją twórczą, rozwijają świadomość i wycucie własnego ciała, uczą się wyczuwać i interpretować muzykę. Gimnastyka przeprowadzana jest metodą R. Labana.

Cele:

- rozwijanie świadomości własnego ciała;
- rozwijanie wycucia własnego ciała;
- doskonalenie umiejętności wyczuwania muzyki, dostosowania ruchu do tempa i nastroju muzyki.
- rozwijanie wycucia płynności ruchu i ciężaru ciała;
- uczy my się rozpoznawać emocje wyrażone ruchem;
- pobudzanie wyobraźni i inwencji twórczej;
- rozwijanie zaufania w grupie.

Potrzebne materiały:

- odtwarzacz muzyczny lub komputer z dostępem do internetu;
- muzyka: Czajkowski, Beethoven, Grieg, Strauss.
- "Lot trzmiela" R. Korssakoff
- materac, hula-hop, woreczki, skakanki;
- opaski na oczy dla połowy dzieci.

Przebieg:

1. N. tłumaczy dzieciom podstawowe założenia twórczej gimnastyki (2 min)

Dane zadanie można interpretować na wiele sposobów, każdy może wykonywać je inaczej, można podejmować wiele prób wykonania danego zadania, nie bójcie się być twórczym w wykonywaniu tych ćwiczeń.

2. Dzieci stają w rozsypanie, każdy znajduje sobie trochę przestrzeni, w której będzie wykonywać ćwiczenia.

Dzieci wykonują ćwiczenia, a N. daje dzieciom czas na ich wykonania, nie przechodzi zbyt szybko do kolejnego ćwiczenia, czasem potrzeba wielu pozwolić dzieciom na wiele prób wykonania tego samego zadania:

1. Upatrz sobie lub wyobraź jakiś odległy punkt i podążaj do niego drogą długą, zakrzywioną, kolistą, zygzakowatą i klucz jakiś czas zanim osiągniesz cel. (4 min)
2. Swobodny taniec w rytm muzyki, na pauzę dzieci zatrzymują się w bezruchu w pozycji, w której zastała ich przerwa utrzymując kontakt z sąsiadem poprzez dotknięcie dowolną częścią ciała (Czajkowski, Beethoven, Grieg, Strauss) (5 min)
3. W parach. Dialog „mycie lustra” – jedno dziecko jest lustrzanym odbiciem czynności wykonywanych przy myciu dużego lustra (zmiana ról). (4 min)
4. Swobodny taniec w rytm wesołej, skocznej muzyki. Na pauzę dzieci tworzą grupową rzeźbę z udziałem 2-4 dzieci, którą utrzymują w bezruchu na czas przerwy w muzyce (5 min)
5. W parach. Pchaj partnera (dłonie złożone na jego plecach lub na jego dłoniach), który stawia opór. (Zmiana ról) (5 min)
6. W parach. Jedno dziecko zasłania oczy opaską na oczy, drugie głosem oprowadza go

bezpiecznie po sali gimnastycznej, na której rozłożone są przedmioty np.: materac, skakanka, hula-hop, woreczki gimnastyczne. (7 min)

7. Interpretacja własna muzyki "Lot trzmiela" R. Korssakoff (5 min)
8. A teraz wyobraźcie sobie, że jesteście małymkwiatuszkiem. Zaprezentujcie własnym ciałem rozwijający się kwiat, całe ciało stopniowo się rozwija i rośnie jak kwiat, który pnie się ku słońcu. (3 min)
9. Schwyć w ręce spadającą bańkę mydlaną tak, żeby nie pękła (3 min)
10. W kręgu na zakończenie: Dzisiaj odkryłem/odkryłam..... (3 min)

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Metoda Rudolfa Labana

Tryby pracy:

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.10.1 : dziecko potrafi wykonać prosty układ gimnastyczny

Wych-VI.16.1 : dziecko zwraca uwagę na swoje bezpieczeństwo wykonując ćwiczenie samodzielnie

Wych-VI.23.1 : dziecko potrafi wykonać improwizację ruchową do wybranej muzyki

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Wych-VI.7.2 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała

67 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: NAUKA SIATKÓWKI 10 - ZAGRYWKA TENISOWA

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Wysoki

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci doskonaliły umiejętność odbić sposobem oburącz górnym i dolnym, ćwiczą zagrywkę tenisową i przyjęcie piłki po zagrywce tenisowej, grają w uproszczoną grę "siatkówka po koźle". Dzieci wykonują proste ćwiczenia korekcyjne z piłką.

Cele:

- doskonalenie odbić oburącz sposobem górnym i dolnym;
- rozwijanie umiejętności kierowania piłki w wybranym kierunku;
- rozwijanie umiejętności przyjęcia piłki po odbiciu górnym;
- nauka zagrywki tenisowej;
- nauka przyjęcia piłki po zagrywce tenisowej;
- rozwijanie umiejętności uproszczonej gry w siatkówkę;
- zapobieganie wadom postawy - ćwiczenia korekcyjne.

Potrzebne materiały:

- piłki dla każdego dziecka;
- piłki lekarskie - kilkanaście sztuk.
- materace.

Przebieg:

1. „Berek bez piłki”. (3 minuty)
 - N. wyznacza dwoje dzieci-berków, a pozostałym dzieciom rozdaje 3 piłki.
 - Zadaniem berków jest złapanie (przez dotknięcie w tułów) jak największej liczby uciekających.
 - Złapani stają na baczność, uwolnienie następuje przez podanie złapanemu piłki. Ochroną przed złapaniem jest posiadanie piłki.
2. Rozgrzewka. (6 minut)
 - Trucht dookoła boiska z obrotami przez lewy i prawy bark z równoczesnym dotknięciem dłonią podłogi;
 - W marszu zatrzymanie w rozkroku i skłon w przód z dotknięciem lewej stopy prawą ręką i odwrotnie;
 - Krokostawny, kozłowanie piłki oburącz;
 - Wzdłuż boiska do siatkówki wieloskoki nad piłkami lekarskimi ustawionymi w odstępach co 2 metry;
 - Na gwizdek przysiad podparty i wyskok w górę z klaśnięciem nad głową.
3. Odbicia górne i dolne w środku koła z wywoływaniem imion. (5 minut)
 - Dzieci stają w kole.
 - Ćwiczący w środku koła odbija piłkę (minimum 3 razy) odbiciem górnym lub dolnym, po tym czasie sam decyduje ile razy jeszcze odbije piłkę i w czasie odbicia wywołuje imię innego dziecka, które następnie zastępuje go w środku i po odbiciu się piłki od podłoża odbija ją dalej, następnie wywołuje imię kolejnego dziecka.
 - Gra toczy się aż wszyscy przynajmniej raz będą w środku.
4. Nauczanie zagrywki tenisowej. (2 minuty)
 - Ćwiczenia indywidualne. Każdy trzyma na wysuniętej w przód lewej ręce piłkę do siatkówki.
 - Prawą dłonią uderza piłkę środkiem dłoni cofając równocześnie lewą rękę. Zaraz po tym przechwytuje piłkę. Ćwiczenie powtarzamy wielokrotnie.
5. Pokaz i objaśnienie zagrywki tenisowej. (3 minuty)
 - Stajemy w wykroku nogą przeciwną w stosunku do uderzającej ręki.
 - Podrzut piłki następuje z wysuniętej ręki (trzymanej na wysokości barku).
 - W takim układzie dziecko wykonuje podrzut na niewielką wysokość, co ułatwia dokładność jego wykonania.

- Tułów odchylony do tyłu ze skretem w kierunku ręki uderzającej.
 - Dzieci próbują wykonać zagrywkę tenisową zgodnie z instrukcją N.
 - N. koryguje ewentualne nieprawidłowości w ustawieniu, daje wskazówki dotyczące wykonania zagrywki.
6. Ćwiczenie zagrywki górnej. (11 minut)
- Zagrywka z niewielkiej odległości od siatki (3 metry). Po udanej zagrywce ćwiczący przesuwa się o krok do tyłu, po zagrywce błędnej przysuwa się do siatki.
 - W parach po dwóch stronach siatki (3-4 metry od siatki), jeden z ćwiczących zagrywa sposobem górnym, drugi po drugiej stronie siatki odbiera sposobem dolnym, tak by pierwszy mógł ją złapać (każdy 10 razy).
 - W parach ustawienie na szerokość pola do siatkówki (na przeciwległych liniach bocznych), jeden z ćwiczących zagrywa na odległość około 4 m do przodu tak, aby drugi ćwiczący zmuszony był podbiec do piłki w celu poprawnego jej odbicia i wycofać się po jej odbiciu do linii bocznej boiska.
7. Gra uproszczona - siatkówka po koźle. (10 minut)
- Grający (w drużynach o dowolnej liczbie dzieci) i na boisku o dowolnych wymiarach odbijają piłkę sposobem górnym lub dolnym nad siatką na pole gry przeciwnika.
 - Liczba odbić w jednej akcji i liczba kolejnych odbić przez 1 zawodnika dowolnie ograniczona przez trenera.
 - Dopuszczalne są upadki piłki na parkiet po zagrywce i odbicie po koźle. Zagrywka zza linii ataku. Preferowana zagrywka tenisowa, jednak dzieci mogą być już zmęczone lub mogą nie czuć się na tyle pewnie by wykonać prawidłowo zagrywkę górną, dlatego warto pozostawić decyzję o sposobie zagrywki dziecku zagrywającemu.
8. Ćwiczenia korekcyjne (3 minuty)
- Siad skrzyżny. Toczenie piłki naokoło siebie (głowa nie obraca się za piłką). Raz w jedną, raz w drugą stronę.
 - Leżenie na plecach. Nogi zgięte w kolanach, piłka włożona między kolana. Ręce wzdłuż tułowia. Przyciąganie nóg z piłką do brzucha (6 razy).
 - Siad prosty. Dziecko kładzie piłkę na nogi (w okolicach kostek). Unosi nogi lekko w górę, piłka toczy się w kierunku brzucha (6 razy).

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

Cała klasa

W parach

Samodzielny

Ścieżki:

Siatkówka

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Wizualna i przestrzenna

Dodatkowe osiągnięcia:

- dziecko potrafi wykonać zagrywkę górną.

68 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: NAUKA SIATKÓWKI 11 - DOSKONALENIE ZAGRYWKI TENISOWEJ

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Wysoki

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci doskonaliły umiejętność odbić górnych, ćwiczą zagrywkę tenisową i przyjęcie piłki po zagrywce tenisowej, biorą udział w zabawach ruchowych rozwijających te umiejętności. Dzieci wykonują proste ćwiczenia korekcyjne z piłką.

Cele:

- doskonalenie zagrywki tenisowej;
- nauka przyjęcia piłki po zagrywce tenisowej;
- rozwijanie umiejętności kierowania piłki w wybranym kierunku;
- doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz górnym;
- doskonalenie umiejętności przewrotu w przód;
- rozwijanie koordynacji ruchowej;
- zapobieganie wadom postawy - ćwiczenia korekcyjne.

Potrzebne materiały:

- piłki dla każdego dziecka;
- boisko do siatkówki, zawieszona siatka do siatkówki;
- materace;
- załącznik - Wyścig z zagrywką do materaca.

Przebieg:

1. Rozgrzewka. (14 minuty)

- Dzieci ustawione w szeregu na linii bocznej boiska. Na sygnał wykonują bieg w przód przez całą szerokość boiska i tyłem wracają na linię startu rozgrzewając dłonie i palce.
- W tym samym ustawieniu, poruszając się krokiem dostawnym tam i z powrotem, wymachy ramion przodem w bok.
- W truchcie dookoła boiska na sygnał doskok na dwie stopy z dotknięciem dłońmi podłogi. Z tej pozycji wyskok w górę z odchyleniem tułowia do tyłu z ręką w zamachu do zbitcia.
- W parach. Ustawienie plecami do siebie w rozkroku. Podania piłki dołem między nogami, górą wyprostowanymi rękoma.
- W tym samym ustawieniu podanie piłki po lewej stronie, przejęcie po prawej.
- W parach. Przewrót w przód na materacu. Gdy dziecko po przewrocie wstaje, drugie dziecko z pary podaje mu piłkę łagodnym łukiem oburącz z dołu, którą wstający odbija sposobem górnym. Zmiana w parach. Każde dziecko wykonuje przewrót dwukrotnie.

2. Zagrywka w ścianę. (2 minuty)

- Dzieci stoją w odległości 5-6 metrów przed ścianą i zagrywają piłkę w wyznaczoną na ścianie strefę.

3. Zagrywka w siadzie klęcznym. (5 minuty)

- W trójkach. Górna taśma siatki na wysokości 1,2-1,5 metra nad podłożem. Jedno dziecko w siadzie klęcznym w odległości 4-5 metrów przed siatką. Obok stoi drugie dziecko z piłką na wyciągniętej ręce. Po przeciwnej stronie siatki stoi trzecie dziecko.
- Dziecko w siadzie klęcznym zagrywa piłką trzymaną nad nim przez dziecko z numerem dwa. Dziecko po przeciwnej stronie siatki próbuje odebrać piłkę sposobem górnym lub dolnym, złapać ją i podać pod siatką, po podłodze. Rotacja ćwiczących, każdy trzykrotnie zagrywa piłkę.

4. Ćwiczenie umiejętności kierowania piłki. (4 minuty)

- W parach, ustawienie siatki jak w poprzednim ćwiczeniu. Ustawienie ok. 2 metry

- od siatki.
- Jedno dziecko odbija piłką na sobą sposobem górnym i mówi przy tym hasło "górne" lub "dolne".
 - "Górne" oznacza, że piłka będzie skierowana za partnera i że trzeba będzie ją odbić sposobem górnym, natomiast "dolne" oznacza, że piłka będzie skierowana przed partnera i trzeba ją odbić sposobem dolnym.
5. Ćwiczenie zagrywki tenisowej. (4 minuty)
- W parach, ustawienie siatki jak w poprzednim ćwiczeniu. Ustawienie ok. 5 metrów od siatki.
 - Po wykonaniu każdej zagrywki zagrywający dobiega do siatki, dotyka ją i tyłem powraca na pozycję wyjściową.
 - Nagrywający przyjmuje zagrywkę sposobem dolnym lub górnym, łapie piłkę i po podłodze podaje do zagrywającego. Każdy wykonuje zagrywkę trzykrotnie.
6. Zabawa ruchowa. Wyścig z odbiciem piłki. (4 minuty)
- Każde dziecko z piłką stoi na linii końcowej boiska.
 - Na sygnał dzieci z każdego zespołu starają się jak najszybciej dotrzeć na drugą stronę boiska odbijając nad sobą piłkę sposobem górnym.
 - Po dojściu do siatki odbijają piłkę nad siatką i przechodzą pod siatką, dzieci po kozle (lub w wersji trudniejszej bez kozła) odbijają dalej piłkę sposobem górnym.
 - Wygrywa dziecko, które pierwsze dojdzie do linii końcowej.
7. Zabawa ruchowa. Wyścig z zagrywką do materaca. (7 minut)
- Ustawienie pokazane w załączniku.
 - Ćwiczący kolejno zagrywają sprzed wyznaczonej linii i starają się trafić w materac po przeciwnej stronie siatki (1).
 - Po wykonanej zagrywce każdy ustawia się za materacem na swoim boisku (2), chwytając piłkę po zagrywce z przeciwnego boiska i ustawia się w rzędzie, przed linią, z której jego drużyna zagrywała (3).
 - Za każdą zagrywkę w materac ćwiczący zdobywa punkt dla swojej drużyny. Wygrywa drużyna, która pierwsza zdobędzie 10 punktów.
8. Ćwiczenia korekcyjne. (3 minuty)
- W siadzie prostym podpartym - toczenie piłki od stóp do bioder przez uniesienie nóg do siadu równoważnego.
 - W siadzie prostym podpartym - piłka z boku na linii kolan - przenoszenie nóg nad piłką z jednej strony na drugą.
 - Ćwiczenie oddechowe. W siadzie skrzyżnym - ręce oparte na kolanach, tułów w lekkim skłonie - wdech ze wznosem ramion przodem w górę i wyprostem tułowia, wydech z opuszczeniem ramion.

Zakresy przedmiotowe:



Wychowanie fizyczne

Metody:

Gry i zabawy dydaktyczne

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

Cała klasa

W parach

Samodzielny

Ścieżki:

Siatkówka

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej

Wych-VI.12.3 : dziecko stosuje w grze podanie piłki oburącz i jednorącz

Wych-VI.12.6 : dziecko stosuje w grze odbicie piłki oburącz sposobem górnym

Wych-VI.15.1 : dziecko potrafi korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych zachowując zasady bezpieczeństwa

Wych-VI.16.1 : dziecko zwraca uwagę na swoje bezpieczeństwo wykonując ćwiczenie samodzielnie

Wych-VI.2.2 : dziecko potrafi wykonać próby sprawnościowe pozwalające ocenić siłę mięśni posturalnych

Wych-VI.2.3 : dziecko potrafi wykonać próby sprawnościowe pozwalające ocenić gibkość dolnego odcinka kręgosłupa

Wych-VI.21.2 : dziecko potrafi zastosować zasady "czystej gry" w rozgrywkach sportowych, w których uczestniczy

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Wych-VI.7.2 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała

Wych-VI.9.1 : dziecko potrafi wykonać przewrót w przód i w tył

Osiągnięcia nieujęte w podstawie programowej GWK:

Wych-VI.27.1 : dziecko potrafi właściwie oddychać w trakcie ćwiczeń

Dodatkowe osiągnięcia:

- dziecko potrafi wykonać zagrywkę tenisową.

Lista załączników:

Wyścig z zagrywką do materaca.pdf

69 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: NAUKA SIATKÓWKI 12 - DOSKONALENIE WCZEŚNIEJ POZNANYCH ELEMENTÓW

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci doskonaliły wcześniej poznane umiejętności techniczne, taktykę indywidualną i elementy taktyki zespołowej rozgrywając uproszczoną grę dwójkami.

Cele:

- doskonalenie odbić sposobem oburącz górnym;
- doskonalenie odbić sposobem oburącz dolnym;
- doskonalenie zagrywki tenisowej;
- doskonalenie umiejętności kierowania piłką;
- kształtowanie zwinności, orientacji przestrzennej;
- kształtowanie umiejętności taktycznych.

Potrzebne materiały:

- piłki dla każdego dziecka;

- boisko do siatkówki z zawieszoną siatką;
- piłki lekarskie dla każdego dziecka;
- załączniki "Ćwiczenia z piłką lekarską" i "Gra podwójna deble".

Przebieg:

1. Zabawa integracyjna, ożywiająca "Tygrys, mysz, słoń". (6 minut)

N. dzieli dzieci na dwa zespoły, które ustawiają się w odległości kilku metrów od siebie. Dzieci z każdej drużyny ustalają po cichu, jakie zwierzę chcą przedstawić (30 sekund). Po upływie tego czasu, N. odlicza: jeden, dwa, trzy... Na "trzy" wszyscy z obydwu zespołów błyskawicznie przyjmują pozę ciała charakterystyczną dla danego zwierzęcia.

Tygrys: ramiona wyciągnięte do przodu, jako łapy, rozczapierzone palce jako pazury, tygrysy głośno ryczą i warczą grrr..

Mysz: w pozycji kucznej, ręce przystawione do głowy jako uszy, cichutkie popiskiwanie: pip, pip...

Słoń: postawa pochylona lekko do przodu, ręce złożone, ramiona wyciągnięte z przodu jako trąba, ramiona kołyszą się w różne strony, słonie mogą wydawać dźwięki tuuut...

Wygrywa zespół, który przedstawia zwierzę mogące wystraszyć i przepędzić drugie zwierzę.

Tygrys przepędza myszkę, słoń tygrysa, a mysz słonia. Zabawę powtarzamy kilkakrotnie.

2. Rozgrzewka. (4 minuty)

- Krążenia piłką wokół głowy, bioder, kolan, kostek.
- Toczenie piłki po ósemce pomiędzy stopami.
- Przekładanie piłki pod prawym i lewym uniesionym kolaniem.
- Trucht wokół boiska na sygnał leżenie tyłem.

3. Odbicia piłki oburącz górnym w parach z przenoszeniem piłki lekarskiej. (4 minuty)

W parach. Piłka lekarska przy każdym dziecku.

Dzieci odbijają piłkę sposobem oburącz górnym, po każdym odbiciu przenoszą piłkę lekarską na swoją drugą stronę. Poruszają się krokiem dostawnym.

4. Odbicia piłki sposobem oburącz dolnym po dotknięciu piłki lekarskiej. (6 minut)

Szczegółowe ustawienie w załączniku.

Dzieci ustawione w rzędzie przed linią końcową boiska. Trójka dzieci stoi w polu ataku, każde z piłką siatkową.

Pierwszy z rzędu wbiega na boisko (1), dotyka dłońmi piłki lekarskiej leżącej na polu obrony i sposobem oburącz dolnym odbija piłkę (3) rzuconą przez dziecko stojące w polu ataku (2).

Biegnie do kolejnej piłki lekarskiej (4), dotyka jej i odbija piłkę rzuconą przez drugie dziecko stojące w polu ataku. Po odbiciu trzeciej piłki biegnie w kierunku siatki (5), następnie krokiem dostawnym wzdłuż niej (6) i zamienia się z pierwszym stojącym w polu ataku. Pierwszy stojący przechodzi na drugą pozycję w polu ataku (7), a ostatni ćwiczący z pola ataku przechodzi do kolejki oczekujących na rzut.

5. Odbicia piłki sposobem oburącz dolnym w siadzie rozkrocznym. (4 minuty)

W parach. Dzieci w odległości 2-3 metry od siebie. Jedno dziecko w siadzie rozkrocznym odbija piłkę sposobem oburącz dolnym, drugie dziecko z pary rzuca piłkę oburącz od dołu pomiędzy stopy partnera.

6. Doskonalenie zagrywki i przyjęcia zagrywki – gra ruchowa. (8 minut)

Dwa zespoły A i B. Każdy gracz z zespołu A stoi na linii końcowej boiska z piłką, gracze z zespołu B ustawiają się dowolnie na drugiej połowie boiska. Gracze zespołu A na sygnał N. jednocześnie zagrywają, gracze drużyny B chwytają piłki (można piłkę chwycić po odbiciu sposobem oburącz dolnym lub górnym, jeśli piłka nie spadnie na podłogę). Gdy piłka spadnie na boiska, zespół A otrzymuje punkt. Za nieudaną zagrywkę punkt otrzymuje zespół B. Następnie zagrywa zespół B. Wygrywa zespół, który zdobędzie więcej punktów. Każdy z zespołów 5 razy zagrywa.

7. Gra podwójna "deble". (10 minut)

Wymiary boiska 3x6 m, trzy boiska (załącznik)

Obowiązuje jedno odbicie piłki na boisku. Błędem jest odbicie przez tego samego gracza dwa razy pod rząd. Ilość odbić i liczenie punktów jak w grze właściwej.

Jeżeli nie wszyscy mogą grać jednocześnie drużyny oczekujące ćwiczą odbicia górne i dolne przy ścianie.

8. Ćwiczenia końcowe. (3 minuty)

- W siadzie prostym podpartym - toczenie piłki od stóp do bioder przez uniesienie nóg do siadu równoważnego.
- W leżeniu tyłem - ramiona wzdłuż tułowia, nogi ugięte - głęboki wdech z równoczesnym wznosem ramion bokiem w górę, powolny wydech, ramiona wracają do pozycji wyjściowej.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Gry i zabawy dydaktyczne
Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

W grupach
W parach
Samodzielny

Ścieżki:

Siatkówka

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna
Wizualna i przestrzenna
Interpersonalna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.11.1 : dziecko potrafi zorganizować aktywność ruchową (zabawę, grę) w gronie rówieśników
Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej
Wych-VI.12.3 : dziecko stosuje w grze podanie piłki oburącz i jednorącz
Wych-VI.12.6 : dziecko stosuje w grze odbicie piłki oburącz sposobem górnym
Wych-VI.15.1 : dziecko potrafi korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych zachowując zasady bezpieczeństwa
Wych-VI.19.1 : dziecko potrafi dobrać strój sportowy adekwatnie do pogody i miejsca zajęć
Wych-VI.21.1 : dziecko zna zasady "czystej gry"
Wych-VI.21.2 : dziecko potrafi zastosować zasady "czystej gry" w rozgrywkach sportowych, w których uczestniczy
Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne
Wych-VI.7.2 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała

Lista załączników:

Gra podwójna deble.pdf

Ćwiczenia z piłką lekarską.pdf



KAPITAŁ LUDZKI
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



70 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: HIP HOP - UKŁAD TANECZNY

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 2

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci rozwijają umiejętność koncentracji i koordynacji ruchowej, wykonując energiczny taniec. Uczą się współpracy w grupie, tworząc układ taneczny.

Cele:

- rozwinięcie koordynacji ruchowej;
- rozwinięcie koncentracji;
- zachęcenie do aktywności fizycznej;
- rozwinięcie umiejętności wykonywania ruchów w takt muzyki;
- rozwijanie kondycji.

Potrzebne materiały:

- odtwarzacz muzyki;
- wybrane utwory pasujące do tematyki zajęć, np. Black Eyed Peas - Missing you, Black

Eyed Peas - I Gotta Feeling, Alju Jackson - Prettiest girl, Jesse McCartney - Up, Madcon - Glow, Eminem - Love The Way You Lie ft. Rihanna, Busta Rhymes - Pass the Courvoisier II, MC Hammer - Can't Touch This, Missy Elliott - Get Ur Freak On, OutKast - Hey Ya, Flo-Rida & Pitbull - Boom, Shake, Drop, Sean Paul - Temperature, Tinie Tempah - Till I'm Gone ft. Wiz Khalifa, LADY-S - 1, 2 step, B.o.B - Airplanes ft. Hayley Williams of Paramore, Kid Cudi - Day 'N' Nite;

- dodatkowe, filmowe źródła informacji: <http://goo.gl/NH7hp3> (wykonywanie kroku "Step snap"), <http://goo.gl/W8hEdT> (wykonywanie kroku "Crisscross"), <http://goo.gl/QiM9GX> (krok "Break it down"), <http://goo.gl/lxOM1q> (krok polegający na przesuwaniu stopy do stopy); <http://goo.gl/hsXmQI> (krok "Steve Martin"); <http://goo.gl/oUxttS> (krok "Spongebob"); <http://goo.gl/vVRoy4> (podstawowe kroki);
- zadanie wymaga wcześniejszego wykonania zadania *Hip hop - wprowadzenie tańca*;
- wcześniej przygotowany układ taneczny wykorzystujący poznane przez dzieci kroki, np. <http://goo.gl/0vZAdk>.

Przebieg:

1. N. włącza wybraną energetyczną muzykę i zaprasza wszystkich do rozgrzewki. Dzieci rozgrzewają mięśnie nóg i ramion wykonując wymachy w przód i w tył oraz na boki (3 minuty);
2. Dzieci zajmują wygodne dla siebie miejsca i w takt muzyki, wykonują wcześniej poznane ruchy naśladując N. Jest to także dobry moment na wprowadzenie nowego, dodatkowego ruchu (7 minut);
3. N. wraz z dziećmi ćwiczy wybrany układ choreograficzny:
 - two step (do 4);
 - krok po kwadracie;
 - two step z energicznymi wymachami ramion na boki (do 4);
 - krok po kwadracie;
 - step out z wymachami ramion;
 - criss cross (do 8);
 - two step (do 8);
 - wybrana poza (20 minut);
4. Dzieci dzielą się na grupy 5-osobowe. W grupach ćwiczą układ. Mogą też dodać własne pomysły. N. zachęca dzieci do kreatywności (15 minut).

Warianty:

- w ramach powtórzenia zadania grupy mogą prezentować przygotowane przez siebie choreografie. "Widzowie" mogą nagradzać grupy brawami oraz dyskutować, co im się najbardziej podobało w występie.

Potencjalne problemy:

- w zadaniu warto zwrócić uwagę na dwa elementy: umiejętność pracy w grupie oraz przyjazne nastawienie. Dzieci nie powinny wyśmiewać innych, które słabiej sobie radzą w tańcu. N. powinien podkreślać na każdym etapie zadania, że celem jest rozwinięcie koordynacji ruchowej, ale również radość i zabawa. Nie wszystko musi być wykonane idealnie.

Zakresy przedmiotowe:

Psychologia

Wychowanie fizyczne

Metody:

Metoda ćwiczebna - ćwiczenie powtarzalne

Instruktaż

Tryby pracy:

Cała klasa

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Muzyczna

Osiągnięcia GWK:

Psych-IV-VI.8.4 : dziecko potrafi współpracować w grupie w sytuacjach zabawy

Psych-IV-VI.8.5 : dziecko potrafi współpracować w grupie w sytuacjach zadaniowych

Wych-VI.10.1 : dziecko potrafi wykonać prosty układ gimnastyczny

Wych-VI.13.1 : dziecko wie, czym jest aktywny wypoczynek

Wych-VI.23.1 : dziecko potrafi wykonać improwizację ruchową do wybranej muzyki

Wych-VI.24.1 : dziecko wie, jakie zasady panują w trakcie imprez (dyskoteki, bale karnawałowe)

Wych-VI.4.1 : dziecko potrafi ocenić własną postawę ciała

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Osiągnięcia nieujęte w podstawie programowej GWK:

Psych-IV-VI.9.1 : dziecko wie, że muzyka wpływa na samopoczucie

71 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: NAUKA SIATKÓWKI 13 - WYSKOK I ZBICIE

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Wysoki

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci doskonalią zagrywkę tenisową i uczą się zbicia piłki w wysoku.

Cele:

- doskonalenie zagrywki tenisowej;
- doskonalenie umiejętności kierowania piłką;
- nauczanie zbicia piłki w wysoku;
- kształtowanie zwinności i skoczności.

Potrzebne materiały:

- boisko do siatkówki z zawieszoną siatką;
- piłki lekarskie i do siatkówki - dla każdego dziecka.
- szarfy.

Przebieg:

1. Rozgrzewka. Poruszanie się po boisku i przy siatce. (6 minut)

- Trucht wokół boiska, krążenie ramion w przód i w tył.
- Bieg z linii końcowej po skosie do siatki, przy siatce krok dostawny ramiona w górze.
- Bieg z linii końcowej po skosie do siatki z wyskokiem w górę – co trzeci krok.
- J.w. z kłaśnięciem w dłonie innego dziecka stojącego po przeciwnej stronie siatki.
- J.w. z przekazaniem piłki innemu dziecku nad siatką.

2. Rozgrzewka - Wyścig rzędów. (6 minut)

Podział dzieci na dwa zespoły.

Przed każdym zespołem stojącym w rzędzie ustawionych jest 5 piłek lekarskich w odstępach 2 metrowych, na końcu znajduje się szarfa. W jedną stronę przeskoki z nogi na nogę nad piłkami, przełożenie szarfy z góry do dołu, powrót slalomem pomiędzy piłkami.

3. Odbicia piłki oburącz górnym w parach z przenoszeniem piłki lekarskiej (5 minut)

W parach. Piłka lekarska przy każdym dziecku.

Dzieci odbijają piłkę sposobem oburącz górnym, po każdym odbiciu przenoszą piłkę lekarską na swoją drugą stronę. Poruszają się krokiem dostawnym.

4. Nauczanie zbitcia tenisowego. (5 minut)

Skoki ze wspomaganiami

W parach. Dzieci ustawione jedno za drugim. Dziecko A w postawie do wyskoku i zbitcia piłki, dziecko B trzyma dziecko A za biodra. Dziecko A skacze jak do zbitcia tenisowego, dziecko B pomaga mu podczas wyskoku, unosząc go i pomagając wybić się wyżej w górę.

Dziecko A imituje ręką zbitcie piłki. Po 3 próbach zmiana ćwiczących.

Skoki z oporem

W parach. Dzieci ustawione jedno za drugim. Dziecko A w postawie do wyskoku i zbitcia piłki, dziecko B trzyma dziecko A za barki (dziecko ma B wyprostowane ramiona). Dziecko A skacze jak do zbitcia tenisowego, dziecko B stara się uniemożliwić dziecku A wyskok.

Po 3 próbach zmiana ćwiczących.

5. Nauczanie zbitcia tenisowego z rozbiegu. (4 minuty)

Dzieci ustawione 1 metr przed siatką. Wykonują wyskok imitujący zbitcie po trzech krokach.

Dzieci ustawione na linii ataku wykonują rozbieg, wyskok imitujący zbitcie piłki, blok nad siatką i wycofują się tyłem na pozycję wyjściową i dotykają dłońmi linii ataku.

6. Zbicie piłki pod siatką. (4 minuty)

W parach, każda para ustawiona naprzeciwko siebie po dwu stronach siatki. Piłka na parę. Dziecko A leżącą na lewej ręce piłkę uderza (zbija) w taki sposób, żeby piłka kozłem przeszła pod siatką. Ramię, na którym leży piłka musi być wyprostowane. Dziecko B po chwycie piłki powtarza ćwiczenie.

7. Zbicie piłki z podrzutu partnera. (7 minut)

W czwórkach. Para AB po jednej stronie i CD po drugiej stronie siatki. Jedno dziecko z każdej pary (A i C) ustawione w odległości ok. 4 metrów od siatki, dzieci BD ustawione pod siatką. Dziecko A odbija piłkę sposobem oburącz górnym z własnego podrzutu do dziecka B, które jest pod siatką. Dziecko B chwytą piłkę, podrzuca ją oburącz od dołu w górę nad siatkę. Dziecko A dobiega do piłki i zbija ją z podrzutu dziecka B. Po kilku próbach dziecko B nie chwytą piłki tylko wystawia piłkę sposobem oburącz górnym nad siatkę. Dziecko C próbuje odbić zbitą piłkę, po odbiciu chwytą piłkę i podaje do dziecka D. Teraz dziecko D wykonuje to samo ćwiczenie co dziecko A.

7. Ćwiczenia końcowe, rozciągające z piłką. (3 minuty)

Siad rozkroczny, kolana proste, piłka w obu dłoniach:

- Przesuwanie piłki do prawej i lewej stopy po swoich nogach, robiąc masaż nóg.
- Przesuwanie piłki od kostki w kierunku prawego i lewego pośladka (tuż przy parkiecie).
- Siad rozkroczny, kolana ugięte, obydwie ręce chwytają za kostkę jednej nogi, przyciąganie brzucha do uda. Następnie powolne wyprostowanie nogi bez zwalniania chwytu za kostkę. Zmiana nogi.

8. Uświadomienie przez dzieci poszczególnych umiejętności.

W kręgu odpowiedź na pytania: Co to jest zagrywka tenisowa? Jak wykonujemy zagrywkę tenisową? Co należy zrobić, żeby wykonać dobre zbicie? (5 minut)

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Dyskusja dydaktyczna

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

Cała klasa
W grupach
W parach

Ścieżki:

Siatkówka

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna
Lingwistyczna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej

Wych-VI.12.3 : dziecko stosuje w grze podanie piłki oburącz i jednorącz

Wych-VI.12.6 : dziecko stosuje w grze odbicie piłki oburącz sposobem górnym

Wych-VI.15.1 : dziecko potrafi korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych zachowując zasady bezpieczeństwa

Wych-VI.21.1 : dziecko zna zasady "czystej gry"

Wych-VI.21.2 : dziecko potrafi zastosować zasady "czystej gry" w rozgrywkach sportowych, w których uczestniczy

Wych-VI.6.1 : dziecko zna zasady i metody wzmocnienia organizmu

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Wych-VI.7.2 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała

Dodatkowe osiągnięcia:

- dziecko potrafi wykonać zagrywkę tenisową;
- dziecko potrafi wykonać zbieg piłki w wysokości.

72 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: NAUKA SIATKÓWKI 14 - ZBICIE PIŁKI

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci ćwiczą odbicia oburącz górne, odbicia oburącz górne w wyskoku i z bicie piłki w wyskoku. Rozwijają umiejętność współpracy na boisku.

Cele:

- doskonalenie umiejętności poruszania się po boisku;
- doskonalenie umiejętności wykonania przewrotu w przód;
- doskonalenie zagrywki tenisowej;
- doskonalenie odbić sposobem oburącz górnym;
- nauczanie odbić sposobem oburącz górnym w wyskoku;
- doskonalenie z bicie piłki w wyskoku;
- kształtowanie zwinności i skoczności;
- rozwijanie umiejętności współpracy w zespole;
- wzmocnienie integracji pracy obu półkul mózgowych.

Potrzebne materiały:

- boisko do siatkówki z zawieszoną siatką;
- piłki do siatkówki - dla każdego dziecka;
- załącznik - "Zbicie piłki po wystawieniu przez wystawiającego".

Przebieg:

1. Rozgrzewka. (12 minut)

- Dzieci ustawione w szeregu na linii bocznej boiska. Na sygnał wykonują bieg w przód przez całą szerokość boiska i tyłem wracają na linię startu rozgrzewając dłonie i palce.
- W tym samym ustawieniu, poruszając się krokiem dostawnym tam i z powrotem, wymachy ramion przodem w bok.
- W truchcie dookoła boiska na sygnał doskok na dwie stopy z dotknięciem dłońmi podłogi. Z tej pozycji wyskok w górę z odchyleniem tułowia do tyłu z ręką w zamachu do zbitia.
- W parach. Ustawienie naprzeciwko siebie po dwóch stronach siatki. Na sygnał jednoczesny wyskok w górę i dotknięcie dłońmi dłoni partnera nad siatką.
- W parach. Ustawienie plecami do siebie w rozkroku. Podania piłki dołem między nogami, górą wyprostowanymi rękoma.
- W tym samym ustawieniu podanie piłki po lewej stronie, przejęcie po prawej.
- W parach. Przewrót w przód na materacu. Gdy dziecko po przewrocie wstaje, drugie dziecko z pary podaje mu piłkę łagodnym łukiem oburącz z dołu, którą wstający odbija sposobem górnym. Zmiana w parach. Każde dziecko wykonuje przewrót dwukrotnie.

2. Odbicia sposobem oburącz górnym od ściany - zabawa ruchowa. (4 minut)

Podział na dwa lub trzy zespoły. Każdy zespół ustawiony w rzędzie naprzeciwko ściany.

Pierwsze dziecko z rzędu odbija piłkę trzy razy od ściany sposobem oburącz górnym. Po

ostatnim odbiciu biegnie na koniec rzędu, a odbicia piłki kontynuuje następne dziecko z rzędu.

Dziecko, które przybiega na koniec rzędu wykonuje tam pięć przysiadów. Wygrywa zespół, który pierwszy skończy ćwiczenie bez straty piłki.

3. Odbicia piłki oburącz górnym od ściany w wyskoku. (4 minuty)

Każde dziecko stoi w odległości 2-3 metry od ściany, każdy z piłką.

Dzieci odbijają piłkę od ściany sposobem oburącz górnym raz w postawie wysokiej, a raz w wyskoku.

4. Doskonalenie zbitcia tenisowego z rozbiegu. (4 minuty)

Dzieci ustawione 1 metr przed siatką. Wykonują wyskok imitujący zbitcie po trzech krokach.

Dzieci ustawione na linii ataku wykonują rozbieg, wyskok imitujący zbitcie piłki, blok nad siatką i wycofują się tyłem na pozycję wyjściową i dotykają dłońmi linii ataku.

5. Zbitcie piłki pod siatką. (4 minuty)

W parach, każda para ustawiona naprzeciwko siebie po dwu stronach siatki. Piłka na parę.

Dziecko A leżącą na lewej ręce piłkę uderza (zbija) w taki sposób, żeby piłka kozłem przeszła pod siatką. Ramię, na którym leży piłka musi być wyprostowane.

Dziecko B po chwycie piłki powtarza ćwiczenie.

6. Nauczanie zbitcia piłki po wystawieniu przez wystawiającego. (12 minut)

Ćwiczenie wykonywane zgodnie z instrukcją podaną w załączniku "Zbitcie piłki po wystawieniu przez wystawiającego".

Ćwiczenie jest dosyć trudne, warto zachęcać dzieci do jego wykonania, nawet jeśli przy wykonywaniu ćwiczenia dzieci popełniają dużo błędów.

7. Ćwiczenia końcowe. Gimnastyka umysłu metodą P. Denissona. (5 minut)

Gimnastyka umysłu: usprawnia koncentrację, myślenie i zapamiętywanie, ułatwia uczenie się.

Ósemki mają wpływ na wzmocnienie integracji pracy obu półkul mózgowych, usprawnienie percepcji wzrokowej (koordynacja wzroku), pamięć krótko i długotrwałą, pomoc w czytaniu i pisaniu (polepszenie mechanizmu czytania - ruch oczu z lewej do prawej).

- Leniwe ósemki - zaciskamy pięść i kreślimy kciukiem skierowanym do góry, na wysokości oczu płynnym ruchem poziomą (położoną) ósemkę wodząc oczami po kształcie tej ósemki (mając głowę nieruchomo), zaczynając od punktu środkowego w lewo do góry (przeciwnie do ruchu wskazówek zegara) a później w prawo do góry (zgodnie z ruchem wskazówek zegara). Zakreśl ósemkę po 5 razy, najpierw lewą ręką potem prawą i obiema jednocześnie.
 - 5x - nogą prawą, 5x nogą lewą.
 - 5 ósemek malowanych nosem
 - 5 ósemek malowanych biodrami.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Edukacja przez ruch
Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

W grupach
W parach
Samodzielny

Ścieżki:

Siatkówka

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna
Kinestetyczna
Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.12.6 : dziecko stosuje w grze odbicie piłki oburącz sposobem górnym
Wych-VI.15.1 : dziecko potrafi korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych zachowując zasady bezpieczeństwa
Wych-VI.2.2 : dziecko potrafi wykonać próby sprawnościowe pozwalające ocenić siłę mięśni posturalnych
Wych-VI.2.3 : dziecko potrafi wykonać próby sprawnościowe pozwalające ocenić gibkość dolnego odcinka kręgosłupa
Wych-VI.6.1 : dziecko zna zasady i metody wzmacniania organizmu
Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne
Wych-VI.7.2 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała
Wych-VI.9.1 : dziecko potrafi wykonać przewrót w przód i w tył

Dodatkowe osiągnięcia:

- dziecko potrafi wykonać zagrywkę tenisową;
- dziecko potrafi wykonać zbieg piłki w wyskoku.

Lista załączników:

Zbicie piłki po wystawieniu przez wystawiającego.pdf



KAPITAŁ LUDZKI
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



73 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: NAUKA SIATKÓWKI 15 - DOSKONALENIE

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci uczą się podstawowych technik ataku, doskonałą zbiórkę piłki w wyskoku. Rozwijają umiejętność współpracy na boisku.

Cele:

- rozwijanie samodzielności;
- rozwijanie umiejętności wykonania samodzielnej rozgrzewki;
- doskonalenie umiejętności poruszania się krokiem dostawnym;
- doskonalenie odbić sposobem oburącz górnym;
- nauczanie zbicia piłki;
- nauczanie zbicia piłki z wyskoku;
- nauczanie zbicia piłki po wystawieniu piłki przez wystawiającego;
- nauczanie wystawiania piłki do zbicia.

Potrzebne materiały:

- boisko do siatkówki z siatką;
- 2 piłki lekarskie;
- piłki do siatkówki dla każdego dziecka.
- załącznik "Zbicie piłki po wystawieniu przez wystawiającego".

Przebieg:

1. Rozgrzewka według pomysłu dzieci. (10 minut)

N. dzieli dzieci na dwa zespoły. Każdy zespół ustawia się na swojej połowie boiska.

W każdym zespole przez 1 minutę każde dziecko przyjmuje rolę lidera prowadzącego rozgrzewkę. Każde dziecko wymyśla jakieś ćwiczenie, a pozostałe dzieci z zespołu je powtarzają. Ćwiczenia wymyślane przez dzieci nie mogą się powtarzać.

N. nie ingeruje w rozgrzewkę prowadzoną przez dzieci, zachęca jedynie do dokładnego wykonywania ćwiczeń.

Jeśli rozgrzewka była źle przeprowadzona, N. może zorganizować dodatkowy czas na innej lekcji na ponowne wytłumaczenie dzieciom celów i sposobów rozgrzewki.

Jeśli pojedyncze ćwiczenia były źle przeprowadzone, N. może po skończonej rozgrzewce skorygować je i pokazać prawidłowy sposób wykonania. Warto jednak najpierw dzieci pochwalić za inicjatywę, pomysł etc., a dopiero potem skorygować ćwiczenie.

2. Wyścig rzędów krokiem dostawnym. (5 minut)

Dzieci w dwóch zespołach. Ustawienie w szeregach na linii końcowej boiska.

Na sygnał N. pierwsi z każdej drużyny, poruszając się w postawie siatkarskiej krokiem dostawnym, przechodzą pod siatką, dotykają piłki lekarskiej (prowadzi prawa noga) i wracają z powrotem (prowadzi lewa noga). Wygrywa zespół, który jako pierwszy ukończy wyścig.

3. Trzy odbicia od ściany w zespole. (5 minut)

Dzieci pozostają w zespołach. Każdy zespół ustawiony w rzędzie naprzeciwko ściany.

Pierwsze dziecko z rzędu odbija piłkę trzy razy od ściany sposobem oburącz górnym. Po ostatnim odbiciu biegnie na koniec swojego zespołu, a odbicia od ściany kontynuuje następne dziecko.

4. Nauczanie zbicia tenisowego (4 minuty)

Dzieci ustawione 4-5 metrów przed ścianą. Każde dziecko ćwiczy samodzielnie.

- Lewe ramię wyprostowane w przód, piłka leży na dłoni. Uderzenie piłki bezpośrednio z dłoni bez podrzutu. Dzieci zbijają piłkę koźłem od podłoża w kierunku ściany. (2 min)

- Podrzut piłki w górę, zabicie kozłem od podłoża w ścianę. (2 minuty)
5. Zabicie tenisowe z własnego podrzutu przez siatkę. (5 minut)
- Dzieci dobierają się w pary. Stają naprzeciwko siebie po obu stronach siatki, w odległości ok. 4 metrów od siatki. Dziecko A podrzuca piłkę i zbija piłkę z własnego podrzutu, dziecko B, po odbiciu piłki od podłoża, chwyta ją i powtarza ćwiczenie.
6. Nauczanie zbicia piłki po wystawieniu przez wystawiającego. (12 minut)
- Ćwiczenie wykonywane zgodnie z instrukcją podaną w załączniku "Zabicie piłki po wystawieniu przez wystawiającego".
- Ćwiczenie jest dosyć trudne, warto zachęcać dzieci do jego wykonania, nawet jeśli przy wykonywaniu ćwiczenia dzieci popełniają dużo błędów.
7. Ćwiczenia końcowe, elongacyjne, aktywizacja mięśni kręgosłupa. (4 minuty)
- W siadzie prostym - ramiona oparte na biodrach - "wyciągnięcie" się w górę.
 - W siadzie klęcznym tyłem do drabinki - podchwyt ramionami za pierwszy szczebel, przejście do opadu z przysunięciem ramion do bioder i wyciągnięciem szyi.
 - Siad ugięty tyłem przy drabince - ramiona na wysokości drugiego szczebla - uniesienie bioder przez wyprost ramion.
 - Stanie przodem przy drabince - ramiona na wysokości barków - wspięcie na palce z "wyciągnięciem" kręgosłupa w górę.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Metoda uczenia się poprzez nauczanie innych

Instruktaż

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

W grupach

W parach

Samodzielny

Ścieżki:

Siatkówka

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Interpersonalna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.11.1 : dziecko potrafi zorganizować aktywność ruchową (zabawę, grę) w gronie rówieśników

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej

Wych-VI.12.3 : dziecko stosuje w grze podanie piłki oburącz i jednorącz

Wych-VI.12.6 : dziecko stosuje w grze odbicie piłki oburącz sposobem górnym

Wych-VI.2.2 : dziecko potrafi wykonać próby sprawnościowe pozwalające ocenić siłę mięśni posturalnych

Wych-VI.2.3 : dziecko potrafi wykonać próby sprawnościowe pozwalające ocenić gibkość dolnego odcinka kręgosłupa

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Wych-VI.7.2 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała

Dodatkowe osiągnięcia:

- dziecko potrafi wykonać zabicie piłki w wyskoku.

Lista załączników:

Zbicie piłki po wystawieniu przez wystawiającego.pdf

74 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: HIP HOP - UKŁAD TANECZNY

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 2

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci rozwijają umiejętność koncentracji i koordynacji ruchowej, wykonując energiczny taniec. Uczą się współpracy w grupie, tworząc układ taneczny.

Cele:

- rozwinięcie koordynacji ruchowej;
- rozwinięcie koncentracji;
- zachęcenie do aktywności fizycznej;
- rozwinięcie umiejętności wykonywania ruchów w takt muzyki;
- rozwijanie kondycji.

Potrzebne materiały:

- odtwarzacz muzyki;
- wybrane utwory pasujące do tematyki zajęć, np. Black Eyed Peas - Missing you, Black

Eyed Peas - I Gotta Feeling, Alju Jackson - Prettiest girl, Jesse McCartney - Up, Madcon - Glow, Eminem - Love The Way You Lie ft. Rihanna, Busta Rhymes - Pass the Courvoisier II, MC Hammer - Can't Touch This, Missy Elliott - Get Ur Freak On, OutKast - Hey Ya, Flo-Rida & Pitbull - Boom, Shake, Drop, Sean Paul - Temperature, Tinie Tempah - Till I'm Gone ft. Wiz Khalifa, LADY-S - 1, 2 step, B.o.B - Airplanes ft. Hayley Williams of Paramore, Kid Cudi - Day 'N' Nite;

- dodatkowe, filmowe źródła informacji: <http://goo.gl/NH7hp3> (wykonywanie kroku "Step snap"), <http://goo.gl/W8hEdT> (wykonywanie kroku "Crisscross"), <http://goo.gl/QiM9GX> (krok "Break it down"), <http://goo.gl/lxOM1q> (krok polegający na przesuwaniu stopy do stopy); <http://goo.gl/hsXmQI> (krok "Steve Martin"); <http://goo.gl/oUxttS> (krok "Spongebob"); <http://goo.gl/vVRoy4> (podstawowe kroki);
- zadanie wymaga wcześniejszego wykonania zadania *Hip hop - wprowadzenie tańca*;
- wcześniej przygotowany układ taneczny wykorzystujący poznane przez dzieci kroki, np. <http://goo.gl/0vZAdk>.

Przebieg:

1. N. włącza wybraną energetyczną muzykę i zaprasza wszystkich do rozgrzewki. Dzieci rozgrzewają mięśnie nóg i ramion wykonując wymachy w przód i w tył oraz na boki (3 minuty);
2. Dzieci zajmują wygodne dla siebie miejsca i w takt muzyki, wykonują wcześniej poznane ruchy naśladując N. Jest to także dobry moment na wprowadzenie nowego, dodatkowego ruchu (7 minut);
3. N. wraz z dziećmi ćwiczy wybrany układ choreograficzny:
 - two step (do 4);
 - krok po kwadracie;
 - two step z energicznymi wymachami ramion na boki (do 4);
 - krok po kwadracie;
 - step out z wymachami ramion;
 - criss cross (do 8);
 - two step (do 8);
 - wybrana poza (20 minut);
4. Dzieci dzielą się na grupy 5-osobowe. W grupach ćwiczą układ. Mogą też dodać własne pomysły. N. zachęca dzieci do kreatywności (15 minut).

Warianty:

- w ramach powtórzenia zadania grupy mogą prezentować przygotowane przez siebie choreografie. "Widzowie" mogą nagradzać grupy brawami oraz dyskutować, co im się najbardziej podobało w występie.

Potencjalne problemy:

- w zadaniu warto zwrócić uwagę na dwa elementy: umiejętność pracy w grupie oraz przyjazne nastawienie. Dzieci nie powinny wyśmiewać innych, które słabiej sobie radzą w tańcu. N. powinien podkreślać na każdym etapie zadania, że celem jest rozwinięcie koordynacji ruchowej, ale również radość i zabawa. Nie wszystko musi być wykonane idealnie.

Zakresy przedmiotowe:

Psychologia

Wychowanie fizyczne

Metody:

Metoda ćwiczebna - ćwiczenie powtarzalne

Instruktaż

Tryby pracy:

Cała klasa

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Muzyczna

Osiągnięcia GWK:

Psych-IV-VI.8.4 : dziecko potrafi współpracować w grupie w sytuacjach zabawy

Psych-IV-VI.8.5 : dziecko potrafi współpracować w grupie w sytuacjach zadaniowych

Wych-VI.10.1 : dziecko potrafi wykonać prosty układ gimnastyczny

Wych-VI.13.1 : dziecko wie, czym jest aktywny wypoczynek

Wych-VI.23.1 : dziecko potrafi wykonać improwizację ruchową do wybranej muzyki

Wych-VI.24.1 : dziecko wie, jakie zasady panują w trakcie imprez (dyskoteki, bale karnawałowe)

Wych-VI.4.1 : dziecko potrafi ocenić własną postawę ciała

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Osiągnięcia nieujęte w podstawie programowej GWK:

Psych-IV-VI.9.1 : dziecko wie, że muzyka wpływa na samopoczucie

75 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: NAUKA SIATKÓWKI 16 - BLOK

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Wysoki

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci uczą się podstawowych sposobów obrony, uczą się wykonywać blok. N. poprzez zadawanie pytań otwierających pomaga dzieciom uświadomić od czego zależą poszczególne elementy gry. Dzieci rozgrywają grę doskonalącą poszczególne elementy techniczne.

Cele:

- doskonalenie umiejętności poruszania się po boisku;
- doskonalenie zagrywki tenisowej;
- doskonalenie odbić sposobem oburącz górnym;
- doskonalenie zbitcia piłki w wyskoku;
- nauczanie bloku;
- kształtowanie zwinności i skoczności;
- rozwijanie umiejętności współpracy w zespole.

Potrzebne materiały:

- długi sznur/skakanka do zabawy "Szczur";
- piłka dla każdego dziecka;
- boisko do siatkówki z zawieszoną siatką;
- załącznik: "Zagrywka, przyjęcie i nagranie do wystawiającego, blok".

Przebieg:

1. Zabawa ożywiająca, skocznościowa "Szczur". (3 minuty)

Jedno dziecko-ochotnik staje w kręgu i zaczyna kręcić skakanką. Reszta dzieci ustawiona po obwodzie koła stara się podczas kręcenia przeskakiwać nad skakanką. Dziecko, które zaplącze się w skakankę jest zmiennikiem.

2. Rozgrzewka. Poruszanie się po boisku i przy siatce. (7 minut)

- Przy drabinkach. Ustawienie lewym bokiem do drabinek, lewa ręka oparta o szczebel drabinki na wysokości barków. Jednocześnie wymach prawej ręki przodem w górę oraz prawej nogi w tył i w przód. Powtórzenie ćwiczenia w ustawieniu prawym bokiem do drabinki.
- Ustawienie tyłem do drabinek, nogi na szerokości bioder, ramiona wzdłuż tułowia. Skłon tułowia w tył z jednoczesnym wznosem ramion w górę z próbą dotknięcia dłońmi do drabinek.
- Trucht wokół boiska, krążenie ramion w przód i w tył.
- Bieg z linii końcowej po skosie do siatki, przy siatce krok dostawny ramiona w górę.
- Bieg z linii końcowej po skosie do siatki z wyskokiem w górę – co trzeci krok.
- J.w. z klaśnięciem w dłonie innego dziecka biegnącego po przeciwnej stronie siatki.
- J.w. z przekazaniem piłki innemu dziecku nad siatką.

3. W kręgu. (7 min)

N. zadaje dzieciom pytania naprowadzające i uświadamiające dzieciom wiedzę niejawną, którą miały szansę doświadczyć podczas poprzednich lekcji. N. stara się stworzyć przyjazną atmosferę, w której dzieci mają prawo nie znać prawidłowych odpowiedzi na te pytania, ale starają się wyciągać wnioski ze zdobytej wcześniej wiedzy i doświadczenia. N. zachęca dzieci do odpowiedzi mówiąc, że mają prawo nie znać odpowiedzi, ale mają szansę wspólnie dojść do tych odpowiedzi.

Pytania do dzieci:

- dotyczące zagrywki: "Jak myślicie czy podczas zagrywki należy zastanawiać się nad konkretnym miejscem, w które piłka powinna uderzyć? N. zadaje dzieciom pytania na

temat zagrywki w taki sposób, aby naprowadzić dzieci na odpowiedź: Zagrywkę wykonujemy w najszlabiej przyjmującego gracza drużyny przeciwnej, chyba, że zagrywkę wykonuje gracz, który słabo zagrywa, wtedy warto wykonać zagrywkę tam gdzie jest najwięcej miejsca, czyli w środek po przekątnej boiska.

- dotyczące zbitia piłki: "W jakim kierunku najlepiej zbitać piłkę?"
- dotyczące obrony, bloku: "Jak myślicie co zrobić jeśli zawodnicy drużyny przeciwnej zagrywają piłkę nisko, tuż przy siatce?" "Jak można się wtedy obronić?"

4. Nauczanie bloku. Skoki z rzutem piłki nad siatką. (4 minuty)

W parach. Piłka na parę, dzieci naprzeciwko siebie po obydwu stronach siatki.

Dziecko A skacze w górę przekładając ręce na drugą stronę siatki i rzuca piłę w dół jak najbliżej siatki. Dziecko B po koźle chwyta piłkę i wykonuje to samo ćwiczenie co dziecko A.

5. Nauczanie bloku. Blokowanie podrzucanej piłki. (3 minuty)

W parach. Piłka na parę, dzieci naprzeciwko siebie po obydwu stronach siatki.

Dziecko A podrzuca od dołu piłkę, w taki sposób, żeby piłka była jak najbliżej siatki, dziecko B blokuje piłkę. Zmiana.

6. Nauczanie bloku w kroku dostawnym. (5 minut)

Dzieci dobierają się w trójki. Dwie piłki na trójkę dzieci.

Dziecko A i B (każde z piłką) stoją w odległości 3-4 metrów od siebie na linii ataku. Po przeciwnej stronie siatki stoi dziecko C. Dziecko C porusza się przy siatce krokiem dostawnym i blokuje piłki podrzucane nad siatką przez dziecko A i przez dziecko B. Dzieci rotacyjnie przechodzą na poszczególne pozycje.

7. Doskonalenie umiejętności technicznych. Gra. (12 minut)

Dzieci na połowie boiska rozgrywają grę doskonalącą poszczególne elementy techniczne.

Szczegółowy opis gry w załączniku "Zagrywka, przyjęcie i nagranie do wystawiającego, blok".

8. Ćwiczenia końcowe, rozciągające z piłką. (3 min)

Siad rozkroczny, kolana proste, piłka w obu dłoniach:

- Przesuwanie piłki do prawej i lewej stopy po swoich nogach, robiąc masaż nóg.
- Przesuwanie piłki od kostki w kierunku prawego i lewego pośladka (tuż przy parkiecie).
- Ćwiczenie oddechowe: W siadzie klęcznym - wdech z przejściem do klęku prostego i wznosem ramion w górę, powrót do pozycji wyjściowej.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Dyskusja dydaktyczna

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

Cała klasa

W grupach

W parach

Samodzielny

Ścieżki:

Siatkówka

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Lingwistyczna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej

Wych-VI.12.6 : dziecko stosuje w grze odbicie piłki oburącz sposobem górnym

Wych-VI.15.1 : dziecko potrafi korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych zachowując zasady bezpieczeństwa

Wych-VI.16.1 : dziecko zwraca uwagę na swoje bezpieczeństwo wykonując ćwiczenie samodzielnie

Wych-VI.2.2 : dziecko potrafi wykonać próby sprawnościowe pozwalające ocenić siłę mięśni posturalnych

Wych-VI.20.1 : dziecko potrafi wyjaśnić, czemu potrzebne są reguły w trakcie rywalizacji sportowej

Wych-VI.21.2 : dziecko potrafi zastosować zasady "czystej gry" w rozgrywkach sportowych, w których uczestniczy

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Wych-VI.7.2 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie ułatwiające utrzymywanie prawidłowej

postawy ciała

Osiągnięcia nieujęte w podstawie programowej GWK:

Wych-VI.27.1 : dziecko potrafi właściwie oddychać w trakcie ćwiczeń

Dodatkowe osiągnięcia:

- dziecko potrafi wykonać zagrywkę tenisową;
- dziecko potrafi wykonać zbiórkę piłki;
- dziecko potrafi wykonać blok.

Lista załączników:

Zagrywka, przyjęcie, nagranie do wystawiającego, blok.pdf

76 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: NAUKA SIATKÓWKI 17 - DOSKONALENIE

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

TAK

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci doskonalą wcześniej poznane umiejętności techniczne. Rozwijają umiejętność współpracy na boisku rozgrywając fragmenty gry w siatkówkę.

Cele:

- doskonalenie odbić sposobem oburącz górnym;
- doskonalenie umiejętności wykonania zagrywki tenisowej;
- doskonalenie umiejętności zbitcia piłki;
- doskonalenie wykonywania bloku;
- rozwijanie umiejętności współpracy w drużynie;
- doskonalenie umiejętności taktycznych.

Potrzebne materiały:

- boisko do siatkówki z siatką;

- piłki do siatkówki dla każdego dziecka.
- załącznik ""Zagrywka, przyjęcie i nagranie do wystawiającego, blok".

Przebieg:

1. N. pokazuje dzieciom filmik, który został nagrany na początku cyklu lekcji nauczających gry w siatkówkę. (10 minut)
 1. N. pyta dzieci czy zmieniły się ich skojarzenia, z czym teraz kojarzy im się siatkówka. N. pyta dzieci czy wiedzę/umiejętności zdobyte na tych lekcjach będą wstanie jeszcze gdzieś wykorzystać? Gdzie można grać w siatkówkę?
 1. N. pyta dzieci czy podobała im się gra w siatkówkę, czy lubią tą grę czy wolą inne gry. Podkreśla, że jest to ostatnia lekcja w tym roku nauczająca grę w siatkówkę i że dzieci, które polubiły grę w siatkówkę mogą zapisać się na SKS albo/i grać w czasie wolnym w siatkówkę na szkolnym boisku, na wakacjach lub w innych miejscach.
2. Rozgrzewka:
 1. trucht na sygnał przysiad i wyskok w górę;
 2. krążenie ramion w przód i w tył;
 3. krążenie ramion naprzemianstronne;
 4. przeplatanka do wewnątrz i na zewnątrz koła;
 5. w marszu krążenie głowy w prawo i w lewo;
 6. w marszu rozgrzewanie nadgarstków;
 7. marsz na palcach stóp, tułów wyprostowany, ramion wyciągnięte w górę;
 8. marsz z przekładaniem piłki pod uniesioną nogą;
 9. z siadu prostego, wyrzut piłki pionowo w górę, rozkrok nóg w momencie kozłowania piłki i złączenie nóg każdorazowo, kiedy piłka jest w powietrzu;
 10. podskoki nad piłką przód-tył (x10), następnie prawo-lewo (x10) (5 minut);
3. Doskonalenie odbić oburącz górnych. (4 minuty)
 1. Zabawa ruchowa "Kto pierwszy na drugą stronę boiska".
 2. Dzieci stają na linii końcowej boiska, każde dziecko z piłką.
 3. Wszyscy na sygnał rozpoczynają wyścig od rzucenia piłki oburącz od dołu w przód i po odbiciu piłki od podłoża odbijają piłkę sposobem oburącz górnym nad sobą i chwytają ją. Dziecko, które nie odbiło prawidłowo piłki i nie złapało jej, zostaje na swoim miejscu. Wygrywa dziecko, które pierwsze osiągnie przeciwną linię końcową boiska.
4. Nauczanie bloku w kroku dostawnym. (4 minut)
 1. Dzieci dobierają się w trójki. Dwie piłki na trójkę dzieci. Dziecko A i B (każde z piłką) stoją w odległości 3-4 metrów od siebie na linii ataku. Po przeciwnej stronie siatki stoi dziecko C. Dziecko C porusza się przy siatce krokiem dostawnym i

blokuje piłki podrzucane nad siatką przez dziecko A i przez dziecko B. Dzieci rotacyjnie przechodzą na poszczególne pozycje.

5. Doskonalenie umiejętności technicznych. Gra. (18 minut)
 1. Dzieci na połowie boiska rozgrywają grę doskonalącą poszczególne elementy techniczne.
 2. Szczegółowy opis gry w załączniku "Zagrywka, przyjęcie i nagranie do wystawiającego, blok".
6. Ćwiczenia końcowe, elongacyjne, aktywizacja mięśni kręgosłupa. (4 minuty)
 - W siadzie prostym - ramiona oparte na biodrach - "wyciągnięcie" się w górę.
 - W siadzie klęcznym tyłem do drabinki - podchwyt ramionami za pierwszy szczebel, przejście do opadu z przysunięciem ramion do bioder i wyciągnięciem szyi.
 - Siad ugięty tyłem przy drabince - ramiona na wysokości drugiego szczebla - uniesienie bioder przez wyprost ramion.
 - Stanie przodem przy drabince - ramiona na wysokości barków - wspięcie na palce z "wyciągnięciem" kręgosłupa w górę.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Dyskusja dydaktyczna

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

W grupach

W parach

Samodzielny

Ścieżki:

Siatkówka

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Lingwistyczna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.11.1 : dziecko potrafi zorganizować aktywność ruchową (zabawę, grę) w gronie rówieśników

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej

Wych-VI.12.3 : dziecko stosuje w grze podanie piłki oburącz i jednorącz

Wych-VI.12.6 : dziecko stosuje w grze odbicie piłki oburącz sposobem górnym

Wych-VI.13.1 : dziecko wie, czym jest aktywny wypoczynek

Wych-VI.13.2 : dziecko wie, jakie są zasady aktywnego wypoczynku

Wych-VI.2.2 : dziecko potrafi wykonać próby sprawnościowe pozwalające ocenić siłę mięśni posturalnych

Wych-VI.2.3 : dziecko potrafi wykonać próby sprawnościowe pozwalające ocenić gibkość dolnego odcinka kręgosłupa

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Wych-VI.7.2 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała

Dodatkowe osiągnięcia:

- dziecko potrafi wykonać zbieg piłki w wyskoku;
- dziecko potrafi wykonać zagrywkę tenisową;
- dziecko potrafi wykonać blok.

Lista załączników:

Zagrywka, przyjęcie i nagranie do wystawiającego, blok.pdf

77 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: BELGIJSKI TANIEC LUDOWY

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Wysoki

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci uczą się tańczyć belgijski taniec ludowy. Dzieci uczą się samodzielnie prowadzić ćwiczenia rozgrzewkowe przygotowujące organizm do wysiłku.

Cele:

- kształtowanie umiejętności tańczenia;
- okazja do integracji i wprowadzenia nastroju ludycznego;
- rozwijanie zainteresowań muzyką;
- rozwijanie skoczności;
- rozwijanie umiejętności prowadzenia rozgrzewki według własnej inicjatywy;
- rozwijanie świadomości ciała.

Potrzebne materiały:

<http://www.youtube.com/watch?v=rBq0o3Aszc8> - film dla nauczyciela z pokazem jak tańczyć.

<http://www.bestdance.pl/taniec-towarzyski-belgijski-t246.html> - film z muzyką. Muzykę można

wykorzystać do nauki tańca belgijskiego. Film dla nauczyciela.

http://www.youtube.com/watch?v=_bWpxAyclU - film dla nauczyciela z pokazem jak tańczyć.

- odtwarzacz muzyczny/komputer z dostępem do internetu;
- sala gimnastyczna.

Przebieg:

1. Rozgrzewka według własnego pomysłu dzieci (12 minut)

Dzieci stają w dwóch drużynach, na dwóch połowach boiska, plecami do siebie. Twarzami do siebie na linii końcowej boiska stoją jedynie ochotnicy.

W każdej drużynie n. zgłasza się ochotnik, który jako pierwszy poprowadzi rozgrzewkę swojej drużyny.

Ochotnik pokazuje dwa ćwiczenia rozgrzewkowe, pozostali członkowie drużyn je wykonują.

Następnie ochotnik zaprasza kolejną osobę - ochotnika, która dalej będzie prowadziła rozgrzewkę, a pierwszy ochotnik zajmuje jej miejsce. Po kolei wszyscy członkowie drużyn wymyślają po dwa ćwiczenia na rozgrzewkę.

Ćwiczenia nie mogą się powtarzać. N. zwraca uwagę, że ochotnik jest jednocześnie wzorem i modelem, więc sam powinien jak najdokładniej wykonywać zaprezentowane przez siebie ćwiczenia.

2. N. uczy dzieci belgijskiego tańca, najpierw uczy kroków bez muzyki. (25 minut)

- Najpierw pary ustawiają się w kole. Połowa dzieci zajmuje miejsca z lewej strony, a połowa staje po prawej stronie partnerów. Wszyscy są obrócenii w prawą stronę i trzymają się za ręce.
- Następnie należy wykonać 4 kroki do przodu, potem zrobić obrót i 4 kroki w tym samym kierunku, ale tyłem.
- Następnie znowu 4 kroki do przodu, obrót i kolejne 4 kroki w tę samą stronę tyłem.
- Potem doskok, odskok, obrót z zamianą miejsc, znowu doskok, odskok i obrót z zamianą miejsc i zamianą partnera.

3. Ćwiczenia oddechowe (2 minuty)

4. Ćwiczenie końcowe rozwijające świadomość ciała. (4 min)

Dzieci stoją w kręgu, zostawiają krąg niedomknięty, jedno miejsce jest wolne.

Dziecko, które ze swojej prawej strony ma wolne miejsce wywołuje po imieniu inne dziecko i

prosi, żeby ono przeszło na to miejsce w określony sposób, wykonując określony ruch ciała np.: jak wietrzyk, jak wiatr burzowy, jak kotek, jak paw, jak baletnica.

Zakresy przedmiotowe:

Psychologia

Wychowanie fizyczne

Metody:

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

Cała klasa

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Muzyczna

Interpersonalna

Osiągnięcia GWK:

Psych-IV-VI.8.4 : dziecko potrafi współpracować w grupie w sytuacjach zabawy

Wych-VI.11.1 : dziecko potrafi zorganizować aktywność ruchową (zabawę, grę) w gronie rówieśników

Wych-VI.23.1 : dziecko potrafi wykonać improwizację ruchową do wybranej muzyki

Osiągnięcia nieujęte w podstawie programowej GWK:

Psych-IV-VI.9.1 : dziecko wie, że muzyka wpływa na samopoczucie

Dodatkowe osiągnięcia:

- dzieci potrafią tańczyć belgijski taniec ludowy;
- dzieci potrafią prowadzić rozgrzewkę według własnej inicjatywy.

78 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: JOGA - WPROWADZENIE

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Wysoki

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 2

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci poznają podstawowe pozycje jogi. Rozwijają umiejętność poprawnego oddychania i świadomość ciała.

Cele:

- zapoznanie uczniów i uczennic z podstawowymi pozycjami jogi;
- rozwijanie prawidłowej postawy ciała uczniów i uczennic;
- rozwijanie świadomości ciała;
- rozwijanie umiejętności prawidłowego oddychania w trakcie ćwiczeń.

Potrzebne materiały:

- odtwarzacz muzyki;
- maty do ćwiczeń;
- muzyka relaksacyjna, indyjska itp.;

- propozycje ćwiczeń na podstawie książki "Joga dla dzieci" F. Rosen-Sawyer.

Przebieg:

1. **Wprowadzenie:** N. rozpoczyna zajęcia od wprowadzenia uczniów i uczennic w atmosferę Dalekiego Wschodu (muzyka i ew. podgrzane olejki eteryczne). Prosi uczniów i uczennice o rozstawienie się z matami w odległości zapewniającej swobodę ruchów. Dzieci w trakcie zajęć dowiedzą się nieco o innej kulturze. Pytania: „Czy wiecie, gdzie są Indie?”, „Jacy ludzie tam mieszkają?”, „Jak się ubierają?”, „Co jedzą?”. Uczniowie i uczennice mają chwilę czasu na przedstawienie swojej wiedzy oraz opowiedzenie o domysłach (5 minuty).
2. **Ćwiczenia rozciągające.** Następnie N. przechodzi do ćwiczeń rozciągających (wszystkie ćwiczenia demonstruje):
 - Potrząsanie – ćwiczenie ma na celu rozbudzenie i rozluźnienie całego ciała. Na stojąco, potrząsa się jednym ramieniem, następnie drugim. Strząsa się napięcie z rąk i palców. Tak samo postępuje się z nogami. Następnie dzieci strząsają napięcie z całego ciała;
 - Rozciąganie w pozycji stojącej – dzieci stoją, trzymając ramiona wzdłuż ciała, stopy lekko rozchylone. Następnie stają na palcach, podnoszą ramiona do góry i próbują nimi sięgać coraz wyżej („aż do nieba”). Potem kolejno wyciągają prawe ramię bardziej w górę, a następnie lewe ramię. N. zwraca uwagę dzieciom, że muszą czuć, jak całe ciało się rozciąga i robi coraz dłuższe. Na koniec ponownie wyciągają się ramionami do góry;
 - Skłon do nogi – dzieci stoją wyprostowane, z szeroko rozstawionymi stopami. Następnie skłaniają głowę, szyję, ramiona i klatkę piersiową ku prawej nodze. Należy zwrócić uwagę, aby kręgosłup był prosty. Nie muszą dotykać głową nogi. Trzymając wyprostowane kolano, chwytają obiema dłońmi tylną część prawej nogi. Robią głęboki wdech przez nos, a wypuszczając powietrze starają się jeszcze bardziej skłonić w stronę prawego kolana. N. powoli liczy do 15. Następnie dzieci powoli się podnoszą i powtarzają ćwiczenie na lewej nodze;
 - Skłon do obu nóg – dzieci stoją wyprostowane ze stopami lekko rozchylonymi i rękami luźno zwisającymi wzdłuż ciała. Wykonują krążenia głowy, ramion i tułowia, do momentu aż wszystkie te części ciała staną się ciężkie. Następnie robią skłon w dół, puszczając luźno ramiona i głowę. Trzymając kolana wyprostowane, chwytają obiema rękami tylną część nóg (w kostkach lub tak blisko kostek, jak tylko są w stanie). N. prosi dzieci o wzięcie głębokiego wdechu przez nos, a następnie wypuszczając powietrze, o przyciągnięcie podbródka i klatki piersiowej bliżej nóg. N. liczy do 10. Następnie dzieci mają puścić nogi i pozwolić rękom wolno zwisnąć. Po chwili ćwiczenie powtarzają. Następnie powoli wracają do pozycji

wyprostowanej.

- Rozciąganie w pozycji siedzącej – dzieci siedzą prosto, w szerokim rozkroku. Wykonują głęboki wdech przez nos i kładą dłonie na biodrach. Następnie przesuwały powoli dłonie po nogach ku stopom, pochylając się do przodu i jednocześnie wypuszczając powietrze. Docierają dłońmi najdalej, jak tylko mogą i wytrzymują w tej pozycji licząc do dziesięciu. Powoli wracają do pozycji wyjściowej i głęboko oddychają. Powtarzamy ćwiczenie trzy razy;
 - Ćwiczenie z poklepywaniem – na koniec rozgrzewki dzieci pobudzają wszystkie części ciała. Siadają po turecku, zaczynają palcami poklepywać głowę i mówią: „Obudź się głowo!”. Następnie przechodzą do innych części ciała: buzi, szyi, ramion, brzucha, kolan, pleców, rąk. Kiedy wszystkie części ciała są obudzone, przechodzi się do ćwiczeń (10 minut);
3. **Ćwiczenia właściwe (pozycje):** N. pokazuje ćwiczenia, które należy wykonywać powoli, pilnując oddechu:
- a. drzewo – Z postawy zasadniczej ugięcie PN w kolanie, wznos i oparcie stopą o przyśrodkową część uda LN, wznos napiętych RR. Wytrzymać do 20 i zmiana nogi. Utrzymanie równowagi jest realizowane przez napieranie stopy na udo i reakcję uda na stopę, nie wolno wypinać pośladków.. Następnie zmiana nóg (uwaga! Jest to pozycja balansowa, więc trudna do opanowania przez dzieci, mimo to chętnie się z nią zmagają);
 - b. kot – klęk podparty, dłonie na szerokość barków, kolana na szerokość bioder, razem z wdechem skłon głowy i T w przód bez ruszania z miejsca RR i NN, wytrzymać do dziesięciu, powrót do p.w. Następnie dzieci przyjmują pozycję neutralną;
 - c. most – leżenie tyłem z ugiętymi nogami, stopy na podłodze, RR trzymają za kostki stóp, następnie wznos bioder do podporu tyłem tak by kontakt z podłogą był zapewniony przez całe stopy, RR i głowę. Powrót do leżenia tyłem. Dzieci wykonują po 3 powtórzenia ćwiczenia;
 - d. zgięcie do przodu - siad prosty, wznos RR z wdechem, skłon T w tył a następnie wydech i skłon T w przód z RR wyprostowanymi aż do chwytu za kostki NN. Próba dotknięcia głową do kolan. Wytrzymanie do 10. Powrót do p.w. z RR w górze;
 - e. kobra - leżenie przodem, RR w dół, twarz do podłogi. Lekki wznos głowy i przeniesienie ugiętych RR pod brodę. Następnie wyprost RR i skłon T w tył. Nauczyciel liczy do 10. Powrót do p.w. uginając RR i kładąc się na jednym policzku (25 minut);
4. **Wyciszenie:** Po każdej serii jest chwila na relaks. Dzieci leżą (w sumie 4 minuty: po 2 minuty na każdą przerwę). Na koniec odbywa się pełna relaksacja w ciszy lub przy muzyce (2-4 minuty).

Potencjalne problemy:

- należy zwrócić szczególną uwagę, aby ćwiczenia nie były dla dzieci bolesne. W przypadku niektórych pozycji minie wiele tygodni nim dzieci będą w stanie wykonać pełen ruch (np. dotknąć kolan głową przy skłonie tułowia).

Zakresy przedmiotowe:

Psychologia

Wychowanie fizyczne

Metody:

Instruktaż

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

Cała klasa

Samodzielny

Ścieżki:

Joga dla dzieci (Joga)

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.15.1 : dziecko potrafi korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych zachowując zasady bezpieczeństwa

Wych-VI.16.1 : dziecko zwraca uwagę na swoje bezpieczeństwo wykonując ćwiczenie samodzielnie

Wych-VI.19.1 : dziecko potrafi dobrać strój sportowy adekwatnie do pogody i miejsca zajęć

Wych-VI.2.3 : dziecko potrafi wykonać próby sprawnościowe pozwalające ocenić gibkość dolnego odcinka kręgosłupa

Wych-VI.4.1 : dziecko potrafi ocenić własną postawę ciała

Wych-VI.6.1 : dziecko zna zasady i metody wzmacniania organizmu

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Wych-VI.7.2 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie ułatwiające utrzymywanie prawidłowej

postawy ciała



79 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: 1000 DEFINICJI ZDROWIA

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Niski

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

- dzieci tworzą definicje haseł: zdrowie, zdrowe odżywianie, sport;
- dzieci, definiując pojęcia, zastanawiają się wspólnie nad ich znaczeniem, także nad ich znaczeniem w ich osobistym doświadczeniu, ponieważ podczas tworzenia definicji korzystają jedynie ze swojej wiedzy.

Cele:

- rozwijanie umiejętności definiowania pojęć;
- kształtowanie umiejętności korzystania przez dzieci z wiedzy wcześniej nabytej;
- ćwiczenie abstrahowania;
- przekazywanie wiedzy, czym jest zdrowie, od czego zależy i dlaczego należy o nie dbać;
- kształtowanie odpowiedzialności za własne zdrowie;
- rozwijanie umiejętności współpracy w zespołach zadaniowych;
- kształtowanie umiejętności wystąpień publicznych.

Potrzebne materiały:

- duże kartony - po jednym dla każdej z grup;
- mazaki;
- obręcz, hula-hop.

Przebieg:

1. Przedstawienie zasad pracy na dzisiejszej lekcji (3 minuty):
 - N. tłumaczy dzieciom, na czym będzie polegało tworzenie definicji;
 - przypomina o zasadach współpracy w grupach, wzajemnym słuchaniu się i uwzględnianiu zdania różnych członków grupy;
 - N. tłumaczy dzieciom, że czasem definicje mogą być śmieszne, nieoczywiste;
 - N. może przeczytać dzieciom przykładowe definicje "buta". *But jest to... ubranie dla stopy, negatyw stopy, miejsce, w które sikają koty, gdy kogoś nie lubią, dodatek do ubrania, modny gadżet, powód, dla którego codziennie wykonujemy skłony tułowia, obiekt zazdrości innych, powód bólu i cierpienia, przedmiot nieznanymi ludzom pierwotnym;*
 - tworzenie definicji zaczynamy od słów: Książka/but/mydło jest to...
2. Podział na trzy grupy i tworzenie definicji (20 minut):
 - każda z grup będzie miała za zadanie zastanowić się nad innym hasłem/słowem i stworzyć jego definicję;
 - grupa 1 tworzy definicje "Zdrowie jest to...";
 - grupa 2 tworzy definicje "Sport jest to...";
 - grupa 3 tworzy definicje "Zdrowe odżywianie jest to...";
 - dzieci nie wiedzą, jaką definicję tworzy grupa przeciwna, po zakończeniu ćwiczenia grupy będą zgadywać tworzone hasło na podstawie powstałych definicji;
 - dzieci zapisują swoje definicje na dużych kartonach;
 - N. pomaga poszczególnym grupom, zachęca do szukania jak największej liczby definicji i niepoprzestawaniu na oczywistych definicjach;
3. Prezentacja prac poszczególnych grup (10 minut):
 - dzieci z jednej grupy odczytują swoje definicje, a pozostałe grupy zgadują, czego definicję tworzyła grupa poprzednia. N. musi uczulić dzieci, żeby czytając definicje nie zdradziły definiowanego słowa. Dzieci czytają definicje od słów "...jest to...";
 - N. omawia z dziećmi kwestie związane z prawidłową masą ciała, jej pomiarem oraz interpretacją wykonanego pomiaru;
4. Zabawa rzutna *Zbijany w obręczach* (5 minut).
 - dzieci dzielą się na dwie drużyny;
 - członkowie jednej drużyny ustawiają się w obręczach rozłożonych na parkiecie - nie mogą wychodzić poza ten obszar;

- członkowie drugiej drużyny biegają w rozsypce między obręczami;
 - podaniami półgórnymi dzieci w obręczach starają się stworzyć dogodną sytuację do "zbitcia" poruszających się między nimi przeciwników;
5. Podsumowanie prac w grupach (5 minut).
- N. podsumowuje pracę dzieci mówiąc o tym, jak sport i zdrowe odżywianie wpływa na zdrowie człowieka;
6. Praca domowa:
- N. prosi dzieci, żeby w domu zastanowiły się i napisały kilka zdań na temat: Co powinienem/powinnam zmienić we własnym życiu, żeby żyć zdrowo?

Zakresy przedmiotowe:

Psychologia

Język polski

Wychowanie fizyczne

Metody:

Metoda rozwijająca twórcze myślenie

Techniki:

1000 definicji

Tryby pracy:

W grupach

Aktywizowane typy inteligencji:

Przyrodnicza

Intrapersonalna

Lingwistyczna

Interpersonalna

Osiągnięcia GWK:

Pol-IV-VI.35.2 : dziecko posiada umiejętność dostosowania sposobu komunikacji do zamierzonego celu

Pol-IV-VI.37.1 : dziecko posiada umiejętność posługiwania się różnymi formami językowymi

Pol-IV-VI.37.2 : dziecko potrafi posługiwać się podczas wypowiedzi ustnej mimiką, gestykulacją oraz postawą ciała

Pol-IV-VI.41.1 : dziecko potrafi podczas rozmowy słuchać z uwagą wypowiedzi innych

Pol-IV-VI.41.2 : dziecko potrafi podczas rozmowy mówić na temat

Pol-IV-VI.41.3 : dziecko potrafi podczas rozmowy prezentować własne zdanie oraz je uzasadnić

Pol-IV-VI.50.1 : dziecko potrafi operować słownictwem z określonych, bliskich mu kręgów tematycznych (dom, rodzina, szkoła, środowisko przyrodnicze)

Psych-IV-VI.1.8 : dziecko wie jakich aktualnie doświadcza emocji, myśli, opinii na dany temat, dziecko ma refleksje na swój temat (samoświadomość)

Psych-IV-VI.2.5 : dziecko potrafi słuchać aktywne, czyli z uwagą i zrozumieniem

Psych-IV-VI.2.7 : dziecko dba o własne potrzeby i komunikowanie je

Psych-IV-VI.3.1 : dziecko potrafi przełamywać schematy myślowe (twórcze myślenie)

Psych-IV-VI.3.2 : dziecko potrafi rozwiązywać problemy wykorzystując techniki twórczego myślenia

Psych-IV-VI.8.5 : dziecko potrafi współpracować w grupie w sytuacjach zadaniowych

Wych-VI.3.1 : dziecko potrafi zmierzyć swój wzrost oraz masę ciała

Wych-VI.3.2 : dziecko potrafi zinterpretować uzyskane wyniki pomiaru wzrostu oraz masy ciała z pomocą nauczyciela

Wych-VI.6.1 : dziecko zna zasady i metody wzmacniania organizmu

Osiągnięcia nieujęte w podstawie programowej GWK:

Psych-IV-VI.10.1 : dziecko wie, że sposób odżywiania wpływa na samopoczucie

Psych-IV-VI.10.2 : dziecko wie, że sposób odżywiania bywa metodą wyrażania stanów emocjonalnych i trudności

80 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: PIŁKA RĘCZNA - KOZŁOWANIE PIŁKI, ĆWICZENIA WPROWADZAJĄCE

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 2

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci wykonują ćwiczenia oraz zabawy związane z panowaniem oraz prawidłowym kozłowaniem piłką.

Cele:

- kształtowanie umiejętności panowania nad piłką;
- osvajanie się z z piłką;
- rozwijanie umiejętności prawidłowego kozłowania piłką podczas marszu i biegu.

Potrzebne materiały:

- materiały dla N. "piłka ręczna kozłowanie piłki";
- sala gimnastyczna;
- drobne przedmioty.

Przebieg:

1. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę (10 minut);
2. Dzieci wykonują wybrane przez N. ćwiczenia kształtujące umiejętność panowania nad piłką. Następnie dzieci wykonują wybrane przez N. zabawy i gry drużynowe, doskonalące umiejętność kozłowania oraz panowania nad piłką (15 - 20 minut);
 - **Gry i zabawy:**
 - Kozłujący wyścig.** N. dzieli klasę na kilka drużyn (4 – 5 osobowych). Dzieci ustawiają się przy jednej stronie sali. Na znak pierwsze osoby mają za zadanie dobiec do drugiego końca sali, zawrócić i oddać piłkę kolejnej osobie. Wygrywa drużyna, która jako pierwsza wykona ćwiczenie.
 - Kozłujący berek.** Dzieci ustawiają się wroszypce na sali. N. wręcza 2 – 3 osobom piłki. Na znak dzieci zaczynają poruszać się po boisku, gracze dysponujący piłką mają za zadanie złapać (dotknąć uciekających) tym samym przekazując im piłkę. Zawodnicy z piłką podczas poruszania się kozłują piłkę.
 - Kozłujący zbieracze.** N. dzieli klasę na kilka drużyn (4 – 5 osobowych). Na sali rozkłada kilkadziesiąt różnych małych przedmiotów. Dzieci w drużynach ustawiają się przy jednej stronie sali. Na znak pierwsza osoba z drużyny ma za zadanie kozłując piłkę przynieść jeden z leżących na boisku przedmiotów. Po powrocie do grupy wyrusza następna osoba. Gra trwa do wyczerpania przedmiotów, wygrywa drużyna, która zbierze najwięcej rzeczy.
3. N. dzieli dzieci na drużyny (3 - 4 osobowe). Dzieci przygotowują boisko do gry. Następnie rozgrywają krótkie mecze (do 1 bramki). Drużyna, która wygrywa pozostaje na boisku do momentu w którym zostaje pokonana. Drużyna z największą liczbą zwycięstw wygrywa (20 minut).

Rozgrzewka

1. **Berek** (np. berek ranny, dwie osoby dysponują piłkami, mają za zadanie dotknąć piłką pozostałe osoby. Osoba dotknięta biega, trzymając się za miejsce w które została dotknięta piłką),
2. **Trucht z piłką** (krążenia ramionami, piłka w lewej i prawej ręce na zmianę),
3. **Trucht z piłką** (podrzucanie piłki oburącz, jednorącz),
4. **Kontrola piłki (ćwiczenia samodzielne).** Toczenie piłki po podłodze między nogami; Przekładanie piłki między nogami; Podrzut piłki do tyłu pod nogami, obrót, próba chwytu piłki; Leżenie tyłem z piłką między nogami, podrzut piłki, przejście do stania, próba chwytu piłki; Leżenie tyłem, podrzut piłki w górę przy użyciu rąk, obrót ciała, próba chwytu piłki.
5. **Kontrola piłki (ćwiczenia w dwójkach, grupach).** Toczenie piłki między sobą po podłożu, w odległości 5 – 10 metrów; W grupie, ustawienie w rzędzie, przekazywanie piłki dołem i górą;

Warianty:

- Mecze można rozgrywać na jednej połowce boiska (wówczas 4 drużyny mogą jednocześnie prowadzić rozgrywki).

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Edukacja przez ruch

Tryby pracy:

W grupach

W parach

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Lingwistyczna

Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej

Wych-VI.12.1 : dziecko stosuje w grze kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu

Wych-VI.12.5 : dziecko stosuje w grze rzut i strzał do bramki

Wych-VI.15.1 : dziecko potrafi korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych zachowując zasady bezpieczeństwa

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Lista załączników:

Piłka ręczna kozłowanie piłki.pdf

81 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: PIŁKA RĘCZNA - PODANIA PIŁKI

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 4

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci wykonują ćwiczenia oraz zabawy związane z podawaniem i chwytaniem piłki w miejscu i w biegu.

Cele:

- kształtowanie umiejętności panowania nad piłką;
- kształtowanie umiejętności wykonywania prawidłowych podań;
- nabywanie umiejętności chwytania piłki w miejscu i w biegu;
- rozwijanie umiejętności prawidłowego kozłowania piłką podczas marszu i biegu.

Potrzebne materiały:

- materiały dla N. "piłka ręczna podania";
- sala gimnastyczna;
- paliki.

Przebieg:

1. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę (10 minut);
2. Dzieci wykonują wybrane przez N. ćwiczenia kształtujące umiejętność podawania i chwytania piłki podczas marszu i biegu. Następnie dzieci wykonują wybrane przez N. zabawy i gry drużynowe, doskonalące te umiejętności. (15 - 20 minut);
 - **Przykładowe gry drużynowe z konspektu:**
 - Gra utrzymaj posiadanie.** Dwie drużyny rywalizują między sobą o to, która utrzyma się dłużej w posiadaniu piłki. N. przy pomocy dwóch stoperów odmierza czas, jaki dana drużyna znajduje się przy piłce. Brak wykonania podania w ciągu 5 sekund związany jest z stratą piłki.
 - Podania do punktów.** Dzieci dzielą się na kilkusobowe drużyny. N. umieszcza na jednej z ścian sali kilka punktów. Zawodnicy ustawiają się wokreślonej odległości od punktów (np. 3 – 4 metry). Zadaniem każdego zawodnika jest trafienie w wszystkie, umieszczone punkty. Wygrywa drużyna, której zawodnicy najszybciej trafią w wszystkie punkty.
 - Wyścig w parach.** Dzieci podają piłkę między sobą w dwójkach, starając się dobiec do palika. Liczy się przede wszystkim precyzja, jeśli piłka odskoczy lub ucieknie któremuś zawodnikowi, muszą wrócić na start. Dwie pary ścigają się jednocześnie. Wygrywa ta, która pierwsza dotrze do palika i wróci na pozycję startową.
 - Rzuty do celu.** N. dzieli dzieci na drużyny kilkusobowe (4 -5). Drużyny ustawiają się w szeregu, każdy zawodnik dysponuje piłką. W odległości 8 – 12 metrów od drużyny N. ustawia ławeczkę z różnymi znajdującymi się na niej rzeczami. Zadaniem drużyny jest strącenie wszystkich rzeczy w jak najkrótszym czasie. Wygrywa drużyna, która wykona zadanie najszybciej.
 - Przepchnij do przeciwnika.** N. dzieli klasę na kilka drużyn (5 – 6). Drużyny ustawiają się w szeregu naprzeciw siebie w odległości około 15 - 20 metrów. Na środku między drużynami N. ustawia kartonowe pudełko. Zawodnicy dysponują piłkami. Zadaniem każdej drużyny jest przepchnięcie pudła jak najdalej na stronę przeciwnika. Wygrywa drużyna, która przepchnie pudło jak najdalej, w określonym czasie.
3. N. dzieli dzieci na drużyny (3 - 4 osobowe). Dzieci przygotowują boisko do gry. Następnie rozgrywają krótkie mecze (do 1 bramki). Drużyna, która wygrywa pozostaje na boisku do momentu w którym zostaje pokonana. Drużyna z największą liczbą zwycięstw wygrywa (20 minut).

Rozgrzewka

1. **Berek** (np. berek ranny, dwie osoby dysponują piłkami, mają za zadanie dotknąć piłką pozostałe osoby. Osoba dotknięta biega, trzymając się za miejsce w które została dotknięta piłką),

2. **Trucht z piłką** (krążenia ramionami, piłka w lewej i prawej ręce na zmianę),
3. **Trucht z piłką** (podrzucanie piłki oburącz, jednorącz),
4. **Kontrola piłki (ćwiczenia samodzielne)**. Toczenie piłki po podłodze między nogami; Przekładanie piłki między nogami; Podrzut piłki do tyłu pod nogami, obrót, próba chwytu piłki; Leżenie tyłem z piłką między nogami, podrzut piłki, przejście do stania, próba chwytu piłki; Leżenie tyłem, podrzut piłki w górę przy użyciu rąk, obrót ciała, próba chwytu piłki.
5. **Kontrola piłki (ćwiczenia w dwójkach, grupach)**. Toczenie piłki między sobą po podłożu, w odległości 5 – 10 metrów; W grupie, ustawienie w rzędzie, przekazywanie piłki dołem i górą.

Warianty:

- Mecze można rozgrywać na jednej połowie boiska (wówczas 4 drużyny mogą jednocześnie prowadzić rozgrywki).

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Edukacja przez ruch

Tryby pracy:

W grupach

W parach

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Lingwistyczna

Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy

wiekowej

Wych-VI.12.1 : dziecko stosuje w grze kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu

Wych-VI.12.5 : dziecko stosuje w grze rzut i strzał do bramki

Wych-VI.15.1 : dziecko potrafi korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych zachowując zasady bezpieczeństwa

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Lista załączników:

Piłka ręczna podania.pdf

82 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: JOGA - WPROWADZENIE

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Wysoki

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 2

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci poznają podstawowe pozycje jogi. Rozwijają umiejętność poprawnego oddychania i świadomość ciała.

Cele:

- zapoznanie uczniów i uczennic z podstawowymi pozycjami jogi;
- rozwijanie prawidłowej postawy ciała uczniów i uczennic;
- rozwijanie świadomości ciała;
- rozwijanie umiejętności prawidłowego oddychania w trakcie ćwiczeń.

Potrzebne materiały:

- odtwarzacz muzyki;
- maty do ćwiczeń;
- muzyka relaksacyjna, indyjska itp.;

- propozycje ćwiczeń na podstawie książki "Joga dla dzieci" F. Rosen-Sawyer.

Przebieg:

1. **Wprowadzenie:** N. rozpoczyna zajęcia od wprowadzenia uczniów i uczennic w atmosferę Dalekiego Wschodu (muzyka i ew. podgrzane olejki eteryczne). Prosi uczniów i uczennice o rozstawienie się z matami w odległości zapewniającej swobodę ruchów. Dzieci w trakcie zajęć dowiedzą się nieco o innej kulturze. Pytania: „Czy wiecie, gdzie są Indie?”, „Jacy ludzie tam mieszkają?”, „Jak się ubierają?”, „Co jedzą?”. Uczniowie i uczennice mają chwilę czasu na przedstawienie swojej wiedzy oraz opowiedzenie o domysłach (5 minuty).
2. **Ćwiczenia rozciągające.** Następnie N. przechodzi do ćwiczeń rozciągających (wszystkie ćwiczenia demonstruje):
 - Potrząsanie – ćwiczenie ma na celu rozbudzenie i rozluźnienie całego ciała. Na stojąco, potrząsa się jednym ramieniem, następnie drugim. Strząsa się napięcie z rąk i palców. Tak samo postępuje się z nogami. Następnie dzieci strząsają napięcie z całego ciała;
 - Rozciąganie w pozycji stojącej – dzieci stoją, trzymając ramiona wzdłuż ciała, stopy lekko rozchylone. Następnie stają na palcach, podnoszą ramiona do góry i próbują nimi sięgać coraz wyżej („aż do nieba”). Potem kolejno wyciągają prawe ramię bardziej w górę, a następnie lewe ramię. N. zwraca uwagę dzieciom, że muszą czuć, jak całe ciało się rozciąga i robi coraz dłuższe. Na koniec ponownie wyciągają się ramionami do góry;
 - Skłon do nogi – dzieci stoją wyprostowane, z szeroko rozstawionymi stopami. Następnie skłaniają głowę, szyję, ramiona i klatkę piersiową ku prawej nodze. Należy zwrócić uwagę, aby kręgosłup był prosty. Nie muszą dotykać głową nogi. Trzymając wyprostowane kolano, chwytają obiema dłońmi tylną część prawej nogi. Robią głęboki wdech przez nos, a wypuszczając powietrze starają się jeszcze bardziej skłonić w stronę prawego kolana. N. powoli liczy do 15. Następnie dzieci powoli się podnoszą i powtarzają ćwiczenie na lewej nodze;
 - Skłon do obu nóg – dzieci stoją wyprostowane ze stopami lekko rozchylonymi i rękami luźno zwisającymi wzdłuż ciała. Wykonują krążenia głowy, ramion i tułowia, do momentu aż wszystkie te części ciała staną się ciężkie. Następnie robią skłon w dół, puszczając luźno ramiona i głowę. Trzymając kolana wyprostowane, chwytają obiema rękami tylną część nóg (w kostkach lub tak blisko kostek, jak tylko są w stanie). N. prosi dzieci o wzięcie głębokiego wdechu przez nos, a następnie wypuszczając powietrze, o przyciągnięcie podbródka i klatki piersiowej bliżej nóg. N. liczy do 10. Następnie dzieci mają puścić nogi i pozwolić rękom wolno zwisnąć. Po chwili ćwiczenie powtarzają. Następnie powoli wracają do pozycji

- wyprostowanej.
- Rozciąganie w pozycji siedzącej – dzieci siedzą prosto, w szerokim rozkroku. Wykonują głęboki wdech przez nos i kładą dłonie na biodrach. Następnie przesuwały powoli dłonie po nogach ku stopom, pochylając się do przodu i jednocześnie wypuszczając powietrze. Docierają dłońmi najdalej, jak tylko mogą i wytrzymują w tej pozycji licząc do dziesięciu. Powoli wracają do pozycji wyjściowej i głęboko oddychają. Powtarzamy ćwiczenie trzy razy;
 - Ćwiczenie z poklepywaniem – na koniec rozgrzewki dzieci pobudzają wszystkie części ciała. Siadają po turecku, zaczynają palcami poklepywać głowę i mówią: „Obudź się głowo!”. Następnie przechodzą do innych części ciała: buzi, szyi, ramion, brzucha, kolan, pleców, rąk. Kiedy wszystkie części ciała są obudzone, przechodzi się do ćwiczeń (10 minut);
3. **Ćwiczenia właściwe (pozycje):** N. pokazuje ćwiczenia, które należy wykonywać powoli, pilnując oddechu:
- a. drzewo – Z postawy zasadniczej ugięcie PN w kolanie, wznos i oparcie stopą o przyśrodkową część uda LN, wznos napiętych RR. Wytrzymać do 20 i zmiana nogi. Utrzymanie równowagi jest realizowane przez napieranie stopy na udo i reakcję uda na stopę, nie wolno wypinać pośladków.. Następnie zmiana nóg (uwaga! Jest to pozycja balansowa, więc trudna do opanowania przez dzieci, mimo to chętnie się z nią zmagają);
 - b. kot – klęk podparty, dłonie na szerokość barków, kolana na szerokość bioder, razem z wdechem skłon głowy i T w przód bez ruszania z miejsca RR i NN, wytrzymać do dziesięciu, powrót do p.w. Następnie dzieci przyjmują pozycję neutralną;
 - c. most – leżenie tyłem z ugiętymi nogami, stopy na podłodze, RR trzymają za kostki stóp, następnie wznos bioder do podporu tyłem tak by kontakt z podłogą był zapewniony przez całe stopy, RR i głowę. Powrót do leżania tyłem. Dzieci wykonują po 3 powtórzenia ćwiczenia;
 - d. zgięcie do przodu - siad prosty, wznos RR z wdechem, skłon T w tył a następnie wydech i skłon T w przód z RR wyprostowanymi aż do chwytu za kostki NN. Próba dotknięcia głową do kolan. Wytrzymanie do 10. Powrót do p.w. z RR w górze;
 - e. kobra - leżenie przodem, RR w dół, twarz do podłogi. Lekki wznos głowy i przeniesienie ugiętych RR pod brodę. Następnie wyprost RR i skłon T w tył. Nauczyciel liczy do 10. Powrót do p.w. uginając RR i kładąc się na jednym policzku (25 minut);
4. **Wyciszenie:** Po każdej serii jest chwila na relaks. Dzieci leżą (w sumie 4 minuty: po 2 minuty na każdą przerwę). Na koniec odbywa się pełna relaksacja w ciszy lub przy muzyce (2-4 minuty).

Potencjalne problemy:

- należy zwrócić szczególną uwagę, aby ćwiczenia nie były dla dzieci bolesne. W przypadku niektórych pozycji minie wiele tygodni nim dzieci będą w stanie wykonać pełen ruch (np. dotknąć kolan głową przy skłonie tułowia).

Zakresy przedmiotowe:

Psychologia

Wychowanie fizyczne

Metody:

Instruktaż

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

Cała klasa

Samodzielny

Ścieżki:

Joga dla dzieci (Joga)

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.15.1 : dziecko potrafi korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych zachowując zasady bezpieczeństwa

Wych-VI.16.1 : dziecko zwraca uwagę na swoje bezpieczeństwo wykonując ćwiczenie samodzielnie

Wych-VI.19.1 : dziecko potrafi dobrać strój sportowy adekwatnie do pogody i miejsca zajęć

Wych-VI.2.3 : dziecko potrafi wykonać próby sprawnościowe pozwalające ocenić gibkość dolnego odcinka kręgosłupa

Wych-VI.4.1 : dziecko potrafi ocenić własną postawę ciała

Wych-VI.6.1 : dziecko zna zasady i metody wzmacniania organizmu

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Wych-VI.7.2 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie ułatwiające utrzymywanie prawidłowej

postawy ciała



83 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: ORTOGRAFIA Z TOREM PRZESZKÓD

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 3

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci uczą się pokonywać tor przeszkód. Ćwiczą umiejętność chwytania piłki oraz doskonałą znajomość poprawnej ortografii.

Cele:

- doskonalenie podań i chwytów oburącz sprzed klatki piersiowej;
- rozwijanie znajomości zasad ortograficznych;
- rozwijanie umiejętności korzystania ze słowników ortograficznych;
- kształtowanie zwinności, skoczności, zręczności i siły;
- kształtowanie umiejętności pokonywania toru przeszkód.

Potrzebne materiały:



KAPITAŁ LUDZKI
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



- sala gimnastyczna;
- słowniki ortograficzne;
- piłki - jedna na parę;
- koziół;
- ławeczka;
- materac;
- skrzynia;
- ławeczka;
- 2 materace.

Przebieg:

1. Rozgrzewka (5 minut). Trucht dookoła boiska:

- krążenie RR w tył,
- wymachy RR w górę z klaśnięciem nad głową,
- krążenie T w lewą i prawą stronę,
- podskoki z dotknięciem kl. piersiowej kolanami,
- skłony T w przód,
- „nożyce” pionowe.

2. Dzieci, ustawione w parach naprzeciw siebie, w odległości 4-5 kroków (7 minut).

Na sygnał prowadzącego wykonują podania oburącz sprzed klatki piersiowej do współwiczającego. Rzucają do siebie piłkę, osoba rzucająca ma zadać ortograficzną zagadkę i odpowiednio, w zależności od lekcji, wymyślić wyraz:

z "rz" lub "ż",

z "ó" lub "u",

z "ch" lub "h".

Dziecko łapiące odpowiada. Jeśli odpowie błędnie, klęka na kolano, drugi raz błędnie - na dwa kolana, trzeci raz błędnie - na kolano i łokieć. Jeśli dzieci nie zgadzają się ze sobą w ocenie jak dany wyraz powinien być poprawnie napisany, biegną do słownika ortograficznego i sprawdzają. Osoba, która się myliła wykonuje 10 karnych przysiadów.

3. N. objaśnia i pokazuje jak prawidłowo należy pokonać tor przeszkód (30 minut):

- przejście pod kozłem,
- skoki zawrotne,
- przewrót w przód,
- obiegnięcie,
- przeskok kuczny,
- przejście po ławeczce,

- czołganie się,
- slalom na jednej nodze.

Dzieci pokonują tor przeszkód dwukrotnie.

N. zwraca uwagę na prawidłowość pokonywania toru. Zwraca uwagę na bezpieczeństwo. Każdy pokonuje tor dwa razy, raz zaznajamia się z nim, drugi raz na czas. Dzieci zapisują swój czas, na kolejnych zajęciach biją własne rekordy.

4. Część końcowa, rozluźniająca - dwa lub trzy ćwiczenia do wyboru (3 minuty):

Pozycja wyjściowa: stajemy w lekkim rozkroku, kończyny górne swobodnie zwisają wzdłuż tułowia, palce rąk rozwarte.

Wykonujemy ruch: szybkie skręty z potrząsaniem ramionami.

Pozycja wyjściowa: stajemy swobodnie, wykonujemy opad tułowia w przód, kończyny górne swobodnie zwisają.

Wykonujemy ruch: wymachy kończyn górnych w prawo i w lewo, spowodowane rytmicznymi skrętami tułowia.

Pozycja wyjściowa: leżymy przodem, unosimy w górę kończyny górne.

Wykonujemy ruch: przetaczamy się powoli do leżenia tyłem, a następnie wracamy w ten sam sposób do leżenia przodem.

Pozycja wyjściowa: leżymy tyłem.

Wykonujemy ruch: napinamy mięśnie kończyn górnych, kończyn dolnych i tułowia, po kilku sekundach rozluźniamy mięśnie.

Zakresy przedmiotowe:

Język polski

Wychowanie fizyczne

Metody:

Edukacja przez ruch

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

Cała klasa

W parach

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Lingwistyczna

Wizualna i przestrzenna

Interpersonalna

Osiągnięcia GWK:

Pol-IV-VI.48.1 : dziecko potrafi poprawnie pisać pod względem ortograficznym

Wych-VI.12.3 : dziecko stosuje w grze podanie piłki oburącz i jednorącz

Wych-VI.15.1 : dziecko potrafi korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych zachowując zasady bezpieczeństwa

Wych-VI.16.1 : dziecko zwraca uwagę na swoje bezpieczeństwo wykonując ćwiczenie samodzielnie

Wych-VI.20.1 : dziecko potrafi wyjaśnić, czemu potrzebne są reguły w trakcie rywalizacji sportowej

Wych-VI.6.1 : dziecko zna zasady i metody wzmacniania organizmu

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

84 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: PIŁKA RĘCZNA - PODANIA PIŁKI

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 4

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci wykonują ćwiczenia oraz zabawy związane z podawaniem i chwytem piłki w miejscu i w biegu.

Cele:

- kształtowanie umiejętności panowania nad piłką;
- kształtowanie umiejętności wykonywania prawidłowych podań;
- nabywanie umiejętności chwytania piłki w miejscu i w biegu;
- rozwijanie umiejętności prawidłowego kozłowania piłką podczas marszu i biegu.

Potrzebne materiały:

- materiały dla N. "piłka ręczna podania";
- sala gimnastyczna;
- paliki.

Przebieg:

1. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę (10 minut);
2. Dzieci wykonują wybrane przez N. ćwiczenia kształtujące umiejętność podawania i chwytania piłki podczas marszu i biegu. Następnie dzieci wykonują wybrane przez N. zabawy i gry drużynowe, doskonalące te umiejętności. (15 - 20 minut);
 - **Przykładowe gry drużynowe z konspektu:**
 - Gra utrzymaj posiadanie.** Dwie drużyny rywalizują między sobą o to, która utrzyma się dłużej w posiadaniu piłki. N. przy pomocy dwóch stoperów odmierza czas, jaki dana drużyna znajduje się przy piłce. Brak wykonania podania w ciągu 5 sekund związany jest z stratą piłki.
 - Podania do punktów.** Dzieci dzielą się na kilkusobowe drużyny. N. umieszcza na jednej z ścian sali kilka punktów. Zawodnicy ustawiają się wokreślonej odległości od punktów (np. 3 – 4 metry). Zadaniem każdego zawodnika jest trafienie w wszystkie, umieszczone punkty. Wygrywa drużyna, której zawodnicy najszybciej trafią w wszystkie punkty.
 - Wyścig w parach.** Dzieci podają piłkę między sobą w dwójkach, starając się dobiec do palika. Liczy się przede wszystkim precyzja, jeśli piłka odskoczy lub ucieknie któremuś zawodnikowi, muszą wrócić na start. Dwie pary ścigają się jednocześnie. Wygrywa ta, która pierwsza dotrze do palika i wróci na pozycję startową.
 - Rzuty do celu.** N. dzieli dzieci na drużyny kilkusobowe (4 -5). Drużyny ustawiają się w szeregu, każdy zawodnik dysponuje piłką. W odległości 8 – 12 metrów od drużyny N. ustawia ławeczkę z różnymi znajdującymi się na niej rzeczami. Zadaniem drużyny jest strącenie wszystkich rzeczy w jak najkrótszym czasie. Wygrywa drużyna, która wykona zadanie najszybciej.
 - Przepchnij do przeciwnika.** N. dzieli klasę na kilka drużyn (5 – 6). Drużyny ustawiają się w szeregu naprzeciw siebie w odległości około 15 - 20 metrów. Na środku między drużynami N. ustawia kartonowe pudełko. Zawodnicy dysponują piłkami. Zadaniem każdej drużyny jest przepchnięcie pudła jak najdalej na stronę przeciwnika. Wygrywa drużyna, która przepchnie pudło jak najdalej, w określonym czasie.
3. N. dzieli dzieci na drużyny (3 - 4 osobowe). Dzieci przygotowują boisko do gry. Następnie rozgrywają krótkie mecze (do 1 bramki). Drużyna, która wygrywa pozostaje na boisku do momentu w którym zostaje pokonana. Drużyna z największą liczbą zwycięstw wygrywa (20 minut).

Rozgrzewka

1. **Berek** (np. berek ranny, dwie osoby dysponują piłkami, mają za zadanie dotknąć piłką pozostałe osoby. Osoba dotknięta biega, trzymając się za miejsce w które została dotknięta piłką),

2. **Trucht z piłką** (krążenia ramionami, piłka w lewej i prawej ręce na zmianę),
3. **Trucht z piłką** (podrzucanie piłki oburącz, jednorącz),
4. **Kontrola piłki (ćwiczenia samodzielne)**. Toczenie piłki po podłodze między nogami; Przekładanie piłki między nogami; Podrzut piłki do tyłu pod nogami, obrót, próba chwytu piłki; Leżenie tyłem z piłką między nogami, podrzut piłki, przejście do stania, próba chwytu piłki; Leżenie tyłem, podrzut piłki w górę przy użyciu rąk, obrót ciała, próba chwytu piłki.
5. **Kontrola piłki (ćwiczenia w dwójkach, grupach)**. Toczenie piłki między sobą po podłożu, w odległości 5 – 10 metrów; W grupie, ustawienie w rzędzie, przekazywanie piłki dołem i górą.

Warianty:

- Mecze można rozgrywać na jednej połowie boiska (wówczas 4 drużyny mogą jednocześnie prowadzić rozgrywki).

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Edukacja przez ruch

Tryby pracy:

W grupach

W parach

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Lingwistyczna

Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy

wiekowej

Wych-VI.12.1 : dziecko stosuje w grze kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu

Wych-VI.12.5 : dziecko stosuje w grze rzut i strzał do bramki

Wych-VI.15.1 : dziecko potrafi korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych zachowując zasady bezpieczeństwa

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Lista załączników:

Piłka ręczna podania.pdf

85 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: PIŁKA RĘCZNA - ZASADY ORAZ PRÓBNA ROZGRYWKA

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Wysoki

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 2

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Lekcja 1

N. przedstawia dzieciom podstawowe zasady gry w piłkę ręczną. Dzieci ćwiczą elementy gry w piłkę ręczną, związane z zasadami.

Lekcja 2

Dzieci rozgrywają próbny mecz, zgodnie z zasadami gry w piłkę ręczną.

Cele:

Lekcja 1

- zapoznanie z zasadami gry w piłkę ręczną;
- kształtowanie umiejętności wykonywania różnego typu podań;
- rozwijanie umiejętności panowania nad piłką.

Lekcja 2

- zapoznanie się z zasadami gry podczas próbnej rozgrywki;
- rozwijanie umiejętności współpracy w drużynie;
- rozwijanie umiejętności panowania nad piłką;
- kształtowanie umiejętności oceny sytuacji podczas gry.

Potrzebne materiały:

- materiały dla N. "piłka ręczna - zasady gry";
- sala gimnastyczna, kije oraz piłki.

Przebieg:

Lekcja 1

1. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę (10 minut);
2. N. przedstawia dzieciom zasady gry. Niektóre z nich warto przećwiczyć lub zademonstrować (np. sposoby odbierania piłki, rzuty wolne itp.). Dzieci oswiają się z piłkami (20 minut);
3. Dzieci wykonują wybrane przez N. ćwiczenia wprowadzające (10 minut);
4. Podsumowanie oraz zakończenie lekcji (5 minut).

Lekcja 2

1. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę (10 minut);
2. Dzieci wykonują wybrane przez N. ćwiczenia wprowadzające. W trakcie ich wykonywania N. przypomina najważniejsze zasady gry w piłkę ręczną (15 minut);
3. N. dzieli dzieci na drużyny (3 - 4 osobowe). Dzieci przygotowują boisko do gry. Następnie rozgrywają krótkie mecze (do 2, 3 bramek). Drużyna, która wygrywa pozostaje na boisku do momentu w którym zostaje pokonana. Drużyna z największą liczbą zwycięstw wygrywa (20 minut).

Rozgrzewka

1. **Berek** (np. berek ranny, dwie osoby dysponują piłkami, mają za zadanie dotknąć piłką pozostałe osoby. Osoba dotknięta biega, trzymając się za miejsce w które została dotknięta piłką),
2. **Trucht z piłką** (krążenia ramionami, piłka w lewej i prawej ręce na zmianę),
3. **Trucht z piłką** (podrzucanie piłki oburącz, jednorącz),
4. **Kontrola piłki (ćwiczenia samodzielne)**.Toczenie piłki po podłodze między nogami; Przekładanie piłki między nogami;Podrzut piłki do tyłu pod nogami, obrót, próba chwytu piłki; Leżenie tyłem zpiłką między nogami, podrzut piłki, przejście do stania, próba chwytu piłki;Leżenie tyłem, podrzut piłki w górę przy użyciu rąk, obrót ciała, próba chwytu piłki.

5. Kontrola piłki (ćwiczenia w dwójkach, grupach). Toczenie piłki między sobą po podłożu, w odległości 5 – 10 metrów; W grupie, ustawienie w rzędzie, przekazywanie piłki dołem i górą;

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Edukacja przez ruch

Pogadanka

Tryby pracy:

W grupach

W parach

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Lingwistyczna

Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej

Wych-VI.12.1 : dziecko stosuje w grze kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu

Wych-VI.15.1 : dziecko potrafi korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych zachowując zasady bezpieczeństwa

Wych-VI.16.1 : dziecko zwraca uwagę na swoje bezpieczeństwo wykonując ćwiczenie samodzielnie

Wych-VI.20.1 : dziecko potrafi wyjaśnić, czemu potrzebne są reguły w trakcie rywalizacji sportowej

Lista załączników:

piłka ręczna zasady gry.docx

86 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: PRZEDSTAWIAMY CZĘŚCI MOWY

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Wysoki

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci utrwalają wiadomości z języka polskiego dotyczące rozpoznawania i rozróżniania części mowy (czasownika i rzeczownika). Dzieci grają w kalambury, podczas których mają za zadanie przedstawić wylosowane hasło (rzeczownik lub czasownik). Dzieci wykonują ćwiczenia korekcyjne utrwalające prawidłową postawę.

Cele:

- utrwalenie wiadomości z języka polskiego, umiejętności rozróżniania i nazywania części mowy;
- okazja do wspólnej gry;
- wprowadzenie atmosfery ludycznej;
- kształtowanie umiejętności rywalizacji zespołowej;
- ćwiczenia korekcyjne kształtujące prawidłową postawę.

Potrzebne materiały:



- woreczek z karteczkami, na których napisane są hasła (czasowniki i rzeczowniki). Przykładowy materiał do wykorzystania - w załączniku;
- piłki - 1 na dziecko;
- woreczki - 1 na dziecko;
- kocyki - 1 na dziecko.

Przebieg:

1. Gra w kalambury.

N. dzieli dzieci na drużyny czteroosobowe.

Zadaniem dzieci jest przedstawienie danego hasła (wylosowanego z worka) swojej drużynie bez użycia słów i dźwięków.

Po wylosowaniu karteczki z worka, dziecko przedstawiające hasło ma najpierw powiedzieć, czy to będzie czasownik czy rzeczownik.

Następnie milknie i dalej przedstawia hasło tylko za pomocą gestów/czynności. Dzieci z danej drużyny mają zgadnąć hasło.

(25 minut);

2. Dzieci wykonują ćwiczenia korektywne (20 minut);

Ćwiczenia z piłką

- Siad skrzyżny. Toczenie piłki naokoło siebie (głowa nie obraca się za piłką). Raz w jedną, raz w drugą stronę.
- Leżenie na plecach. Nogi zgięte w kolanach, piłka włożona między kolana. Ręce wzdłuż tułowia. Przyciąganie nóg z piłką do brzucha (10 razy).
- Siad prosty. Dziecko kładzie piłkę na nogi (w okolicach kostek). Unosi nogi lekko w górę, piłka toczy się w kierunku brzucha (10 razy).
- Zabawa w trójkach. Dwoje dzieci przyjmuje pozycje w siadzie skrzyżnym, w ustawieniu twarzą do siebie. Trzecie dziecko zajmuje miejsce między nimi i przyjmuje pozycję w skłonie podpartym (na czworakach z nogami wyprostowanymi, tak jakby tworzyło tunel). Na sygnał n. siedzące dzieci toczą do siebie piłkę pod „tunelem” tak długo, aż trzecie dziecko w skłonie podpartym nie zmieni pozycji. Wygrywa to dziecko, które najdłużej utrzyma „tunel” w bezruchu.

Ćwiczenia z kocykiem

- Siad klęczny na kocyku, dziecko na „raz” odpycha się rękami, na „dwa” prostuje plecy, ściąga łopatki i tak jedzie do końca sali – „raz” – „dwa”, „raz” – „dwa”.
- Ćwiczenie w parach. Dziecko kładzie się na kocyku na brzuchu, partner staje przed nim, podaje mu ręce i ciągnie leżącego po linii prostej.
- Ćwiczenie na bosy. Dzieci siedzą na ławeczce. Przed nimi kocyk (złożony na pół), na

kocyku woreczek. Prawą stopą przekładają woreczek poza kocyk, lewą stopą wkładają na kocyk.

Zakresy przedmiotowe:

Język polski

Wychowanie fizyczne

Metody:

Gry i zabawy dydaktyczne

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

W grupach

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Lingwistyczna

Matematyczna i logiczna

Interpersonalna

Osiągnięcia GWK:

Pol-IV-VI.14.1 : dziecko potrafi rozpoznać w wypowiedziach podstawowe części mowy

Pol-IV-VI.14.2 : dziecko potrafi wskazać różnice między podstawowymi częściami mowy

Pol-IV-VI.16.1 : dziecko potrafi rozpoznać znaczenie niewerbalnych środków komunikowania się (gest, wyraz twarzy, mimika, postawa ciała)

Pol-IV-VI.35.2 : dziecko posiada umiejętność dostosowania sposobu komunikacji do zamierzonego celu

Wych-VI.10.1 : dziecko potrafi wykonać prosty układ gimnastyczny

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej

Wych-VI.12.1 : dziecko stosuje w grze kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu

Wych-VI.12.2 : dziecko stosuje w grze prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu

Wych-VI.12.3 : dziecko stosuje w grze podanie piłki oburącz i jednorącz

Wych-VI.12.6 : dziecko stosuje w grze odbicie piłki oburącz sposobem górnym

Wych-VI.15.1 : dziecko potrafi korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych zachowując zasady bezpieczeństwa

Wych-VI.16.1 : dziecko zwraca uwagę na swoje bezpieczeństwo wykonując ćwiczenie samodzielnie

Wych-VI.2.2 : dziecko potrafi wykonać próby sprawnościowe pozwalające ocenić siłę mięśni posturalnych

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Wych-VI.7.2 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała

Lista załączników:

Przedstawiamy części mowy.pdf

87 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: POZNAJEMY ELEMENTY ZDROWEGO ŻYCIA

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci poznają znaczenie zdrowego odżywiania i ruchu w codziennym życiu. Tworzą swój "Zdrowy plan" na tydzień.

Cele:

- zapoznanie uczniów i uczennic z zasadami zdrowego żywienia;
- zapoznanie uczniów i uczennic z grupami żywności oraz piramidą żywieniową;
- uświadomienie uczniom i uczennicom znaczenia codziennego ruchu dla zdrowia;
- rozwijanie zdrowych nawyków.

Potrzebne materiały:

- warzywa: marchew, rzepa oraz owoce: banany, jabłka, gruszki (jako nagrody za wykonane zadanie);
- piramida żywieniowa (np. ze strony Instytutu Żywności i Żywienia: http://www.izz.waw.pl/pl/?option=com_content&view=article&id=7);

- szarfy w czterech kolorach: żółtym (produkty zbożowe), zielonym (warzywa i owoce); niebieskim (nabiał), czerwonym (mięso, ryby, jajka);
- rysunki, zdjęcia (np. wycięte z gazet) przedstawiające różne produkty żywnościowe wchodzące w skład poszczególnych kategorii
- kartki dla wszystkich dzieci.

Przebieg:

1. **Wprowadzenie:** N. siada z dziećmi w kręgu, wyjaśnia, że nadchodząca lekcja będzie poświęcona zdrowemu trybowi życia. Pyta:
 - co waszym zdaniem oznacza zwrot "W zdrowym ciele, zdrowy duch";
 - w jaki sposób dbacie o zdrowie?;
 - czy uprawiacie poza szkołą jakieś sporty lub udzielacie się w zajęciach ruchowych? (3 minuty);
2. **Ćwiczenia rozgrzewające i integrujące:** Dzieci rozgrywają grę "Co dziś zjemy?":
 - 4 dzieci (np. ochotnicy) staje się "znacznikami", każde z nich otrzymuje jedną szarfę, która wskazuje na grupę żywnościową, którą reprezentuje;
 - reszta dzieci staje na końcu sali, one są "jedzeniem";
 - "znaczniki" stają na środku sali";
 - N. wywołuje dzieci po różnych cechach np. "Wszyscy, którzy mają białe koszulki" albo "Wszyscy, którzy mają rodzeństwo" - wówczas wszystkie dzieci, które odpowiadają tym cechom próbują przebiec na drugą stronę. Jeśli zostaną dotknięte przez jednego ze "znaczników" muszą pójść do kółka z kolorem odpowiadającego kolorowi "znacznika" i wybrać jeden produkt, tam się znajdujący;
 - gra trwa tak długo, aż wszyscy zostaną złapani;
 - cała grupa siada w kręgu. Który ze "znaczników" był najbardziej efektywny i oznaczył jako "swoje" najwięcej dzieci? Jaki to rodzaj produktów?;
 - N. dzieli dzieci na grupy tak, aby w każdej grupie była przynajmniej jedna osoba z każdej grupy żywnościowej. Zadaniem dzieci jest wskazanie, których produktów powinno się jeść najwięcej, a których najmniej. N. pyta też czy są produkty, które dzieci jedzą/piją na co dzień, a które się tu nie znalazły (słodkocze, woda);
 - N. omawia z dziećmi zadanie (warto tutaj przedstawić dzieciom piramidę żywnościową i ją krótko omówić) (15 minut);
3. **Ćwiczenia właściwe:** nawiązując do omawianego powiedzenia "W zdrowym ciele, zdrowy duch", N. podkreśla znaczenie ruchu dla zdrowia. Wyjaśnia, że dzieci teraz wykonają serię ćwiczeń, z których później będą mogły ułożyć swój własny "Zdrowy plan" treningowy i żywieniowy. Proponowane ćwiczenia:
 - tzw "pajacyki" - pozycja zasadnicza, na raz podskokiem NN do rozkroku z równoczesnym wymachem RR bokiem w górę, na dwa powrót do postawy.
 - tzw. "przysiady" (10 powtórzeń) - ugięcia nogi do przysiadu w lekkim rozkroku,

- całe stopy oparte o podłogę.
- stajemy przodem i opieramy dłonie lekko o ścianę, stopy blisko siebie, podczas wydechu wznosimy się na palcach jak najwyżej możemy, opadamy podczas wdechu – ćwiczymy do zmęczenia (co najmniej 10 razy);
 - w leżeniu tyłem, stopy w niewielkiej odległości od siebie, dłonie splecione za głową (nie należy jednak nimi naciskać na głowę, gdyż może to spowodować nadwężenie karku), wykonujemy wznosy tułowia, tak że łokcie w końcowej fazie znajdują się blisko kolan, przy wznosie tułowia wykonujemy wydech, przy opadaniu wdech – ćwiczymy do zmęczenia (co najmniej 10 razy);
 - podpór przodem, ramiona na szerokość ramion, palce skierowane w przód lekko rozchylone, nogi w niewielkiej odległości od siebie, kolana dotykają podłogę, wykonujemy uproszczone pompki uginając ramiona w łokciach i zbliżając głowę do podłogi, przy uginaniu ramion wykonujemy wdech, przy wyprostowaniu wydech – ćwiczymy do zmęczenia (co najmniej 10 razy);
 - w staniu, stopy w niewielkiej odległości od siebie, splecemy dłonie z tyłu za biodrami, podczas wdechu wciągamy brzuch, wypinamy klatkę piersiową do przodu i odsuwamy dłonie jak najbardziej do tyłu ściągając w ten sposób łopatki, przy wydechu rozluźniamy się – ćwiczymy do zmęczenia (co najmniej 10 razy);
 - potrząsanie - ćwiczenie na rozluźnienie mięśni, potrząsanie wszystkimi częściami ciała (10 minut);
4. **Tworzenie "Zdrowego planu":** dzieci rozpisują, jakie ćwiczenia chcą wykonywać w poszczególne dni tygodnia oraz wypisują listę "do zjedzenia" na każdy dzień. Zwracając uwagę na to, żeby zaznaczyć dni, kiedy zwrócą szczególną uwagę na to, aby nie jeść słodczy i innego "śmięciowego" jedzenia.
- omówienie kwestii związanych z utrzymywaniem prawidłowej masy ciała w stosunku do swojego wzrostu;
 - N. wyjaśnia dzieciom, w jaki sposób należy interpretować wyniki pomiaru wzrostu i masy ciała (10 minut);
5. **Podsumowanie i zakończenie zajęć.** W ramach podsumowania i podziękowania za wspólne zajęcia N. rozdaje dzieciom zdrową przegryzkę - owoc lub warzywo, podkreślając znaczenie jedzenia 5 porcji warzyw i owoców dziennie (2 minuty).

Możliwe kontynuacje:

- Robimy drugie śniadanie.

Warianty:

- przy mniejszych klasach (do 15 dzieci) można pomyśleć o realnej wycieczce na bazar lub do sklepu.

Zakresy przedmiotowe:

Psychologia

Wychowanie fizyczne

Metody:

Edukacja przez ruch

Metoda samodzielnego dochodzenia do wiedzy

Metoda w działaniu: hands-on thinking / hands-on education

Tryby pracy:

Cała klasa

W grupach

Ścieżki:

Na zakupy! (zakupy)

Aktywizowane typy inteligencji:

Przyrodnicza

Matematyczna i logiczna

Osiągnięcia GWK:

Psych-IV-VI.8.4 : dziecko potrafi współpracować w grupie w sytuacjach zabawy

Wych-VI.13.1 : dziecko wie, czym jest aktywny wypoczynek

Wych-VI.13.2 : dziecko wie, jakie są zasady aktywnego wypoczynku

Wych-VI.3.1 : dziecko potrafi zmierzyć swój wzrost oraz masę ciała

Wych-VI.3.2 : dziecko potrafi zinterpretować uzyskane wyniki pomiaru wzrostu oraz masy ciała z pomocą nauczyciela

Wych-VI.4.1 : dziecko potrafi ocenić własną postawę ciała

Wych-VI.6.1 : dziecko zna zasady i metody wzmacniania organizmu

Osiągnięcia nieujęte w podstawie programowej GWK:

Psych-IV-VI.10.1 : dziecko wie, że sposób odżywiania wpływa na samopoczucie

Psych-IV-VI.10.2 : dziecko wie, że sposób odżywiania bywa metodą wyrażania stanów emocjonalnych i trudności



88 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: UNIHOKEJ - ZASADY ORAZ ĆWICZENIA WPROWADZAJĄCE

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Wysoki

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 2

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Lekcja 1

N. przedstawia dzieciom podstawowe zasady gry w unihokeja. Dzieci ćwiczą przyjmowanie prawidłowej postawy oraz wykonywanie podań.

Lekcja 2

Dzieci utrwalają poznane zasady. Doskonają umiejętność panowania nad piłką, rozgrywają próbne mecze.

Cele:

Lekcja 1

- zapoznanie z zasadami gry w unihokeja;
- ćwiczenie umiejętności przyjmowania prawidłowej postawy;
- ćwiczenie umiejętności wykonywania różnego typu podań;
- rozwijanie umiejętności panowania nad piłką.

Lekcja 2

- utrwalanie znajomości zasad gry w unihokeja;
- ćwiczenie umiejętności przyjmowania prawidłowej postawy;
- ćwiczenie umiejętności wykonywania różnego typu podań;
- rozwijanie umiejętności panowania nad piłką;
- rozwijanie umiejętności gry drużynowej.

Potrzebne materiały:

- materiały dla N. "unihokej - zasady gry" oraz "unihokej ćwiczenia wprowadzające".
- sala gimnastyczna, kije oraz piłki.

Przebieg:

Lekcja 1

1. N. przedstawia dzieciom zasady gry. Niektóre z nich warto przećwiczyć lub zademonstrować (np. wysokość trzymania kija, rzut sędziowski itp.). (15 minut).
2. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę, podczas której oswiają się z kijem oraz piłeczkami (15 minut);
3. Dzieci wykonują wybrane przez N. ćwiczenia wprowadzające. (10 minut);

Przykładowe ćwiczenia oraz zabawy z konspektu:

- **Podania w dwójkach.** Dzieci dobierają się w pary oraz ustawiają w odległości od 2 do 10 metrów od siebie. Wyposażone są w kije, jedno rozpoczyna z piłką. N. przedstawia dzieciom typ podania, który będą ćwiczyć (podanie forehandem (zwykle i krótkie), backhandem (zwykle i krótkie), podanie z klepki i podanie podczas uchwytu jednoręcznego). Dzieci ćwiczą dany typ podania, N. po kilku minutach wprowadza kolejny.
- **Drużynowy wyścig odbić.** N. dzieli klasę na dwie drużyny. Każda osoba wyposażona jest w kij. Dzieci ustawiają się w rzędzie, równoległe do nich, w odległości około 2 – 4 metrów, N. ustawia bandę lub ławeczkę. Pierwsza osoba w rzędzie dysponuje piłeczką. Na znak pierwsza osoba ma za zadanie odbić piłeczkę od bandy lub ławeczki i ustawić się za nią. Piłkę przejmuje następna osoba w drużynie i postępuje analogicznie. Wygrywa drużyna, która jako pierwsza znajdzie się w całości za bandą/ławeczką.
- **Precyzyjne podania.** N. ustawia w losowych miejscach paliki, następna oznacza je punktami (te, które znajdują się najbliżej, będą najmniej punktowane). Dzieci dzielą się na drużyny. Każdy zawodnik ma za zadanie z wyznaczonego przez N. punktu oddać 3 podania (w wybrany sposób) w kierunku wybranych przez siebie palików. Jeśli trafi w palik, jego drużyna zyskuje punkt. Wygrywa drużyna, która

zbierze najwięcej punktów.

4. Podsumowanie oraz zakończenie lekcji (5 minut).

Lekcja 2

1. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę (10 minut);
2. Dzieci wykonują wybrane przez N. ćwiczenia wprowadzające. W trakcie ich wykonywania N. przypomina najważniejsze zasady gry w unihokeja (15 minut);
3. N. dzieli dzieci na drużyny (3 - 4 osobowe). Dzieci przygotowują boisko do gry. Następnie rozgrywają krótkie mecze (do 1, 2 bramek). Drużyna, która wygrywa pozostaje na boisku do momentu w którym zostaje pokonana. Drużyna z największą liczbą zwycięstw wygrywa (20 minut).

Rozgrzewka

1. Berek z kijami (kije trzymane przy podłodze, zmiana berka poprzez dotknięcie innej osoby).
2. Trucht z kijem (kij trzymany jednorącz, na znak zmiana ręki, kij trzymany oburącz nad głową, na znak przysiad i podskok, przeplatanka, skip A, C).
3. Pozycja zasadnicza, nogi w rozkroku, Skłony tułowia, skrętoskłony.
4. Leżenie przodem, kij przed sobą, unoszenie tułowia w górę.
5. Leżenie tyłem, kij w rękach, skłony tułowia.
6. Trucht z kijem i piłką, prowadzenie piłki wokół sali, na znak zmiana kierunku.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Edukacja przez ruch

Pogadanka

Tryby pracy:

W grupach

W parach

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Lingwistyczna

Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej

Wych-VI.15.1 : dziecko potrafi korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych zachowując zasady bezpieczeństwa

Wych-VI.16.1 : dziecko zwraca uwagę na swoje bezpieczeństwo wykonując ćwiczenie samodzielnie

Wych-VI.20.1 : dziecko potrafi wyjaśnić, czemu potrzebne są reguły w trakcie rywalizacji sportowej

Lista załączników:

Unihokej ćwiczenia wprowadzające.pdf

Unihokej zasady gry.pdf

89 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: UNIHOKEJ - ZASADY ORAZ ĆWICZENIA WPROWADZAJĄCE

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Wysoki

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 2

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Lekcja 1

N. przedstawia dzieciom podstawowe zasady gry w unihokeja. Dzieci ćwiczą przyjmowanie prawidłowej postawy oraz wykonywanie podań.

Lekcja 2

Dzieci utrwalają poznane zasady. Doskonają umiejętność panowania nad piłką, rozgrywają próbne mecze.

Cele:

Lekcja 1

- zapoznanie z zasadami gry w unihokeja;
- ćwiczenie umiejętności przyjmowania prawidłowej postawy;
- ćwiczenie umiejętności wykonywania różnego typu podań;
- rozwijanie umiejętności panowania nad piłką.

Lekcja 2

- utrwalanie znajomości zasad gry w unihokeja;
- ćwiczenie umiejętności przyjmowania prawidłowej postawy;
- ćwiczenie umiejętności wykonywania różnego typu podań;
- rozwijanie umiejętności panowania nad piłką;
- rozwijanie umiejętności gry drużynowej.

Potrzebne materiały:

- materiały dla N. "unihokej - zasady gry" oraz "unihokej ćwiczenia wprowadzające".
- sala gimnastyczna, kije oraz piłki.

Przebieg:

Lekcja 1

1. N. przedstawia dzieciom zasady gry. Niektóre z nich warto przećwiczyć lub zademonstrować (np. wysokość trzymania kija, rzut sędziowski itp.). (15 minut).
2. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę, podczas której oswiają się z kijem oraz piłeczkami (15 minut);
3. Dzieci wykonują wybrane przez N. ćwiczenia wprowadzające. (10 minut);

Przykładowe ćwiczenia oraz zabawy z konspektu:

- **Podania w dwójkach.** Dzieci dobierają się w pary oraz ustawiają w odległości od 2 do 10 metrów od siebie. Wyposażone są w kije, jedno rozpoczyna z piłką. N. przedstawia dzieciom typ podania, który będą ćwiczyć (podanie forehandem (zwykle i krótkie), backhandem (zwykle i krótkie), podanie z klepki i podanie podczas uchwytu jednoręcznego). Dzieci ćwiczą dany typ podania, N. po kilku minutach wprowadza kolejny.
- **Drużynowy wyścig odbić.** N. dzieli klasę na dwie drużyny. Każda osoba wyposażona jest w kij. Dzieci ustawiają się w rzędzie, równoległe do nich, w odległości około 2 – 4 metrów, N. ustawia bandę lub ławeczkę. Pierwsza osoba w rzędzie dysponuje piłeczką. Na znak pierwsza osoba ma za zadanie odbić piłeczkę od bandy lub ławeczki i ustawić się za nią. Piłkę przejmuje następna osoba w drużynie i postępuje analogicznie. Wygrywa drużyna, która jako pierwsza znajdzie się w całości za bandą/ławeczką.
- **Precyzyjne podania.** N. ustawia w losowych miejscach paliki, następna oznacza je punktami (te, które znajdują się najbliżej, będą najmniej punktowane). Dzieci dzielą się na drużyny. Każdy zawodnik ma za zadanie z wyznaczonego przez N. punktu oddać 3 podania (w wybrany sposób) w kierunku wybranych przez siebie palików. Jeśli trafi w palik, jego drużyna zyskuje punkt. Wygrywa drużyna, która

zbierze najwięcej punktów.

4. Podsumowanie oraz zakończenie lekcji (5 minut).

Lekcja 2

1. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę (10 minut);
2. Dzieci wykonują wybrane przez N. ćwiczenia wprowadzające. W trakcie ich wykonywania N. przypomina najważniejsze zasady gry w unihokeja (15 minut);
3. N. dzieli dzieci na drużyny (3 - 4 osobowe). Dzieci przygotowują boisko do gry. Następnie rozgrywają krótkie mecze (do 1, 2 bramek). Drużyna, która wygrywa pozostaje na boisku do momentu w którym zostaje pokonana. Drużyna z największą liczbą zwycięstw wygrywa (20 minut).

Rozgrzewka

1. Berek z kijami (kije trzymane przy podłodze, zmiana berka poprzez dotknięcie innej osoby).
2. Trucht z kijem (kij trzymany jednorącz, na znak zmiana ręki, kij trzymany oburącz nad głową, na znak przysiad i podskok, przeplatanka, skip A, C).
3. Pozycja zasadnicza, nogi w rozkroku, Skłony tułowia, skrętoskłony.
4. Leżenie przodem, kij przed sobą, unoszenie tułowia w górę.
5. Leżenie tyłem, kij w rękach, skłony tułowia.
6. Trucht z kijem i piłką, prowadzenie piłki wokół sali, na znak zmiana kierunku.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Edukacja przez ruch

Pogadanka

Tryby pracy:

W grupach

W parach

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Lingwistyczna

Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej

Wych-VI.15.1 : dziecko potrafi korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych zachowując zasady bezpieczeństwa

Wych-VI.16.1 : dziecko zwraca uwagę na swoje bezpieczeństwo wykonując ćwiczenie samodzielnie

Wych-VI.20.1 : dziecko potrafi wyjaśnić, czemu potrzebne są reguły w trakcie rywalizacji sportowej

Lista załączników:

Unihokej ćwiczenia wprowadzające.pdf

Unihokej zasady gry.pdf

90 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: UNIHOKEJ - PODANIA, TORY PRZESZKÓD (KLASA IV)

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Wysoki

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 2

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci wykonują ćwiczenia oraz zabawy związane z panowaniem nad piłką, prowadzeniem piłki oraz wykonywaniem podań.

Cele:

- ćwiczenie umiejętności przyjmowania prawidłowej postawy;
- ćwiczenie umiejętności wykonywania różnego typu podań;
- rozwijanie umiejętności panowania nad piłką;
- rozwijanie umiejętności prowadzenia piłki podczas marszu i biegu.

Potrzebne materiały:

- materiały dla N. "podania i prowadzenie piłki";
- sala gimnastyczna, kije oraz piłki.

Przebieg:

1. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę (10 minut);
 - Berek z kijami (kije trzymane przy podłodze, zmiana berka poprzez dotknięcie innej osoby).
 - Trucht z kijem (kij trzymany jednorącz, na znak zmiana ręki, kij trzymany oburącz nad głową, na znak przysiad i podskok, przeplatanka, skip A, C).
 - Pozycja zasadnicza, nogi w rozkroku, Skłony tułowia, skrętoskłony.
 - Leżenie przodem, kij przed sobą, unoszenie tułowia w górę.
 - Leżenie tyłem, kij w rękach, skłony tułowia.
 - Trucht z kijem i piłką, prowadzenie piłki wokół sali, na znak zmiana kierunku.
2. Dzieci wykonują wybrane przez N. ćwiczenia związane z prowadzeniem, panowaniem nad piłką oraz podawaniem. Następnie dzieci wykonują wybrane przez N. zabawy i gry drużynowe, związane z unihokejem (15 - 20 minut);

Ćwiczenia i zabawy z konspektu:

- **Podania w dwójkach.** Dzieci dobierają się w pary oraz ustawiają w odległości od 2 do 10 metrów od siebie. Wyposażone są w kije, jedno rozpoczyna z piłką. N. przedstawia dzieciom typ podania, który będą ćwiczyć (podanie forehandem (zwykłe i krótkie), backhandem (zwykłe i krótkie), podanie z klepki i podanie podczas uchwytu jednoręcznego). Dzieci ćwiczą dany typ podania, N. po kilku minutach wprowadza kolejny.
 - **Podania w dwójkach z biegiem.** Dzieci dobierają się w pary oraz ustawiają w odległości od 2 do 10 metrów od siebie. Wyposażone są w kije, jedno rozpoczyna z piłką. N. przedstawia dzieciom typ podania, który będą ćwiczyć (podanie forehandem (zwykłe i krótkie), backhandem (zwykłe i krótkie), podanie z klepki i podanie podczas uchwytu jednoręcznego). Po przyjęciu podania zawodnik ma za zadanie obieć partnera, wrócić na miejsce i wykonać podanie powrotne.
 - **Slalom między palikami.** N. dzieli dzieci na dwie drużyny. Dzieci ustawiają się w rzędzie, pierwsza osoba dysponuje piłką. N. rozstawia przed drużynami kilka palików. Zadaniem każdej z drużyn jest przeprowadzenie slalomu pomiędzy palikami, oraz podanie piłki zza ostatniego palika do kolejnej osoby w drużynie. Wygrywa drużyna, która jako pierwsza znajdzie się po drugiej stronie palików.
 - **Wyścig w parach.** Dzieci podają piłkę między sobą w dwójkach, starając się dobiec do palika. Liczy się przede wszystkim precyzja, jeśli piłeczka odskoczy lub ucieknie któremuś zawodnikowi, muszą wrócić na start. Dwie pary ścigają się jednocześnie. Wygrywa ta, która pierwsza dotrze do palika.
3. N. dzieli dzieci na drużyny (3 - 4 osobowe). Dzieci przygotowują boisko do gry. Następnie rozgrywają krótkie mecze (do 1, 2 bramek). Drużyna, która wygrywa pozostaje na boisku do momentu w którym zostaje pokonana. Drużyna z największą liczbą zwycięstw wygrywa (20 minut).

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Edukacja przez ruch

Pogadanka

Tryby pracy:

W grupach

W parach

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Lingwistyczna

Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej

Wych-VI.12.5 : dziecko stosuje w grze rzut i strzał do bramki

Wych-VI.15.1 : dziecko potrafi korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych zachowując zasady bezpieczeństwa

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Lista załączników:

Unihokej podania i prowadzenie piłki.pdf

91 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: JOGA - UTRWALENIE

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Wysoki

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 2

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci poznają podstawowe pozycje jogi. Rozwijają umiejętność poprawnego oddychania i świadomość ciała.

Cele:

- zapoznanie uczniów i uczennic z podstawowymi pozycjami jogi;
- rozwijanie prawidłowej postawy ciała uczniów i uczennic;
- rozwijanie świadomości ciała;
- rozwijanie umiejętności prawidłowego oddychania w trakcie ćwiczeń.

Potrzebne materiały:

- odtwarzacz muzyki;
- maty do ćwiczeń;
- muzyka relaksacyjna, indyjska itp.

Przebieg:

1. **Wprowadzenie:** N. pyta dzieci, czy zapamiętały pozycje jogi, które wykonywały na poprzednich lekcjach. Zaprasza do wspólnych ćwiczeń (2 minuty);
2. **Ćwiczenia rozciągające.** Następnie N. przechodzi do ćwiczeń rozciągających (wszystkie ćwiczenia demonstruje):
 - Krążenia głową - dzieci siedzą w siadzie skrzyżnym z wyprostowanym kręgosłupem. Najpierw dotykają podbródkiem klatki piersiowej i powoli przesuwiają głowę na prawe ramię. Wykonują krążenia głowy trzykrotnie na jedną stronę, następnie na drugą. Powoli;
 - Rozciąganie w pozycji stojącej – dzieci stoją, trzymając ramiona wzdłuż ciała, stopy lekko rozchylone. Następnie stają na palcach, podnoszą ramiona do góry i próbują nimi sięgać coraz wyżej („aż do nieba”). Potem kolejno wyciągają prawe ramię bardziej w górę, a następnie lewe ramię. N. zwraca uwagę dzieciom, że muszą czuć, jak całe ciało się rozciąga i robi coraz dłuższe. Na koniec ponownie wyciągają się ramionami do góry;
 - Skłon do nogi – dzieci stoją wyprostowane, z szeroko rozstawionymi stopami. Następnie skłaniają głowę, szyję, ramiona i klatkę piersiową ku prawej nodze. Należy zwrócić uwagę, aby kręgosłup był prosty. Nie muszą dotykać głową nogi. Trzymając wyprostowane kolano, chwytają obiema dłońmi tylną część prawej nogi. Robią głęboki wdech przez nos, a wypuszczając powietrze starają się jeszcze bardziej skłonić w stronę prawego kolana. N. powoli liczy do 15. Następnie dzieci powoli się podnoszą i powtarzają ćwiczenie na lewej nodze;
 - Rozciąganie w pozycji siedzącej – dzieci siedzą prosto, w szerokim rozkroku. Wykonują głęboki wdech przez nos i kładą dłonie na biodrach. Następnie przesuwiają powoli dłonie po nogach ku stopom, pochylając się do przodu i jednocześnie wypuszczając powietrze. Docierają dłońmi najdalej, jak tylko mogą i wytrzymują w tej pozycji licząc do dziesięciu. Powoli wracają do pozycji wyjściowej i głęboko oddychają. Powtarzamy ćwiczenie trzy razy;
 - Skłon do obu nóg – dzieci stoją wyprostowane ze stopami lekko rozchylonymi i ramionami luźno zwisającymi wzdłuż ciała. Wykonują krążenia głowy, ramion i tułowia, do momentu aż wszystkie te części ciała staną się ciężkie. Następnie robią skłon w dół, puszczać luźno ramiona i głowę. Trzymając kolana wyprostowane, chwytają obiema dłońmi tylną część nóg (w kostkach lub tak blisko kostek, jak tylko są w stanie). N. prosi dzieci o wzięcie głębokiego wdechu przez nos, a następnie wypuszczając powietrze, o przyciągnięcie podbródka i klatki piersiowej bliżej nóg. N. liczy do 10. Następnie dzieci mają puścić nogi i pozwolić ramionom wolno zwisnąć. Po chwili ćwiczenie powtarzają. Następnie powoli wracają do pozycji wyprostowanej.

- Ćwiczenie z poklepywaniem – na koniec rozgrzewki dzieci pobudzają wszystkie części ciała. Siadają po turecku, zaczynają palcami poklepywać głowę i mówią: „Obudź się głowo!”. Następnie przechodzą do innych części ciała: buzi, szyi, ramion, brzucha, kolan, pleców, rąk. Kiedy wszystkie części ciała są obudzone, przechodzi się do ćwiczeń (10 minut).
3. **Ćwiczenia oddechowe:** N. prosi dzieci, żeby położyły się na plecach i zgięły kolana, a następnie ułożyły ramiona wzdłuż ciała. Dzieci wykonują kilkanaście powolnych wdechów i wydechów:
- "Wolno wciągnij powietrze przez nos. Twoja klatka piersiowa i brzuch są nadęte jak balon";
 - "Wypuść powoli powietrze nosem. Twoja klatka piersiowa i brzuch opadają jak balon, z którego uchodzi powietrze";
4. **Ćwiczenia właściwe (pozycje):** N. pokazuje ćwiczenia, które należy wykonywać powoli, pilnując oddechu (wszystkie powtarza kilkakrotnie):
- a. świeca – leżenie przetrzute z podparciem RR o dolne żebra. Dzieci przyciągają podbródek do piersi, N. liczy do 10. Następnie powolny powrót do pozycji wyjściowej;
 - b. pług - leżenie przewrotne N. liczy do 10. Następnie powrót do pozycji wyjściowej;
 - c. ryba - leżenie przodem, dłonie stroną grzbietową obrócone do podłogi i wsunięte pod pośladki. Wznos T bez odrywania głowy i łokci od podłogi. N. liczy do 10. Dzieci podpierają ciało łokciami i czubkiem głowy (dzieci, które czują się na siłach mogą wyjąć dłonie spod pośladek i złożyć dłonie na klatce piersiowej - wówczas podpierają się tylko czubkiem głowy);
 - d. zgięcie do przodu – siad prosty, wznos RR z wdechem, skłon T w tył a następnie wydech i skłon T w przód z RR wyprostowanymi aż do chwytu za kostki NN. Próba dotknięcia głową do kolan. Wytrzymanie do 10. Powrót do p.w. z RR w górze.;
 - e. świerszcz - leżenie przodem, RR w dół, twarz do podłogi, RR skierowane w dół i lekko do tyłu, razem ze skłonem w tył T robi się skłon NN w tył, a ciało ma kontakt z podłożem tylko dzięki biodrom.;
 - f. łuk - leżenie przodem, RR w dół. Ugięcie kolan i chwyt RR za kostki, następnie skłon T w tył z utrzymaniem chwytu. N. liczy do 5. Następnie powrót do pozycji wyjściowej (25 minut);
5. **Wyciszenie:** Po każdej serii jest chwila na relaks. Dzieci leżą (w sumie 4 minuty: po 2 minuty na każdą przerwę). Na koniec odbywa się pełna relaksacja w ciszy lub przy muzyce (2-4 minuty).

Potencjalne problemy:

- należy zwrócić szczególną uwagę, aby ćwiczenia nie były dla dzieci bolesne. W przypadku

niektórych pozycji minie wiele tygodni nim dzieci będą w stanie wykonać pełen ruch (np. dotknąć kolan głową przy skłonie tułowia albo dotknąć podłogi za głową w pługu);

- świeca może być trudna do wykonania na początku. W takim wypadku dzieci mogą pracować w parach pomagając sobie w wykonaniu ćwiczenia;
- ryba - opieranie się głową, nawet przy wsparciu ramionami jest niebezpieczne, jeśli jest wykonywane bez wcześniejszego przygotowania – grozi urazem kręgosłupa w odcinku szyjnym. Wcześniejsze lekcje powinny uwzględniać wzmacnianie mięśni kręgosłupa.

Zakresy przedmiotowe:

Psychologia

Wychowanie fizyczne

Metody:

Instruktaż

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

Cała klasa

Samodzielny

Ścieżki:

Joga dla dzieci (Joga)

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.15.1 : dziecko potrafi korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych zachowując zasady bezpieczeństwa

Wych-VI.16.1 : dziecko zwraca uwagę na swoje bezpieczeństwo wykonując ćwiczenie samodzielnie

Wych-VI.19.1 : dziecko potrafi dobrać strój sportowy adekwatnie do pogody i miejsca zajęć

Wych-VI.2.3 : dziecko potrafi wykonać próby sprawnościowe pozwalające ocenić gibkość dolnego odcinka kręgosłupa

Wych-VI.4.1 : dziecko potrafi ocenić własną postawę ciała

Wych-VI.6.1 : dziecko zna zasady i metody wzmacniania organizmu

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Wych-VI.7.2 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała

92 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: UNIHOKEJ - PODANIA, TORY PRZESZKÓD (KLASA IV)

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Wysoki

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 2

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci wykonują ćwiczenia oraz zabawy związane z panowaniem nad piłką, prowadzeniem piłki oraz wykonywaniem podań.

Cele:

- ćwiczenie umiejętności przyjmowania prawidłowej postawy;
- ćwiczenie umiejętności wykonywania różnego typu podań;
- rozwijanie umiejętności panowania nad piłką;
- rozwijanie umiejętności prowadzenia piłki podczas marszu i biegu.

Potrzebne materiały:

- materiały dla N. "podania i prowadzenie piłki";
- sala gimnastyczna, kije oraz piłki.

Przebieg:

1. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę (10 minut);
 - Berek z kijami (kije trzymane przy podłodze, zmiana berka poprzez dotknięcie innej osoby).
 - Trucht z kijem (kij trzymany jednorącz, na znak zmiana ręki, kij trzymany oburącz nad głową, na znak przysiad i podskok, przeplatanka, skip A, C).
 - Pozycja zasadnicza, nogi w rozkroku, Skłony tułowia, skrętoskłony.
 - Leżenie przodem, kij przed sobą, unoszenie tułowia w górę.
 - Leżenie tyłem, kij w rękach, skłony tułowia.
 - Trucht z kijem i piłką, prowadzenie piłki wokół sali, na znak zmiana kierunku.
2. Dzieci wykonują wybrane przez N. ćwiczenia związane z prowadzeniem, panowaniem nad piłką oraz podawaniem. Następnie dzieci wykonują wybrane przez N. zabawy i gry drużynowe, związane z unihokejem (15 - 20 minut);

Ćwiczenia i zabawy z konspektu:

- **Podania w dwójkach.** Dzieci dobierają się w pary oraz ustawiają w odległości od 2 do 10 metrów od siebie. Wyposażone są w kije, jedno rozpoczyna z piłką. N. przedstawia dzieciom typ podania, który będą ćwiczyć (podanie forehandem (zwykłe i krótkie), backhandem (zwykłe i krótkie), podanie z klepki i podanie podczas uchwytu jednoręcznego). Dzieci ćwiczą dany typ podania, N. po kilku minutach wprowadza kolejny.
 - **Podania w dwójkach z biegiem.** Dzieci dobierają się w pary oraz ustawiają w odległości od 2 do 10 metrów od siebie. Wyposażone są w kije, jedno rozpoczyna z piłką. N. przedstawia dzieciom typ podania, który będą ćwiczyć (podanie forehandem (zwykłe i krótkie), backhandem (zwykłe i krótkie), podanie z klepki i podanie podczas uchwytu jednoręcznego). Po przyjęciu podania zawodnik ma za zadanie obieć partnera, wrócić na miejsce i wykonać podanie powrotne.
 - **Slalom między palikami.** N. dzieli dzieci na dwie drużyny. Dzieci ustawiają się w rzędzie, pierwsza osoba dysponuje piłką. N. rozstawia przed drużynami kilka palików. Zadaniem każdej z drużyn jest przeprowadzenie slalomu pomiędzy palikami, oraz podanie piłki zza ostatniego palika do kolejnej osoby w drużynie. Wygrywa drużyna, która jako pierwsza znajdzie się po drugiej stronie palików.
 - **Wyścig w parach.** Dzieci podają piłkę między sobą w dwójkach, starając się dobiec do palika. Liczy się przede wszystkim precyzja, jeśli piłeczka odskoczy lub ucieknie któremuś zawodnikowi, muszą wrócić na start. Dwie pary ścigają się jednocześnie. Wygrywa ta, która pierwsza dotrze do palika.
3. N. dzieli dzieci na drużyny (3 - 4 osobowe). Dzieci przygotowują boisko do gry. Następnie rozgrywają krótkie mecze (do 1, 2 bramek). Drużyna, która wygrywa pozostaje na boisku do momentu w którym zostaje pokonana. Drużyna z największą liczbą zwycięstw wygrywa (20 minut).

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Edukacja przez ruch

Pogadanka

Tryby pracy:

W grupach

W parach

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Lingwistyczna

Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej

Wych-VI.12.5 : dziecko stosuje w grze rzut i strzał do bramki

Wych-VI.15.1 : dziecko potrafi korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych zachowując zasady bezpieczeństwa

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Lista załączników:

Unihokej podania i prowadzenie piłki.pdf

93 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: UNIHOKEJ - STRZAŁY DO CELU

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Wysoki

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 2

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci wykonują ćwiczenia oraz zabawy związane z prawidłowym wykonywaniem strzałów do celu.

Cele:

- ćwiczenie umiejętności przyjmowania prawidłowej postawy;
- ćwiczenie umiejętności wykonywania strzałów;
- rozwijanie umiejętności panowania nad piłką;
- rozwijanie umiejętności prowadzenia piłki podczas marszu i biegu.

Potrzebne materiały:

- materiały dla N. "unihokej strzały do celu";
- sala gimnastyczna, kije oraz piłki.

Przebieg:

1. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę (10 minut);
2. Dzieci wykonują wybrane przez N. ćwiczenia związane z prawidłowym wykonywaniem strzałów na bramkę. Następnie dzieci wykonują wybrane przez N. zabawy i gry drużynowe, związane z unihokejem (15 - 20 minut);

Ćwiczenia i zabawy z konspektu:

- **Przesuń pudło.** N. dzieli klasę na dwie drużyny. Dzieci ustawiają się w rzędzie. Kilka metrów przed każdą drużyną ustawia kartonowe, lekkie pudło. Zadaniem każdego zawodnika z drużyny jest oddanie jednego strzału w kierunku pudła tak, aby przesunęło się do przodu. Wygrywa drużyna, która pod koniec zabawy przesunie pudło dalej.
 - **Obrona wielkiej bramki.** Jedna osoba ustawia się 1 – 2 metry od końca Sali, pełniąc rolę bramkarza. Reszta klasy ma do dyspozycji kije i piłeczki. Ich zadaniem jest strzelać w kierunku bramkarza w taki sposób, aby piłka dotknęła końca sali. Zadaniem bramkarza jest obronienie jak największej ilości strzałów.
 - **Drużynowa obrona wielkiej bramki.** N. dzieli dzieci na dwie drużyny, ustawiają się one na przeciwnych połowach sali w rozsypce. Każda z nich wyposażona jest w kilka piłeczek (maksymalnie tyle, ile wynosi połowa zawodników jednej drużyny). Zadaniem każdej z nich jest strzelanie w kierunku drużyny przeciwnej tak, aby piłka potoczyła się na sam koniec sali. Drużyny starają się do tego nie dopuścić, przejmując piłki. Przegrywa ta drużyna, która będzie miała za swoimi liniami więcej piłeczek.
 - **Rzuty karne.** N. dzieli klasę na dwie drużyny. Dzieci ustawiają się w rzędzie, 7 metrów od bramki. Zadaniem każdej osoby z drużyny jest wykonanie 3 strzałów (w formie rzutów karnych), na bramkę. Wygrywa drużyna, która zdobędzie więcej bramek.
 - **Prowadzenie piłki z strzałem.** N. dzieli klasę na dwie drużyny. Zadaniem każdego zawodnika jest prowadzenie piłki do określonego punktu, oddanie strzału na bramkę oraz powrót z piłką do własnej drużyny. Zabawa trwa do momentu, w którym dana drużyna uzyska określoną liczbę punktów (np., 20) jako pierwsza.
 - **Strzał z pierwszej piłki.** N. dzieli klasę na dwie drużyny. Zadaniem każdego zawodnika jest podanie piłki do osoby stojące z przodu, podbiegnięcie oraz wykonanie strzału po oddaniu piłki. Zabawa trwa do momentu, w którym dana drużyna uzyska określoną liczbę punktów (np., 20) jako pierwsza.
3. N. dzieli dzieci na drużyny (3 - 4 osobowe). Dzieci przygotowują boisko do gry. Następnie rozgrywają krótkie mecze (do 1, 2 bramek). Drużyna, która wygrywa pozostaje na boisku do momentu w którym zostaje pokonana. Drużyna z największą liczbą zwycięstw wygrywa (20 minut).

Rozgrzewka

1. Berek z kijami (kije trzymane przy podłodze, zmiana berka poprzez dotknięcie innej osoby).

2. Trucht z kijem (kij trzymany jednorącz, na znak zmiana ręki, kij trzymany oburącz nad głową, na znak przysiad i podskok, przeplatanka, skip A, C).
3. Pozycja zasadnicza, nogi w rozkroku, Skłony tułowia, skrętoskłony.
4. Leżenie przodem, kij przed sobą, unoszenie tułowia w górę.
5. Leżenie tyłem, kij w rękach, skłony tułowia.
6. Trucht z kijem i piłką, prowadzenie piłki wokół sali, na znak zmiana kierunku.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Edukacja przez ruch

Pogadanka

Tryby pracy:

W grupach

W parach

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Lingwistyczna

Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej

Wych-VI.12.5 : dziecko stosuje w grze rzut i strzał do bramki

Wych-VI.15.1 : dziecko potrafi korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych zachowując zasady bezpieczeństwa

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Lista załączników:

Unihokej strzały do celu.pdf

94 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: UNIHOKEJ - STRZAŁY DO CELU

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Wysoki

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 2

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci wykonują ćwiczenia oraz zabawy związane z prawidłowym wykonywaniem strzałów do celu.

Cele:

- ćwiczenie umiejętności przyjmowania prawidłowej postawy;
- ćwiczenie umiejętności wykonywania strzałów;
- rozwijanie umiejętności panowania nad piłką;
- rozwijanie umiejętności prowadzenia piłki podczas marszu i biegu.

Potrzebne materiały:

- materiały dla N. "unihokej strzały do celu";
- sala gimnastyczna, kije oraz piłki.

Przebieg:

1. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę (10 minut);
2. Dzieci wykonują wybrane przez N. ćwiczenia związane z prawidłowym wykonywaniem strzałów na bramkę. Następnie dzieci wykonują wybrane przez N. zabawy i gry drużynowe, związane z unihokejem (15 - 20 minut);

Ćwiczenia i zabawy z konspektu:

- **Przesuń pudło.** N. dzieli klasę na dwie drużyny. Dzieci ustawiają się w rzędzie. Kilka metrów przed każdą drużyną ustawia kartonowe, lekkie pudło. Zadaniem każdego zawodnika z drużyny jest oddanie jednego strzału w kierunku pudła tak, aby przesunęło się do przodu. Wygrywa drużyna, która pod koniec zabawy przesunie pudło dalej.
 - **Obrona wielkiej bramki.** Jedna osoba ustawia się 1 – 2 metry od końca Sali, pełniąc rolę bramkarza. Reszta klasy ma do dyspozycji kije i piłeczki. Ich zadaniem jest strzelać w kierunku bramkarza w taki sposób, aby piłka dotknęła końca sali. Zadaniem bramkarza jest obronienie jak największej ilości strzałów.
 - **Drużynowa obrona wielkiej bramki.** N. dzieli dzieci na dwie drużyny, ustawiają się one na przeciwnych połowach sali w rozsypce. Każda z nich wyposażona jest w kilka piłeczek (maksymalnie tyle, ile wynosi połowa zawodników jednej drużyny). Zadaniem każdej z nich jest strzelanie w kierunku drużyny przeciwnej tak, aby piłka potoczyła się na sam koniec sali. Drużyny starają się do tego nie dopuścić, przejmując piłki. Przegrywa ta drużyna, która będzie miała za swoimi liniami więcej piłeczek.
 - **Rzuty karne.** N. dzieli klasę na dwie drużyny. Dzieci ustawiają się w rzędzie, 7 metrów od bramki. Zadaniem każdej osoby z drużyny jest wykonanie 3 strzałów (w formie rzutów karnych), na bramkę. Wygrywa drużyna, która zdobędzie więcej bramek.
 - **Prowadzenie piłki z strzałem.** N. dzieli klasę na dwie drużyny. Zadaniem każdego zawodnika jest prowadzenie piłki do określonego punktu, oddanie strzału na bramkę oraz powrót z piłką do własnej drużyny. Zabawa trwa do momentu, w którym dana drużyna uzyska określoną liczbę punktów (np., 20) jako pierwsza.
 - **Strzał z pierwszej piłki.** N. dzieli klasę na dwie drużyny. Zadaniem każdego zawodnika jest podanie piłki do osoby stojące z przodu, podbiegnięcie oraz wykonanie strzału po oddaniu piłki. Zabawa trwa do momentu, w którym dana drużyna uzyska określoną liczbę punktów (np., 20) jako pierwsza.
3. N. dzieli dzieci na drużyny (3 - 4 osobowe). Dzieci przygotowują boisko do gry. Następnie rozgrywają krótkie mecze (do 1, 2 bramek). Drużyna, która wygrywa pozostaje na boisku do momentu w którym zostaje pokonana. Drużyna z największą liczbą zwycięstw wygrywa (20 minut).

Rozgrzewka

1. Berek z kijami (kije trzymane przy podłodze, zmiana berka poprzez dotknięcie innej osoby).

2. Trucht z kijem (kij trzymany jednorącz, na znak zmiana ręki, kij trzymany oburącz nad głową, na znak przysiad i podskok, przeplatanka, skip A, C).
3. Pozycja zasadnicza, nogi w rozkroku, Skłony tułowia, skrętoskłony.
4. Leżenie przodem, kij przed sobą, unoszenie tułowia w górę.
5. Leżenie tyłem, kij w rękach, skłony tułowia.
6. Trucht z kijem i piłką, prowadzenie piłki wokół sali, na znak zmiana kierunku.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Edukacja przez ruch

Pogadanka

Tryby pracy:

W grupach

W parach

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Lingwistyczna

Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej

Wych-VI.12.5 : dziecko stosuje w grze rzut i strzał do bramki

Wych-VI.15.1 : dziecko potrafi korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych zachowując zasady bezpieczeństwa

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Lista załączników:

Unihokej strzały do celu.pdf

95 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: JOGA - UTRWALENIE

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Wysoki

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 2

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci poznają podstawowe pozycje jogi. Rozwijają umiejętność poprawnego oddychania i świadomość ciała.

Cele:

- zapoznanie uczniów i uczennic z podstawowymi pozycjami jogi;
- rozwijanie prawidłowej postawy ciała uczniów i uczennic;
- rozwijanie świadomości ciała;
- rozwijanie umiejętności prawidłowego oddychania w trakcie ćwiczeń.

Potrzebne materiały:

- odtwarzacz muzyki;
- maty do ćwiczeń;
- muzyka relaksacyjna, indyjska itp.

Przebieg:

1. **Wprowadzenie:** N. pyta dzieci, czy zapamiętały pozycje jogi, które wykonywały na poprzednich lekcjach. Zaprasza do wspólnych ćwiczeń (2 minuty);
2. **Ćwiczenia rozciągające.** Następnie N. przechodzi do ćwiczeń rozciągających (wszystkie ćwiczenia demonstruje):
 - Krążenia głową - dzieci siedzą w siadzie skrzyżnym z wyprostowanym kręgosłupem. Najpierw dotykają podbródkiem klatki piersiowej i powoli przesuwiają głowę na prawe ramię. Wykonują krążenia głowy trzykrotnie na jedną stronę, następnie na drugą. Powoli;
 - Rozciąganie w pozycji stojącej – dzieci stoją, trzymając ramiona wzdłuż ciała, stopy lekko rozchylone. Następnie stają na palcach, podnoszą ramiona do góry i próbują nimi sięgać coraz wyżej („aż do nieba”). Potem kolejno wyciągają prawe ramię bardziej w górę, a następnie lewe ramię. N. zwraca uwagę dzieciom, że muszą czuć, jak całe ciało się rozciąga i robi coraz dłuższe. Na koniec ponownie wyciągają się ramionami do góry;
 - Skłon do nogi – dzieci stoją wyprostowane, z szeroko rozstawionymi stopami. Następnie skłaniają głowę, szyję, ramiona i klatkę piersiową ku prawej nodze. Należy zwrócić uwagę, aby kręgosłup był prosty. Nie muszą dotykać głową nogi. Trzymając wyprostowane kolano, chwytają obiema dłońmi tylną część prawej nogi. Robią głęboki wdech przez nos, a wypuszczając powietrze starają się jeszcze bardziej skłonić w stronę prawego kolana. N. powoli liczy do 15. Następnie dzieci powoli się podnoszą i powtarzają ćwiczenie na lewej nodze;
 - Rozciąganie w pozycji siedzącej – dzieci siedzą prosto, w szerokim rozkroku. Wykonują głęboki wdech przez nos i kładą dłonie na biodrach. Następnie przesuwiają powoli dłonie po nogach ku stopom, pochylając się do przodu i jednocześnie wypuszczając powietrze. Docierają dłońmi najdalej, jak tylko mogą i wytrzymują w tej pozycji licząc do dziesięciu. Powoli wracają do pozycji wyjściowej i głęboko oddychają. Powtarzamy ćwiczenie trzy razy;
 - Skłon do obu nóg – dzieci stoją wyprostowane ze stopami lekko rozchylonymi i ramionami luźno zwisającymi wzdłuż ciała. Wykonują krążenia głowy, ramion i tułowia, do momentu aż wszystkie te części ciała staną się ciężkie. Następnie robią skłon w dół, puszczając luźno ramiona i głowę. Trzymając kolana wyprostowane, chwytają obiema dłońmi tylną część nóg (w kostkach lub tak blisko kostek, jak tylko są w stanie). N. prosi dzieci o wzięcie głębokiego wdechu przez nos, a następnie wypuszczając powietrze, o przyciągnięcie podbródka i klatki piersiowej bliżej nóg. N. liczy do 10. Następnie dzieci mają puścić nogi i pozwolić ramionom wolno zwisnąć. Po chwili ćwiczenie powtarzają. Następnie powoli wracają do pozycji wyprostowanej.

- Ćwiczenie z poklepywaniem – na koniec rozgrzewki dzieci pobudzają wszystkie części ciała. Siadają po turecku, zaczynają palcami poklepywać głowę i mówią: „Obudź się głowo!”. Następnie przechodzą do innych części ciała: buzi, szyi, ramion, brzucha, kolan, pleców, rąk. Kiedy wszystkie części ciała są obudzone, przechodzi się do ćwiczeń (10 minut).
3. **Ćwiczenia oddechowe:** N. prosi dzieci, żeby położyły się na plecach i zgięły kolana, a następnie ułożyły ramiona wzdłuż ciała. Dzieci wykonują kilkanaście powolnych wdechów i wydechów:
- "Wolno wciągnij powietrze przez nos. Twoja klatka piersiowa i brzuch są nadęte jak balon";
 - "Wypuść powoli powietrze nosem. Twoja klatka piersiowa i brzuch opadają jak balon, z którego uchodzi powietrze";
4. **Ćwiczenia właściwe (pozycje):** N. pokazuje ćwiczenia, które należy wykonywać powoli, pilnując oddechu (wszystkie powtarza kilkakrotnie):
- a. świeca – leżenie przetrzute z podparciem RR o dolne żebra. Dzieci przyciągają podbródek do piersi, N. liczy do 10. Następnie powolny powrót do pozycji wyjściowej;
 - b. pług - leżenie przewrotne N. liczy do 10. Następnie powrót do pozycji wyjściowej;
 - c. ryba - leżenie przodem, dłonie stroną grzbietową obrócone do podłogi i wsunięte pod pośladki. Wznos T bez odrywania głowy i łokci od podłogi. N. liczy do 10. Dzieci podpierają ciało łokciami i czubkiem głowy (dzieci, które czują się na siłach mogą wyjąć dłonie spod pośladek i złożyć dłonie na klatce piersiowej - wówczas podpierają się tylko czubkiem głowy);
 - d. zgięcie do przodu – siad prosty, wznos RR z wdechem, skłon T w tył a następnie wydech i skłon T w przód z RR wyprostowanymi aż do chwytu za kostki NN. Próba dotknięcia głową do kolan. Wytrzymanie do 10. Powrót do p.w. z RR w górze.;
 - e. świerszcz - leżenie przodem, RR w dół, twarz do podłogi, RR skierowane w dół i lekko do tyłu, razem ze skłonem w tył T robi się skłon NN w tył, a ciało ma kontakt z podłożem tylko dzięki biodrom.;
 - f. łuk - leżenie przodem, RR w dół. Ugięcie kolan i chwyt RR za kostki, następnie skłon T w tył z utrzymaniem chwytu. N. liczy do 5. Następnie powrót do pozycji wyjściowej (25 minut);
5. **Wyciszenie:** Po każdej serii jest chwila na relaks. Dzieci leżą (w sumie 4 minuty: po 2 minuty na każdą przerwę). Na koniec odbywa się pełna relaksacja w ciszy lub przy muzyce (2-4 minuty).

Potencjalne problemy:

- należy zwrócić szczególną uwagę, aby ćwiczenia nie były dla dzieci bolesne. W przypadku

niektórych pozycji minie wiele tygodni nim dzieci będą w stanie wykonać pełen ruch (np. dotknąć kolan głową przy skłonie tułowia albo dotknąć podłogi za głową w pługu);

- świeca może być trudna do wykonania na początku. W takim wypadku dzieci mogą pracować w parach pomagając sobie w wykonaniu ćwiczenia;
- ryba - opieranie się głową, nawet przy wsparciu ramionami jest niebezpieczne, jeśli jest wykonywane bez wcześniejszego przygotowania – grozi urazem kręgosłupa w odcinku szyjnym. Wcześniejsze lekcje powinny uwzględniać wzmacnianie mięśni kręgosłupa.

Zakresy przedmiotowe:

Psychologia

Wychowanie fizyczne

Metody:

Instruktaż

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

Cała klasa

Samodzielny

Ścieżki:

Joga dla dzieci (Joga)

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.15.1 : dziecko potrafi korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych zachowując zasady bezpieczeństwa

Wych-VI.16.1 : dziecko zwraca uwagę na swoje bezpieczeństwo wykonując ćwiczenie samodzielnie

Wych-VI.19.1 : dziecko potrafi dobrać strój sportowy adekwatnie do pogody i miejsca zajęć

Wych-VI.2.3 : dziecko potrafi wykonać próby sprawnościowe pozwalające ocenić gibkość dolnego odcinka kręgosłupa

Wych-VI.4.1 : dziecko potrafi ocenić własną postawę ciała

Wych-VI.6.1 : dziecko zna zasady i metody wzmacniania organizmu

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Wych-VI.7.2 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała



KAPITAŁ LUDZKI
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



96 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: ROZWIJAMY MIĘŚNIE 1

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci wykonują ćwiczenia rozwijające siłę mięśni ramion, brzucha i grzbietu. Uczą się samoasekuracji i asekuracji współwiczającego.

Cele:

- rozwijanie siły mięśni ramion, brzucha i grzbietu;
- kształtowanie umiejętności samoasekuracji i asekuracji współwiczającego;
- rozwijanie umiejętności współpracy.

Potrzebne materiały:

- sala gimnastyczna;
- materace.

Przebieg:

1. Skojarzenia do słowa "asekuracja". (5 minut)
 - Dzieci siedzą w kręgu. N. prosi dzieci o podanie skojarzeń do słowa "asekuracja".
 - N. na podstawie odpowiedzi dzieci podsumowuje czym jest samoasekuracja i asekuracja ćwiczącego.
2. Rozgrzewka. (7 minut)
 - W pozycji zasadniczej - krążenia głową. W jedną i w drugą stronę (8x);
 - W pozycji zasadniczej - ramiona uniesione na wysokość barków, dynamiczne obroty przedramion w stawie łokciowym. Do wewnątrz i na zewnątrz (8x);
 - W marszu krążenia ramion naprzemianstronne w przód i w tył (8x);
 - W pozycji zasadniczej, dłonie splecione. Krążenia nadgarstków w jedną i w drugą stronę (8x);
 - W marszu skłony tułowia do lewego i prawego boku (8x);
 - Przysiady, ramiona w przód. Powstanie na palce, ramiona w górę i w dół (8 x);
 - Rozkrok, ramiona w górę, skłon tułowia w prawą i lewą stronę z przytrzymaniem (8x);
 - Postawa zasadnicza, skłon tułowia w przód, na 3-4 pogłębić skłon (8x);
 - Przysiad podparty, naprzemienne wyrzuty nóg w tył (8x);
3. Ćwiczenia na mięśnie ramion. Podział na pary.
 - Stojąc naprzeciwko siebie, jedna noga wysunięta ku przodowi, naprzemienne przepychanie się ramionami;
 - Jeden ćwiczący w podporze, drugi chwyta go za nogi przy kostkach. Marsz ramionami do przodu i do tyłu. Zmiana ćwiczących;
 - Samodzielne ćwiczenie. Z pozycji klęku podpartego, palce dłoni skierowane ku środkowi, ramiona rozstawiona na szerokość barków. Podczas ruchu uginania ramion nieznaczne przeniesienie tułowia w przód oraz kierowanie klatki piersiowej jak najbliżej dłoni. W trakcie ćwiczenia, w szczególności w fazie powrotu do pozycji wyjściowej, następuje napięcie mięśni klatki piersiowej.
 - W parach stają naprzeciwko siebie, robią wykrok prawej nogi do przodu. W tej pozycji "przeciągają się" ramionami. Następnie zmiana nogi.
4. Ćwiczenia na mięśnie brzucha.
 - Jeden z ćwiczących w leżeniu tyłem splata dłonie na karku i unosi nogi lekko w górę. Drugi chwyta go za stopy i przytrzymuje je na wysokości kolan. W tej pozycji leżący wykonuje skłony (8x), skrętoskłony (8x). Zmiana.
 - Jeden z ćwiczących w leżeniu tyłem unosi nogi w górę, drugi staje nad nim w rozkroku i energicznymi pchnięciem dłońmi spycha nogi leżącego w dół. Zmiana ćwiczących.
 - Jeden z ćwiczących w leżeniu tyłem unosi nogi w górę, drugi stojąc nad nim w rozkroku stara się zepchnąć pchnięciem dłońmi nogi leżącego na prawo lub lewo, leżący się opiera. Zmiana.

- Ćwiczenie samodzielne. Leżenie tyłem do drabinek, dłonie trzymają pierwszy szczebelek, nogi wyprostowane i złączone. Uniesienie nóg do pionu i przeniesienie w stronę drabinek, aż palce nóg dotkną drabinka. Wytrzymanie 3-5 sekund i wolny powrót nóg z ugiętymi kolanami.
 - Ćwiczenie samodzielne, pozycja bez zmian. Uniesienie nóg do pionu, a następnie przeniesienie ich w bok do położenia pod kątem 45 stopni, raz w jedną, a raz w drugą stronę.
5. Ćwiczenie oddechowe.
 - Siad klęczny, dłonie na kolanach. Wdech jednoczesnym przenoszeniem ramion przodem nad głowę. Wydech powrót dłoni na kolana.
 6. Ćwiczenia na mięśnie grzbietu.
 - Jeden z ćwiczących w leżeniu przodem trzyma dłonie splecione pod brodą, drugi klęcząc z tyłu przytrzymuje go za stopy. W tej pozycji leżący wykonuje skłony tułowia w tył. Zmiana.
 - Jeden z ćwiczących klęczy z dłońmi splecionymi pod brodą, drugi również klęcząc z tyłu przytrzymuje mu dłońmi stopy - z tej pozycji pierwszy klęczący wykonuje opady tułowia w przód. Zmiana.
 - Ćwiczenia pkt. 3-6 (25-28 minut)
 7. Ćwiczenia końcowe, rozluźniające. (4-7 minut)
 8. Ćwiczenia ramion w luźnych podskokach, rozluźnienie mięśni ramion i nóg. Marsz dookoła sali. (1 min)
 9. Ćwiczenie korektywne: w marszu wspięcie na palcach z ramionami w górę - wdech, na całych stopach ramiona w dół - wydech. (1 min)
 10. Głaskanie kota po grzbiecie. W parach (4 min). Jedno dziecko kładzie się na brzuchu, drugie klęka przy nim. Prosimy dzieci, żeby wyobraziły sobie, że mają przed sobą kotka pokrytego miękkim, puszystym futrem. Widzimy jednak, że kot biegał ostatnio po jakiś chaszczach, bo jego futro jest splątane i nastroszone. Głaszczemy kota, od głowy do kości ogonowej, rozplątując i wygładzając.
 11. Głowa jako balon (2 min). W pozycji stojącej. Prosimy dzieci, żeby wyobraziły sobie, że ich głowy są jak balony wypełnione helem. Szyja i kręgosłup są jakby sznurkiem, do którego umocowany jest balon. Jednak leciutki balon chce polecieć jak najwyżej do góry, sznur podąża za balonem do góry. Wyobraźmy sobie, że sznur w rejonie karku jest miękki jak wełna. Balon unosi się coraz wyżej i ... oddala się do nieba.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Metoda rozwijająca twórcze myślenie

Pogadanka
Metody odtwórcze (reproduktywne)

Techniki:

Łańcuch skojarzeń

Tryby pracy:

Cała klasa

W parach

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Interpersonalna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.16.1 : dziecko zwraca uwagę na swoje bezpieczeństwo wykonując ćwiczenie samodzielnie

Wych-VI.2.2 : dziecko potrafi wykonać próby sprawnościowe pozwalające ocenić siłę mięśni posturalnych

Wych-VI.2.3 : dziecko potrafi wykonać próby sprawnościowe pozwalające ocenić gibkość dolnego odcinka kręgosłupa

Wych-VI.6.1 : dziecko zna zasady i metody wzmacniania organizmu

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Wych-VI.7.2 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała

Osiągnięcia nieujęte w podstawie programowej GWK:

Wych-VI.27.1 : dziecko potrafi właściwie oddychać w trakcie ćwiczeń

97 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: PIŁKA RĘCZNA - PODANIA PIŁKI

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 4

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci wykonują ćwiczenia oraz zabawy związane z podawaniem i chwytaniem piłki w miejscu i w biegu.

Cele:

- kształtowanie umiejętności panowania nad piłką;
- kształtowanie umiejętności wykonywania prawidłowych podań;
- nabywanie umiejętności chwytania piłki w miejscu i w biegu;
- rozwijanie umiejętności prawidłowego kozłowania piłką podczas marszu i biegu.

Potrzebne materiały:

- materiały dla N. "piłka ręczna podania";
- sala gimnastyczna;
- paliki.

Przebieg:

1. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę (10 minut);
2. Dzieci wykonują wybrane przez N. ćwiczenia kształtujące umiejętność podawania i chwytania piłki podczas marszu i biegu. Następnie dzieci wykonują wybrane przez N. zabawy i gry drużynowe, doskonalące te umiejętności. (15 - 20 minut);
 - **Przykładowe gry drużynowe z konspektu:**
 - Gra utrzymaj posiadanie.** Dwie drużyny rywalizują między sobą o to, która utrzyma się dłużej w posiadaniu piłki. N. przy pomocy dwóch stoperów odmierza czas, jaki dana drużyna znajduje się przy piłce. Brak wykonania podania w ciągu 5 sekund związany jest z stratą piłki.
 - Podania do punktów.** Dzieci dzielą się na kilkusobowe drużyny. N. umieszcza na jednej z ścian sali kilka punktów. Zawodnicy ustawiają się wokreślonej odległości od punktów (np. 3 – 4 metry). Zadaniem każdego zawodnika jest trafienie w wszystkie, umieszczone punkty. Wygrywa drużyna, której zawodnicy najszybciej trafią w wszystkie punkty.
 - Wyścig w parach.** Dzieci podają piłkę między sobą w dwójkach, starając się dobiec do palika. Liczy się przede wszystkim precyzja, jeśli piłka odskoczy lub ucieknie któremuś zawodnikowi, muszą wrócić na start. Dwie pary ścigają się jednocześnie. Wygrywa ta, która pierwsza dotrze do palika i wróci na pozycję startową.
 - Rzuty do celu.** N. dzieli dzieci na drużyny kilkusobowe (4 -5). Drużyny ustawiają się w szeregu, każdy zawodnik dysponuje piłką. W odległości 8 – 12 metrów od drużyny N. ustawia ławeczkę z różnymi znajdującymi się na niej rzeczami. Zadaniem drużyny jest strącenie wszystkich rzeczy w jak najkrótszym czasie. Wygrywa drużyna, która wykona zadanie najszybciej.
 - Przepchnij do przeciwnika.** N. dzieli klasę na kilka drużyn (5 – 6). Drużyny ustawiają się w szeregu naprzeciw siebie w odległości około 15 - 20 metrów. Na środku między drużynami N. ustawia kartonowe pudełko. Zawodnicy dysponują piłkami. Zadaniem każdej drużyny jest przepchnięcie pudła jak najdalej na stronę przeciwnika. Wygrywa drużyna, która przepchnie pudło jak najdalej, w określonym czasie.
3. N. dzieli dzieci na drużyny (3 - 4 osobowe). Dzieci przygotowują boisko do gry. Następnie rozgrywają krótkie mecze (do 1 bramki). Drużyna, która wygrywa pozostaje na boisku do momentu w którym zostaje pokonana. Drużyna z największą liczbą zwycięstw wygrywa (20 minut).

Rozgrzewka

1. **Berek** (np. berek ranny, dwie osoby dysponują piłkami, mają za zadanie dotknąć piłką pozostałe osoby. Osoba dotknięta biega, trzymając się za miejsce w które została dotknięta piłką),

2. **Trucht z piłką** (krążenia ramionami, piłka w lewej i prawej ręce na zmianę),
3. **Trucht z piłką** (podrzucanie piłki oburącz, jednorącz),
4. **Kontrola piłki (ćwiczenia samodzielne)**. Toczenie piłki po podłodze między nogami; Przekładanie piłki między nogami; Podrzut piłki do tyłu pod nogami, obrót, próba chwytu piłki; Leżenie tyłem z piłką między nogami, podrzut piłki, przejście do stania, próba chwytu piłki; Leżenie tyłem, podrzut piłki w górę przy użyciu rąk, obrót ciała, próba chwytu piłki.
5. **Kontrola piłki (ćwiczenia w dwójkach, grupach)**. Toczenie piłki między sobą po podłożu, w odległości 5 – 10 metrów; W grupie, ustawienie w rzędzie, przekazywanie piłki dołem i górą.

Warianty:

- Mecze można rozgrywać na jednej połowie boiska (wówczas 4 drużyny mogą jednocześnie prowadzić rozgrywki).

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Edukacja przez ruch

Tryby pracy:

W grupach

W parach

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Lingwistyczna

Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy

wiekowej

Wych-VI.12.1 : dziecko stosuje w grze kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu

Wych-VI.12.5 : dziecko stosuje w grze rzut i strzał do bramki

Wych-VI.15.1 : dziecko potrafi korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych zachowując zasady bezpieczeństwa

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Lista załączników:

Piłka ręczna podania.pdf

98 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: PIŁKA RĘCZNA - PODANIA PIŁKI

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 4

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci wykonują ćwiczenia oraz zabawy związane z podawaniem i chwytem piłki w miejscu i w biegu.

Cele:

- kształtowanie umiejętności panowania nad piłką;
- kształtowanie umiejętności wykonywania prawidłowych podań;
- nabywanie umiejętności chwytania piłki w miejscu i w biegu;
- rozwijanie umiejętności prawidłowego kozłowania piłką podczas marszu i biegu.

Potrzebne materiały:

- materiały dla N. "piłka ręczna podania";
- sala gimnastyczna;
- paliki.

Przebieg:

1. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę (10 minut);
2. Dzieci wykonują wybrane przez N. ćwiczenia kształtujące umiejętność podawania i chwytania piłki podczas marszu i biegu. Następnie dzieci wykonują wybrane przez N. zabawy i gry drużynowe, doskonalące te umiejętności. (15 - 20 minut);
 - **Przykładowe gry drużynowe z konspektu:**
 - Gra utrzymaj posiadanie.** Dwie drużyny rywalizują między sobą o to, która utrzyma się dłużej w posiadaniu piłki. N. przy pomocy dwóch stoperów odmierza czas, jaki dana drużyna znajduje się przy piłce. Brak wykonania podania w ciągu 5 sekund związany jest z stratą piłki.
 - Podania do punktów.** Dzieci dzielą się na kilkusobowe drużyny. N. umieszcza na jednej z ścian sali kilka punktów. Zawodnicy ustawiają się wokreślonej odległości od punktów (np. 3 – 4 metry). Zadaniem każdego zawodnika jest trafienie w wszystkie, umieszczone punkty. Wygrywa drużyna, której zawodnicy najszybciej trafią w wszystkie punkty.
 - Wyścig w parach.** Dzieci podają piłkę między sobą w dwójkach, starając się dobiec do palika. Liczy się przede wszystkim precyzja, jeśli piłka odskoczy lub ucieknie któremuś zawodnikowi, muszą wrócić na start. Dwie pary ścigają się jednocześnie. Wygrywa ta, która pierwsza dotrze do palika i wróci na pozycję startową.
 - Rzuty do celu.** N. dzieli dzieci na drużyny kilkusobowe (4 -5). Drużyny ustawiają się w szeregu, każdy zawodnik dysponuje piłką. W odległości 8 – 12 metrów od drużyny N. ustawia ławeczkę z różnymi znajdującymi się na niej rzeczami. Zadaniem drużyny jest strącenie wszystkich rzeczy w jak najkrótszym czasie. Wygrywa drużyna, która wykona zadanie najszybciej.
 - Przepchnij do przeciwnika.** N. dzieli klasę na kilka drużyn (5 – 6). Drużyny ustawiają się w szeregu naprzeciw siebie w odległości około 15 - 20 metrów. Na środku między drużynami N. ustawia kartonowe pudełko. Zawodnicy dysponują piłkami. Zadaniem każdej drużyny jest przepchnięcie pudła jak najdalej na stronę przeciwnika. Wygrywa drużyna, która przepchnie pudło jak najdalej, w określonym czasie.
3. N. dzieli dzieci na drużyny (3 - 4 osobowe). Dzieci przygotowują boisko do gry. Następnie rozgrywają krótkie mecze (do 1 bramki). Drużyna, która wygrywa pozostaje na boisku do momentu w którym zostaje pokonana. Drużyna z największą liczbą zwycięstw wygrywa (20 minut).

Rozgrzewka

1. **Berek** (np. berek ranny, dwie osoby dysponują piłkami, mają za zadanie dotknąć piłką pozostałe osoby. Osoba dotknięta biega, trzymając się za miejsce w które została dotknięta piłką),

2. **Trucht z piłką** (krążenia ramionami, piłka w lewej i prawej ręce na zmianę),
3. **Trucht z piłką** (podrzucanie piłki oburącz, jednorącz),
4. **Kontrola piłki (ćwiczenia samodzielne)**. Toczenie piłki po podłodze między nogami; Przekładanie piłki między nogami; Podrzut piłki do tyłu pod nogami, obrót, próba chwytu piłki; Leżenie tyłem z piłką między nogami, podrzut piłki, przejście do stania, próba chwytu piłki; Leżenie tyłem, podrzut piłki w górę przy użyciu rąk, obrót ciała, próba chwytu piłki.
5. **Kontrola piłki (ćwiczenia w dwójkach, grupach)**. Toczenie piłki między sobą po podłożu, w odległości 5 – 10 metrów; W grupie, ustawienie w rzędzie, przekazywanie piłki dołem i górą.

Warianty:

- Mecze można rozgrywać na jednej połowie boiska (wówczas 4 drużyny mogą jednocześnie prowadzić rozgrywki).

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Edukacja przez ruch

Tryby pracy:

W grupach

W parach

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Lingwistyczna

Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy

wiekowej

Wych-VI.12.1 : dziecko stosuje w grze kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu

Wych-VI.12.5 : dziecko stosuje w grze rzut i strzał do bramki

Wych-VI.15.1 : dziecko potrafi korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych zachowując zasady bezpieczeństwa

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Lista załączników:

Piłka ręczna podania.pdf

99 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: PIŁKA RĘCZNA - RZUTY DO BRAMKI

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 2

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci wykonują ćwiczenia oraz zabawy związane z wykonywaniem rzutów do bramki.

Cele:

- kształtowanie umiejętności panowania nad piłką;
- kształtowanie umiejętności wykonywania rzutów do bramki;
- kształtowanie umiejętności wykonywania prawidłowych podań;
- nabywanie umiejętności chwytania piłki w miejscu i w biegu;
- rozwijanie umiejętności prawidłowego kozłowania piłką podczas marszu i biegu.

Potrzebne materiały:

- materiały dla N. "piłka ręczna rzuty do bramki";
- sala gimnastyczna;
- paliki.

Przebieg:

1. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę (10 minut);
2. Dzieci wykonują wybrane przez N. ćwiczenia kształtujące umiejętność wykonywania prawidłowych rzutów do bramki. Następnie dzieci wykonują wybrane przez N. zabawy i gry drużynowe, doskonalące tę umiejętność. (15 - 20 minut);

Ćwiczenia i zabawy z konspektu:

- **Rzuty po koźle.** N. dzieli klasę na dwie drużyny. Zadaniem każdego zawodnika jest prowadzenie piłki do określonego punktu, oddanie strzału na bramkę oraz powrót z piłką do własnej drużyny. Zabawa trwa do momentu, w którym dana drużyna uzyska określoną liczbę punktów (np., 20) jako pierwsza.
 - **Slalom i rzut.** N. dzieli klasę na dwie drużyny. Zadaniem każdego zawodnika jest prowadzenie piłki do określonego punktu (biegnąc slalomem między palikami), oddanie strzału na bramkę oraz powrót z piłką do własnej drużyny. Zabawa trwa do momentu, w którym dana drużyna uzyska określoną liczbę punktów (np., 20) jako pierwsza.
 - **Podania i rzuty.** N. dzieli klasę na dwie drużyny. Dzieci z każdej drużyny startują w dwójkach, dysponując piłką. Kozłują i podają piłkę międzysobą, biegnąc w kierunku bramki. Jedna z osób wykonuje rzut na bramkę.
 - **Strzał z własnej połowy.** N. dzieli dzieci na drużyny kilkusobowe (3 - 4). Zawodnicy znajdujący się w polu nie mogą przekroczyć swojej połowy boiska. Wymieniają piłkę oraz oddają strzał pozostając na własnej połowie. Jeśli istnieje taka możliwość warto modyfikować szerokość i długość boiska tak, aby strzały nie były oddawane z dalekiej odległości.
 - **Strzały w przewadze.** Gra toczy się na jednej połowie boiska. Dzieci ustawiają się w proporcjach 4 atakujących, 3 broniących. Drużyna atakujących nie może wykonywać kozłów. Jeśli gra toczy się bez bramkarza atakujący muszą wykonać najpierw określoną ilość podań (np. 10), po których to dopiero mogą wykonać próbę strzału.
 - **Rzuty do celu.** N. dzieli dzieci na drużyny kilkusobowe (4 - 5). Drużyny ustawiają się w szeregu, każdy zawodnik dysponuje piłką. W odległości 8 - 12 metrów od drużyny N. ustawia ławeczkę z różnymi znajdującymi się na niej rzeczami. Zadaniem drużyny jest strącenie wszystkich rzeczy w jak najkrótszym czasie. Wygrywa drużyna, która wykona zadanie najszybciej.
3. N. dzieli dzieci na drużyny (3 - 4 osobowe). Dzieci przygotowują boisko do gry. Następnie rozgrywają krótkie mecze (do 1 bramki). Drużyna, która wygrywa pozostaje na boisku do momentu w którym zostaje pokonana. Drużyna z największą liczbą zwycięstw wygrywa (20 minut).

Rozgrzewka

- 1. Berek** (np. berek ranny, dwie osoby dysponują piłkami, mają za zadanie dotknąć piłką pozostałe osoby. Osoba dotknięta biega, trzymając się za miejsce w które została dotknięta piłką),
- 2. Trucht z piłką** (krążenia ramionami, piłka w lewej i prawej ręce na zmianę),
- 3. Trucht z piłką** (podrzucanie piłki oburącz, jednorącz),
- 4. Kontrola piłki (ćwiczenia samodzielne).** Toczenie piłki po podłodze między nogami; Przekładanie piłki między nogami; Podrzut piłki do tyłu pod nogami, obrót, próba chwytu piłki; Leżenie tyłem z piłką między nogami, podrzut piłki, przejście do stania, próba chwytu piłki; Leżenie tyłem, podrzut piłki w górę przy użyciu rąk, obrót ciała, próba chwytu piłki.
- 5. Kontrola piłki (ćwiczenia w dwójkach, grupach).** Toczenie piłki między sobą po podłożu, w odległości 5 – 10 metrów; W grupie, ustawienie w rzędzie, przekazywanie piłki dołem i górą.

Warianty:

- Mecze można rozgrywać na jednej połowie boiska (wówczas 4 drużyny mogą jednocześnie prowadzić rozgrywki).

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Edukacja przez ruch

Tryby pracy:

W grupach

W parach

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Lingwistyczna

Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej

Wych-VI.12.1 : dziecko stosuje w grze kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu

Wych-VI.12.5 : dziecko stosuje w grze rzut i strzał do bramki

Wych-VI.15.1 : dziecko potrafi korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych zachowując zasady bezpieczeństwa

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Lista załączników:

Piłka ręczna rzuty do bramki.pdf

100 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: PILATES

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Wysoki

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 2

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Trening składa się z ćwiczeń, które koncentrują się przede wszystkim na mięśniach brzucha i pleców, zwłaszcza tych głębiej położonych, koniecznych do utrzymania prawidłowej sylwetki. Pilates wspomaga rozwój koncentracji psychicznej i zgrania oddechu z poszczególnymi ruchami.

Cele:

- wzmacnianie mięśni brzucha, grzbietu i obręczy barkowej;
- elongacja kręgosłupa;
- rozwijanie koncentracji;
- zwiększenie świadomości własnego ciała;
- rozwijanie umiejętności pracy z oddechem.

Potrzebne materiały:

- materace lub maty;

- płaskie poduszeczki/lub duże worki/kocyki.
- <http://www.cwiczenia-pilates.zawsze.net/> - strona dla N. z materiałami przybliżającymi pilates oraz filmikami pokazującymi poszczególne ćwiczenia;
- dzieci powinny przynieść odpowiedni strój do ćwiczeń gimnastycznych uwzględniający skarpetki.

Przebieg:

1. N. wyjaśnia dzieciom czym jest pilates. Podaje najważniejsze, złote zasady:
 - Nie spiesz się! Im wolniej ćwiczysz, tym lepiej;
 - Ćwicz zgodnie z rytmem swego oddechu, nie rozglądaj się po sali jak ćwiczą inni;
 - Wkładaj cały wysiłek w wydech;
 - Przy wydechu wciągaj pępek ku kręgosłupowi;
 - Wdychaj powietrze przez nos, a wydychaj ustami;
 - Podaruj ten czas dla siebie, skup się na swoim ciele, wyczuwaj rytm swojego oddechu, zrelaksuj się (5 minut);
2. Rozgrzewka:
 - leżenie tyłem z nogami ugiętymi w kolanach, stopy płasko na podłożu, głowa swobodnie. Dłonie położyć na brzuchu. Kilka głębokich wdechów;
 - następnie złączyć podeszwy stóp ze sobą, rozchylając przy tym kolana. Przechylenie lewej nogi do podłogi bez odrywania bioder od podłoża. Wytrzymać przez kilka sekund, następnie przechylać na drugą nogę. Wykonać 10 powtórzeń;
 - następnie wyprostowane nogi wraz z kilkoma głębokimi oddechami. Ugięcie lewej nogi w kolanie i oparcie stopy tuż przy prawym kolanie. Po chwili założenie jej za prawą nogę, która pozostaje na podłożu wyprostowana. Wytrzymać 10 sekund, po czym powrót. Wykonać 10 powtórzeń na obie nogi;
 - leżenie tyłem z nogami ugiętymi w kolanach. Napięcie mięśni brzucha na 5 sekund i puszczenie na 2. Wykonać 10 powtórzeń;
 - l tyłem nogi ugięte w kolanach, ramiona wyprostowane w łokciach i uniesione przed siebie. Dłonie prosto, palce złączone, ale wyprostowane. Głębokie oddechy. Ramiona rozchylone trochę poza szerokość barków. Wyciąganie ramion mocno do góry ("próbuj dotknąć sufitu"). Biodra, plecy i głowa nie odrywają się od podłoża. Wytrzymać 10 sekund. Następnie rozluźnienie. Wykonać 10 powtórzeń (5 minut);
3. N. po kolei podaje dzieciom instrukcję. W zależności od tego jak dzieci wykonują ćwiczenia, ile są w stanie zrobić powtórzeń poszczególnych ćwiczeń N. modyfikuje lekcje poprzez wybór ćwiczeń z poniższej listy (20 minut);
4. Po skończonych ćwiczeniach, N. zachęca dzieci, żeby w kręgu odpowiedziały na pytanie: "Na dzisiejszej lekcji podobało mi się..." (5 minut).

Proponowane instrukcje przekazywane dzieciom:

1. Połóż się na plecach, ugięte nogi przyciągnij do klatki piersiowej. Przytrzymaj kolana rękami. Napnij mięśnie brzucha i mocno przyciśnij dolną część pleców do podłogi. W tym czasie wykonaj trzy głębokie, powolne oddechy.
2. Zdejmij ręce z kolan i połóż je na podłodze, prostopadle do tułowia. Zrób wdech. Napinając mięśnie brzucha, powoli skręć biodra w prawo i połóż kolana na podłodze. Odpręż się i staraj się rozciągnąć jak najbardziej dolną część pleców. Brzuch powinien być przez cały czas wciągnięty. Pozostań w tej pozycji, robiąc trzy głębokie, powolne oddechy.
3. Napinając mięśnie brzucha, unieś złączone nogi i wróć do pozycji wyjściowej. Połóż ugięte nogi w lewą stronę. Postaraj się rozciągnąć jak najbardziej dolną część pleców w tej pozycji. Pozostań w tej pozycji, robiąc trzy głębokie, powolne oddechy.
4. Połóż się na plecach. Pod głowę, szyję i barki połóż płaską poduszkę lub książkę. Ugnij nogi w kolanach i oprzyj stopy płasko na podłodze. Spleć dłonie pod głową, łokcie leżą na podłodze. Napnij mięśnie brzucha i zrób wdech. Lekko unieś górną część tułowia. Wracając do pozycji wyjściowej, wydychaj powietrze. Brzuch powinien być cały czas napięty. Powtórz to ćwiczenie 10 razy.
5. Leż dalej na plecach i umieść poduszkę pod pośladkami. Unieś nogi, ugnij je w kolanach, skrzyżuj w kostkach. Spleć dłonie za głową, łokcie na podłodze. Zrób wdech. Napnij mocno mięśnie brzucha i zrób wydech. Jednocześnie unieś lekko pośladki, używając tylko mięśni brzucha. Uda powinny się zbliżyć w stronę klatki piersiowej. Powoli opuść pośladki z powrotem na podłogę. Zrób wdech. Powtórz 10 razy.
6. Leż dalej na plecach, ugnij nogi w kolanach i oprzyj stopy płasko na podłodze. Spleć dłonie za głową. Napnij mięśnie brzucha i zrób wdech, równocześnie unosząc głowę i barki. Nie powinnaś (nie powinieneś) poczuć napięcia w szyi. Wróć do pozycji leżącej wykonując jednocześnie wdech. Powtórz 10 razy.
7. To jedno z fundamentalnych ćwiczeń pilates, zwane "Setka". Połóż się na plecach, ugnij kolana, a stopy oprzyj na podłodze. Wyprostowane ręce ustaw po bokach tułowia, równoległe do podłogi i tuż nad nią. Unieś głowę i łopatki, wciągnij brzuch, a dolny odcinek kręgosłupa przyciśnij do podłoża. Utrzymując tę pozycję, poruszaj szybko rękami w górę i w dół, krótkimi, pulsacyjnymi ruchami. Oddychaj w rytmie: pięć ruchów rękami - trwa wdech i tyle samo wydech. Zaczynajcie od 20 wdechów, stopniowo należy wydłużać treningi, aż dojdzie się do 100.
8. W dalszym ciągu leżenie na plecach. Ugnij kolana i oprzyj stopy płasko na podłożu. Wyprostowane ręce wyciągnij wzdłuż tułowia. Weź głęboki wdech. Unieś biodra w górę, nie wyginając dolnej części pleców. Napnij mocno mięśnie pośladków oraz tył ud i wytrzymaj w tej pozycji przez czas trwania pięciu wdechów i wydechów. Powoli opuść biodra na podłogę, starając się aby plecy zaczynały dotykać podłogi stopniowo od ich górnej części aż po kość krzyżową. Rozluźnij się, a następnie wykonaj 3-6 powtórzeń.
9. Połóż się na brzuchu i złącz wyprostowane nogi. Wyprostowane ręce ułóż pod kątem prostym do tułowia (litera T). Czoło oprzyj na materacu. Weź głęboki wdech. Unieś głowę i klatkę piersiową oraz ręce. Z wydechem przenieś ręce w tył jednocześnie unosząc tułów

- jeszcze wyżej. Wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj 3-6 powtórzeń.
10. (Ćwiczenie trudniejsze ze względu na problemy koordynacji ruchu i oddechu. Warto je wprowadzić dla dzieci, które miały już wcześniej treningi typu pilates.) Pozostań w leżeniu na brzuchu. Ręce wyprostuj przed sobą. Oparte grzbietami o podłogę stopy rozstaw na szerokość 5-10 cm. Ściągnij łopatki, wyprostuj plecy i wyciągnij szyję. Weź głęboki wdech, a następnie wydechaj powietrze, napnij mięśnie brzucha, jakby wciągając je do środka tak, by górna część tułowia stała się nieruchoma. Następnie unieś ręce, głowę, szyję i klatkę piersiową o ok. 5 cm. nad podłogę. W tym samym czasie unieś nogi na tę samą wysokość. Ramionami i nogami wykonuj nożyce, podnosząc jednocześnie przeciwległą nogę i rękę za każdym razem nieco wyżej. Środkową część ciała utrzymuj w bezruchu. Unosząc kończyny, koncentruj się na ich wydłużaniu. Przy każdym wdechu 4 razy podnoś i opuszczaj kończyny i 4 razy przy każdym wydechu. Kiedy wykonasz zalecaną liczbę powtórzeń, przez chwilę utrzymaj ciało w pozycji z uniesionymi rękami i nogami. Zrób wdech i wydechaj powietrze, opuść górną część ciała, potem nogi. Na zakończenie ćwiczenia obróć się na plecy i podciągnij kolana do klatki piersiowej, aby rozciągnąć lekko nadwyrężone mięśnie pleców.
 11. Usiądź na podłodze, napnij mięśnie brzucha i wyprostuj plecy. Ugnij nogi w kolanach i przyciągnij stopy jak najbliżej pośladków. Połóż dłonie powyżej kostek i staraj się opierać ciężar ciała tylko na gości ogonowej i palcach stóp. Robiąc wdech, powoli przechyl się do tyłu, aż łopatkami dotkniesz podłogi. Mięśnie brzucha pozostają napięte. Zrób wydech i wróć do pozycji wyjściowej (nie opieraj palców stóp o podłogę). Powtórz ćwiczenie 3-6 razy.
 12. Wykonaj klęk podparty tak, by dłonie znalazły się w linii pod barkami, a kolana pod biodrami. Napnij mięśnie brzucha i wyprostuj plecy. Zrób wdech i wyciągnij prawą rękę przed siebie, a lewą nogę do tyłu. Wytrzymaj dwie sekundy i wróć do pozycji wyjściowej. Następnie wyprostuj lewą rękę i prawą nogę, wytrzymaj dwie sekundy i wróć do pozycji wyjściowej. Całość powtórz 3-6 razy.
 13. Usiądź na podłodze, wyprostuj nogi stopy na szerokości bioder. Palce stóp powinny być zadarte, kolana lekko ugięte. Wciągnij brzuch. Wyprostuj ręce przed sobą, równoległe do podłogi. Rozluźnij barki. Zrób wydech i wciągnij brzuch jeszcze bardziej. Pochylaj się do kolan tak, by głowa, szyja i plecy tworzyły kształt litery C. Zrób wdech, wracając do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie trzykrotnie, za każdym razem pochylając się coraz niżej.
 14. Uklęknij na obu kolanach, a następnie pochyl tułów w lewo i podeprzyj go na wyprostowanej ręce. Jednocześnie wyprostuj prawą nogę, obciążnij stopę i oprzyj ją na podłodze na przedłużeniu tułowia. Prawą dłoń oprzyj na potylicy i zwróć uwagę, aby lewa dłoń znajdowała się w linii prostej pod barkiem. Unieś prawą nogę w bok aż ustawi się równoległe do podłoża. Trzymając tułów nieruchomo, przenieś prawą nogę w przód, a następnie w tył, kompletując w ten sposób jedno powtórzenie. Wykonaj 6-8 powtórzeń każdą nogą.
 15. Połóż się na boku. Głowę ułóż luźno na wyprostowanej ręce, podciągnij talię nad podłogę

wyobrażając sobie, że przepływa pod nią strumyk. Unieś obie nogi nad podłogę. Z wydechem unieś górną nogę nieco powyżej linii bioder. Utrzymuj pępek wciągnięty w kierunku kręgosłupa. Zatrzymaj górną nogę i powoli dołącz dolną, wydychając powietrze i napinając mięśnie brzucha. Zmiana nóg. Na każdą nogę 3-6 powtórzeń.

16. Połóż się na plecach. Weź głęboki wdech, unieś do góry wyprostowane nogi i ramiona. Z wydechem opuść nad podłogę jedną nogę, przenosząc jednocześnie oba ramiona za głowę. Wróć do pozycji wyjściowej i powtórz ćwiczenie na drugą nogę. Powtórz ćwiczenie 3-6 razy.

Potencjalne problemy:

- Podczas wykonywania ćwiczeń pilates bardzo ważna jest prawidłowa postawa i prawidłowe wykonywanie ćwiczeń (np. napinanie mięśni brzucha w odpowiednim momencie, dociskanie kręgosłupa do podłoża przy określonych ćwiczeniach). Ćwiczymy bardzo powoli, ze szczególną dokładnością wykonując każde ćwiczenie;
- Ważną rolę odgrywa prawidłowe oddychanie. Szczególnie ważne podczas ćwiczeń są prawidłowe wydechy. Kiedy wydychamy powietrze do samego końca, angażujemy głęboko ukryte mięśnie i poprawiamy przemianę materii. Może być to najtrudniejszy element treningu, należy na niego zwracać szczególną uwagę;
- Ze względu na powyższe, ćwiczenia mogą być trudniejsze do wykonania w bardzo ruchliwej i energicznej grupie. W takim przypadku warto zaproponować na początku ćwiczenie lub zabawę wyciszającą np. "króla ciszy" w wariacie z zamkniętymi oczami albo zabawę w odmierzanie minuty - dzieci znajdują się w pozycji leżącej. N. na hasło "start" odmierza 1 minutę. Zadaniem dzieci jest jak najdokładniejsze wskazanie wycucia upływu tego czasu i przyjęcie wtedy pozycji siedzącej.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.16.1 : dziecko zwraca uwagę na swoje bezpieczeństwo wykonując ćwiczenie samodzielnie

Wych-VI.19.1 : dziecko potrafi dobrać strój sportowy adekwatnie do pogody i miejsca zajęć

Wych-VI.2.2 : dziecko potrafi wykonać próby sprawnościowe pozwalające ocenić siłę mięśni posturalnych

Wych-VI.2.3 : dziecko potrafi wykonać próby sprawnościowe pozwalające ocenić gibkość dolnego odcinka kręgosłupa

Wych-VI.6.1 : dziecko zna zasady i metody wzmacniania organizmu

Wych-VI.7.2 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała

Osiągnięcia nieujęte w podstawie programowej GWK:

Wych-VI.27.1 : dziecko potrafi właściwie oddychać w trakcie ćwiczeń

101 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: UNIHOKEJ - ĆWICZENIE GRY OFENSYWNEJ I DEFENSYWNEJ (KLASA IV)

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Wysoki

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 2

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci wykonują ćwiczenia oraz zabawy związane z ćwiczeniem gry ofensywnej i defensywnej.

Cele:

- ćwiczenie umiejętności przyjmowania prawidłowej postawy;
- ćwiczenie umiejętności wykonywania różnego typu podań;
- rozwijanie umiejętności wykonywania strzałów;
- ćwiczenie gry ofensywnej i defensywnej;
- rozwijanie umiejętności panowania nad piłką;
- rozwijanie umiejętności prowadzenia piłki podczas marszu i biegu.

Potrzebne materiały:

- materiały dla N. "unihokej gra defensywna i ofensywna";
- sala gimnastyczna, kije oraz piłki.

Przebieg:

1. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę (10 minut);
2. Dzieci wykonują wybrane przez N. ćwiczenia związane z grą ofensywną oraz defensywną. (15 - 20 minut);

Ćwiczenia i zabawy z konspektu:

- **Sam na sam.** N. dzieli dzieci na dwie drużyny. Każda z drużyn wyznacza bramkarza. Następnie każda osoba przeprowadza atak na bramkę przeciwnika. Próba kończy się w momencie oddania strzału. Jeśli padnie bramka, drużyna zyskuje punkt, jeśli bramkarz obroni, przeciwnicy uzyskują punkt. Wygrywa drużyna, która pierwsza uzyska określoną liczbę punktów (np. 20).
 - **2 na bramkarza.** N. dzieli dzieci na dwie drużyny. Każda z drużyn wyznacza bramkarza. Następnie wewnątrz drużyn dzieci dobierają się w dwójki. Zadaniem każdej jest przygotowanie i przeprowadzenie ataku na bramkę przeciwnika. Każda dwójka dysponuje określoną liczbą prób (np. 2 - 3) . Drużyny przeprowadzają próby na zmianę. Wygrywa drużyna, która pierwsza uzyska określoną liczbę punktów (np. 20).
 - **2 na 2.** N. dzieli dzieci na dwie drużyny. Każda z drużyn wyznacza bramkarza oraz 1 obrońcę. Następnie wewnątrz drużyn dzieci dobierają się w dwójki. Zadaniem każdej jest przygotowanie i przeprowadzenie ataku na bramkę przeciwnika. Każda dwójka dysponuje określoną liczbą prób (np. 2 - 3) . Drużyny przeprowadzają próby na zmianę. Wygrywa drużyna, która pierwsza uzyska określoną liczbę punktów (np. 20).
 - **Gra w przewadze.** N. dzieli klasę na drużyny 4 lub 5 osobowe. Drużyny będą pełniły rolę obrońców bądź atakujących. Drużyna atakująca dysponuje piłką. Ma za zadanie przeprowadzić atak na bramkę przeciwnika. Drużyna broniąca dysponuje zawsze jednym zawodnikiem mniej, niż drużyna atakująca. Ma ona za zadanie wybić piłkę z własnej połowy lub przetrzymać go przez okres 10 sekund. Po tym okresie piłka wraca do drużyny atakującej, która ponawia atak. Po kilku próbach drużyny zamieniają się rolami.
 - **Gra utrzymaj posiadanie.** N. dzieli klasę na dwie drużyny. Dzieci ustawiają się w rozsypce na boisku. N. przeprowadza rzut sędziowski. Drużyny rywalizują między sobą o to, która utrzyma się dłużej w posiadaniu piłki. N. przy pomocy dwóch stoperów odmierza czas, jaki dana drużyna znajduje się przy piłce.
3. N. dzieli dzieci na drużyny (3 - 4 osobowe). Dzieci przygotowują boisko do gry. Następnie rozgrywają krótkie mecze (do 1, 2 bramek). Drużyna, która wygrywa pozostaje na boisku do momentu w którym zostaje pokonana. Drużyna z największą liczbą zwycięstw wygrywa (20 minut).

Rozgrzewka

1. Berek z kijami (kije trzymane przy podłodze, zmiana berka poprzez dotknięcie innej osoby).

2. Trucht z kijem (kij trzymany jednorącz, na znak zmiana ręki, kij trzymany oburącz nad głową, na znak przysiad i podskok, przeplatanka, skip A, C).
3. Pozycja zasadnicza, nogi w rozkroku, Skłony tułowia, skrętoskłony.
4. Leżenie przodem, kij przed sobą, unoszenie tułowia w górę.
5. Leżenie tyłem, kij w rękach, skłony tułowia.
6. Trucht z kijem i piłką, prowadzenie piłki wokół sali, na znak zmiana kierunku.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Edukacja przez ruch

Pogadanka

Tryby pracy:

W grupach

W parach

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Lingwistyczna

Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej

Wych-VI.12.5 : dziecko stosuje w grze rzut i strzał do bramki

Wych-VI.15.1 : dziecko potrafi korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych zachowując zasady bezpieczeństwa

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Lista załączników:

Unihokej gra ofensywna i defensywna.pdf

102 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: UNIHOKEJ - ĆWICZENIE GRY OFENSYWNEJ I DEFENSYWNEJ (KLASA IV)

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Wysoki

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 2

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci wykonują ćwiczenia oraz zabawy związane z ćwiczeniem gry ofensywnej i defensywnej.

Cele:

- ćwiczenie umiejętności przyjmowania prawidłowej postawy;
- ćwiczenie umiejętności wykonywania różnego typu podań;
- rozwijanie umiejętności wykonywania strzałów;
- ćwiczenie gry ofensywnej i defensywnej;
- rozwijanie umiejętności panowania nad piłką;
- rozwijanie umiejętności prowadzenia piłki podczas marszu i biegu.

Potrzebne materiały:

- materiały dla N. "unihokej gra defensywna i ofensywna";
- sala gimnastyczna, kije oraz piłki.

Przebieg:

1. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę (10 minut);
2. Dzieci wykonują wybrane przez N. ćwiczenia związane z grą ofensywną oraz defensywną. (15 - 20 minut);

Ćwiczenia i zabawy z konspektu:

- **Sam na sam.** N. dzieli dzieci na dwie drużyny. Każda z drużyn wyznacza bramkarza. Następnie każda osoba przeprowadza atak na bramkę przeciwnika. Próba kończy się w momencie oddania strzału. Jeśli padnie bramka, drużyna zyskuje punkt, jeśli bramkarz obroni, przeciwnicy uzyskują punkt. Wygrywa drużyna, która pierwsza uzyska określoną liczbę punktów (np. 20).
 - **2 na bramkarza.** N. dzieli dzieci na dwie drużyny. Każda z drużyn wyznacza bramkarza. Następnie wewnątrz drużyn dzieci dobierają się w dwójki. Zadaniem każdej jest przygotowanie i przeprowadzenie ataku na bramkę przeciwnika. Każda dwójka dysponuje określoną liczbą prób (np. 2 - 3) . Drużyny przeprowadzają próby na zmianę. Wygrywa drużyna, która pierwsza uzyska określoną liczbę punktów (np. 20).
 - **2 na 2.** N. dzieli dzieci na dwie drużyny. Każda z drużyn wyznacza bramkarza oraz 1 obrońcę. Następnie wewnątrz drużyn dzieci dobierają się w dwójki. Zadaniem każdej jest przygotowanie i przeprowadzenie ataku na bramkę przeciwnika. Każda dwójka dysponuje określoną liczbą prób (np. 2 - 3) . Drużyny przeprowadzają próby na zmianę. Wygrywa drużyna, która pierwsza uzyska określoną liczbę punktów (np. 20).
 - **Gra w przewadze.** N. dzieli klasę na drużyny 4 lub 5 osobowe. Drużyny będą pełniły rolę obrońców bądź atakujących. Drużyna atakująca dysponuje piłką. Ma za zadanie przeprowadzić atak na bramkę przeciwnika. Drużyna broniąca dysponuje zawsze jednym zawodnikiem mniej, niż drużyna atakująca. Ma ona za zadanie wybić piłkę z własnej połowy lub przetrzymać go przez okres 10 sekund. Po tym okresie piłka wraca do drużyny atakującej, która ponawia atak. Po kilku próbach drużyny zamieniają się rolami.
 - **Gra utrzymaj posiadanie.** N. dzieli klasę na dwie drużyny. Dzieci ustawiają się w rozsypce na boisku. N. przeprowadza rzut sędziowski. Drużyny rywalizują między sobą o to, która utrzyma się dłużej w posiadaniu piłki. N. przy pomocy dwóch stoperów odmierza czas, jaki dana drużyna znajduje się przy piłce.
3. N. dzieli dzieci na drużyny (3 - 4 osobowe). Dzieci przygotowują boisko do gry. Następnie rozgrywają krótkie mecze (do 1, 2 bramek). Drużyna, która wygrywa pozostaje na boisku do momentu w którym zostaje pokonana. Drużyna z największą liczbą zwycięstw wygrywa (20 minut).

Rozgrzewka

1. Berek z kijami (kije trzymane przy podłodze, zmiana berka poprzez dotknięcie innej osoby).

2. Trucht z kijem (kij trzymany jednorącz, na znak zmiana ręki, kij trzymany oburącz nad głową, na znak przysiad i podskok, przeplatanka, skip A, C).
3. Pozycja zasadnicza, nogi w rozkroku, Skłony tułowia, skrętoskłony.
4. Leżenie przodem, kij przed sobą, unoszenie tułowia w górę.
5. Leżenie tyłem, kij w rękach, skłony tułowia.
6. Trucht z kijem i piłką, prowadzenie piłki wokół sali, na znak zmiana kierunku.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Edukacja przez ruch

Pogadanka

Tryby pracy:

W grupach

W parach

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Lingwistyczna

Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej

Wych-VI.12.5 : dziecko stosuje w grze rzut i strzał do bramki

Wych-VI.15.1 : dziecko potrafi korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych zachowując zasady bezpieczeństwa

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Lista załączników:

Unihokej gra ofensywna i defensywna.pdf

103 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: UNIHOKEJ - ROZGRYWKI (KLASA IV)

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Wysoki

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci rozgrywają mecze w unihokeja, bazując na zasadach.

Cele:

- ćwiczenie umiejętności przyjmowania prawidłowej postawy;
- ćwiczenie umiejętności wykonywania różnego typu podań;
- rozwijanie umiejętności wykonywania strzałów;
- ćwiczenie gry ofensywnej i defensywnej;
- rozwijanie umiejętności panowania nad piłką;
- rozwijanie umiejętności prowadzenia piłki podczas marszu i biegu.

Potrzebne materiały:

- sala gimnastyczna;
- piłka;
- stoper;
- gwizdek.

Przebieg:

1. N. wprowadza dzieci w temat zajęć: będą rozgrywać mecze, z udziałem sędziów i komentatorów. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę (10 minut);
2. N. dzieli klasę na drużyny 4-5-osobowe. Drużyny przygotowują swoje nazwy oraz, jeśli to możliwe, koszulki lub znaki szczególne. Dwie drużyny będą rozgrywać mecz. Pozostałe będą pełniły rolę sędziów oraz komentatorów. N. zapoznaje dzieci z podstawowymi zasadami sędziowania. Dzieci z drużyny sędziów wybierają sędziego głównego oraz liniowych. Dzieci z drużyny komentatorów wybierają spośród siebie komentatora lub komentatorów (5 minut);
3. Rozpoczyna się pierwszy mecz. Mecze trwają 2 x 5 minut. Po zakończonym meczu następuje zmiana drużyn. Zabawa jest kontynuowana do momentu, w którym każda drużyna pełniła wszystkie role (30 minut);

Rozgrzewka

1. Berek z kijami (kije trzymane przy podłodze, zmiana berka poprzez dotknięcie innej osoby).
2. Trucht z kijem (kij trzymany jednorącz, na znak zmiana ręki, kij trzymany oburącz nad głową, na znak przysiad i podskok, przeplatanka, skip A, C).
3. Pozycja zasadnicza, nogi w rozkroku, Skłony tułowia, skrętoskłony.
4. Leżenie przodem, kij przed sobą, unoszenie tułowia w górę.
5. Leżenie tyłem, kij w rękach, skłony tułowia.
6. Trucht z kijem i piłką, prowadzenie piłki wokół sali, na znak zmiana kierunku.

Zakresy przedmiotowe:

Język polski

Wychowanie fizyczne

Metody:

Edukacja przez ruch

Pogadanka

Tryby pracy:

W grupach

W parach

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Lingwistyczna

Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

Pol-IV-VI.38.6 : dziecko potrafi stworzyć opis postaci

Pol-IV-VI.38.7 : dziecko potrafi stworzyć opis przedmiotu

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej

Wych-VI.12.5 : dziecko stosuje w grze rzut i strzał do bramki

Wych-VI.15.1 : dziecko potrafi korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych zachowując zasady bezpieczeństwa

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

104 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: PIŁKA RĘCZNA - KOZŁOWANIE PIŁKI, ĆWICZENIA WPROWADZAJĄCE

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 2

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci wykonują ćwiczenia oraz zabawy związane z panowaniem oraz prawidłowym kozłowaniem piłką.

Cele:

- kształtowanie umiejętności panowania nad piłką;
- osvajanie się z z piłką;
- rozwijanie umiejętności prawidłowego kozłowania piłką podczas marszu i biegu.

Potrzebne materiały:

- materiały dla N. "piłka ręczna kozłowanie piłki";
- sala gimnastyczna;
- drobne przedmioty.

Przebieg:

1. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę (10 minut);
2. Dzieci wykonują wybrane przez N. ćwiczenia kształtujące umiejętność panowania nad piłką. Następnie dzieci wykonują wybrane przez N. zabawy i gry drużynowe, doskonalące umiejętność kozłowania oraz panowania nad piłką (15 - 20 minut);
 - **Gry i zabawy:**
 - Kozłujący wyścig.** N. dzieli klasę na kilka drużyn (4 – 5 osobowych). Dzieci ustawiają się przy jednej stronie sali. Na znak pierwsze osoby mają za zadanie dobiec do drugiego końca sali, zawrócić i oddać piłkę kolejnej osobie. Wygrywa drużyna, która jako pierwsza wykona ćwiczenie.
 - Kozłujący berek.** Dzieci ustawiają się wroszypce na sali. N. wręcza 2 – 3 osobom piłki. Na znak dzieci zaczynają poruszać się po boisku, gracze dysponujący piłką mają za zadanie złapać (dotknąć uciekających) tym samym przekazując im piłkę. Zawodnicy z piłką podczas poruszania się kozłują piłkę.
 - Kozłujący zbieracze.** N. dzieli klasę na kilka drużyn (4 – 5 osobowych). Na sali rozkłada kilkadziesiąt różnych małych przedmiotów. Dzieci w drużynach ustawiają się przy jednej stronie sali. Na znak pierwsza osoba z drużyny ma za zadanie kozłując piłkę przynieść jeden z leżących na boisku przedmiotów. Po powrocie do grupy wyrusza następna osoba. Gra trwa do wyczerpania przedmiotów, wygrywa drużyna, która zbierze najwięcej rzeczy.
3. N. dzieli dzieci na drużyny (3 - 4 osobowe). Dzieci przygotowują boisko do gry. Następnie rozgrywają krótkie mecze (do 1 bramki). Drużyna, która wygrywa pozostaje na boisku do momentu w którym zostaje pokonana. Drużyna z największą liczbą zwycięstw wygrywa (20 minut).

Rozgrzewka

1. **Berek** (np. berek ranny, dwie osoby dysponują piłkami, mają za zadanie dotknąć piłką pozostałe osoby. Osoba dotknięta biega, trzymając się za miejsce w które została dotknięta piłką),
2. **Trucht z piłką** (krążenia ramionami, piłka w lewej i prawej ręce na zmianę),
3. **Trucht z piłką** (podrzucanie piłki oburącz, jednorącz),
4. **Kontrola piłki (ćwiczenia samodzielne).** Toczenie piłki po podłodze między nogami; Przekładanie piłki między nogami; Podrzut piłki do tyłu pod nogami, obrót, próba chwytu piłki; Leżenie tyłem z piłką między nogami, podrzut piłki, przejście do stania, próba chwytu piłki; Leżenie tyłem, podrzut piłki w górę przy użyciu rąk, obrót ciała, próba chwytu piłki.
5. **Kontrola piłki (ćwiczenia w dwójkach, grupach).** Toczenie piłki między sobą po podłożu, w odległości 5 – 10 metrów; W grupie, ustawienie w rzędzie, przekazywanie piłki dołem i górą;

Warianty:

- Mecze można rozgrywać na jednej połowce boiska (wówczas 4 drużyny mogą jednocześnie prowadzić rozgrywki).

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Edukacja przez ruch

Tryby pracy:

W grupach

W parach

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Lingwistyczna

Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej

Wych-VI.12.1 : dziecko stosuje w grze kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu

Wych-VI.12.5 : dziecko stosuje w grze rzut i strzał do bramki

Wych-VI.15.1 : dziecko potrafi korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych zachowując zasady bezpieczeństwa

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Lista załączników:

Piłka ręczna kozłowanie piłki.pdf

105 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: PIŁKA RĘCZNA - RZUTY DO BRAMKI

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 2

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci wykonują ćwiczenia oraz zabawy związane z wykonywaniem rzutów do bramki.

Cele:

- kształtowanie umiejętności panowania nad piłką;
- kształtowanie umiejętności wykonywania rzutów do bramki;
- kształtowanie umiejętności wykonywania prawidłowych podań;
- nabywanie umiejętności chwytania piłki w miejscu i w biegu;
- rozwijanie umiejętności prawidłowego kozłowania piłką podczas marszu i biegu.

Potrzebne materiały:

- materiały dla N. "piłka ręczna rzuty do bramki";
- sala gimnastyczna;
- paliki.

Przebieg:

1. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę (10 minut);
2. Dzieci wykonują wybrane przez N. ćwiczenia kształtujące umiejętność wykonywania prawidłowych rzutów do bramki. Następnie dzieci wykonują wybrane przez N. zabawy i gry drużynowe, doskonalące tę umiejętność. (15 - 20 minut);

Ćwiczenia i zabawy z konspektu:

- **Rzuty po koźle.** N. dzieli klasę na dwie drużyny. Zadaniem każdego zawodnika jest prowadzenie piłki do określonego punktu, oddanie strzału na bramkę oraz powrót z piłką do własnej drużyny. Zabawa trwa do momentu, w którym dana drużyna uzyska określoną liczbę punktów (np., 20) jako pierwsza.
 - **Slalom i rzut.** N. dzieli klasę na dwie drużyny. Zadaniem każdego zawodnika jest prowadzenie piłki do określonego punktu (biegnąc slalomem między palikami), oddanie strzału na bramkę oraz powrót z piłką do własnej drużyny. Zabawa trwa do momentu, w którym dana drużyna uzyska określoną liczbę punktów (np., 20) jako pierwsza.
 - **Podania i rzuty.** N. dzieli klasę na dwie drużyny. Dzieci z każdej drużyny startują w dwójkach, dysponując piłką. Kozłują i podają piłkę międzysobą, biegnąc w kierunku bramki. Jedna z osób wykonuje rzut na bramkę.
 - **Strzał z własnej połowy.** N. dzieli dzieci na drużyny kilkusobowe (3 - 4). Zawodnicy znajdujący się w polu nie mogą przekroczyć swojej połowy boiska. Wymieniają piłkę oraz oddają strzał pozostając na własnej połowie. Jeśli istnieje taka możliwość warto modyfikować szerokość i długość boiska tak, aby strzały nie były oddawane z dalekiej odległości.
 - **Strzały w przewadze.** Gra toczy się na jednej połowie boiska. Dzieci ustawiają się w proporcjach 4 atakujących, 3 broniących. Drużyna atakujących nie może wykonywać kozłów. Jeśli gra toczy się bez bramkarza atakujący muszą wykonać najpierw określoną ilość podań (np. 10), po których to dopiero mogą wykonać próbę strzału.
 - **Rzuty do celu.** N. dzieli dzieci na drużyny kilkusobowe (4 - 5). Drużyny ustawiają się w szeregu, każdy zawodnik dysponuje piłką. W odległości 8 - 12 metrów od drużyny N. ustawia ławeczkę z różnymi znajdującymi się na niej rzeczami. Zadaniem drużyny jest strącenie wszystkich rzeczy w jak najkrótszym czasie. Wygrywa drużyna, która wykona zadanie najszybciej.
3. N. dzieli dzieci na drużyny (3 - 4 osobowe). Dzieci przygotowują boisko do gry. Następnie rozgrywają krótkie mecze (do 1 bramki). Drużyna, która wygrywa pozostaje na boisku do momentu w którym zostaje pokonana. Drużyna z największą liczbą zwycięstw wygrywa (20 minut).

Rozgrzewka

- 1. Berek** (np. berek ranny, dwie osoby dysponują piłkami, mają za zadanie dotknąć piłką pozostałe osoby. Osoba dotknięta biega, trzymając się za miejsce w które została dotknięta piłką),
- 2. Trucht z piłką** (krążenia ramionami, piłka w lewej i prawej ręce na zmianę),
- 3. Trucht z piłką** (podrzucanie piłki oburącz, jednorącz),
- 4. Kontrola piłki (ćwiczenia samodzielne).** Toczenie piłki po podłodze między nogami; Przekładanie piłki między nogami; Podrzut piłki do tyłu pod nogami, obrót, próba chwytu piłki; Leżenie tyłem z piłką między nogami, podrzut piłki, przejście do stania, próba chwytu piłki; Leżenie tyłem, podrzut piłki w górę przy użyciu rąk, obrót ciała, próba chwytu piłki.
- 5. Kontrola piłki (ćwiczenia w dwójkach, grupach).** Toczenie piłki między sobą po podłożu, w odległości 5 – 10 metrów; W grupie, ustawienie w rzędzie, przekazywanie piłki dołem i górą.

Warianty:

- Mecze można rozgrywać na jednej połowie boiska (wówczas 4 drużyny mogą jednocześnie prowadzić rozgrywki).

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Edukacja przez ruch

Tryby pracy:

W grupach

W parach

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Lingwistyczna

Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej

Wych-VI.12.1 : dziecko stosuje w grze kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu

Wych-VI.12.5 : dziecko stosuje w grze rzut i strzał do bramki

Wych-VI.15.1 : dziecko potrafi korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych zachowując zasady bezpieczeństwa

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Lista załączników:

Piłka ręczna rzuty do bramki.pdf

106 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: BIEGI ZESPOŁOWE NA 800 METRÓW

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 2

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci uczą się samodzielnie przeprowadzać rozgrzewkę. Ćwiczą bieganie na dystansie 800 metrów. Pod koniec zajęć N. wprowadza ćwiczenia rozwijające świadomość ciała, wykorzystujące twórczą gimnastykę Labana.

Cele:

- kształtowanie koordynacji ruchowej;
- kształtowanie wydolności tlenowej;
- rozwijanie umiejętności przeprowadzenia rozgrzewki;
- rozwijanie wytrzymałości biegowej;
- kształtowanie koordynacji ruchowej;
- rozwijanie umiejętności rywalizacji sportowej;
- rozwijanie świadomości i wycucia własnego ciała;
- pobudzanie wyobraźni i inwencji twórczej.

Potrzebne materiały:

- długa skakanka do zabawy "Szczur"
- bieżnia lekkoatletyczna z wyznaczonymi liniami startu oraz liniami oddalonymi od startu o 100, 200 i 300 metrów.
- stopery - dwa dla dzieci;
- szarfy.

Przebieg:

1. Zabawa „Szczur”. (5 min)
 - Jedno dziecko-ochotnik staje w kręgu i zaczyna kręcić skakanką. Reszta dzieci ustawiona po obwodzie koła stara się podczas kręcenia przeskakiwać nad skakanką. Dziecko, które zaplącze się w skakankę jest zmiennikiem.
2. Rozgrzewka. (10 minut)
 - Trucht (200 m);
 - Trucht przodem, krążenia symetryczne prostych ramion w przód;
 - Trucht tyłem, krążenia symetryczne prostych ramion w tył;
 - Trucht zakosami z ramionami złączonymi w górze;
 - Marsz z ramionami w przód i co 3 krok wymach nogi z dotknięciem (próbą dotknięcia) palcami stopy do dłoni, raz lewa, raz prawa noga (2 x 8 powtórzeń);
 - W parach. Stojąc naprzeciw siebie, ramiona w chwycie skrzyżnym, ćwiczący poruszają się w prawo i w lewo krokiem odstawno-dostawnym;
 - W parach. W ustawieniu przodem do siebie, trzymając się za ręce, o tułowiu odchylonym do tyłu, dzieci wykonują przysiady;
 - W parach. Dzieci w ustawieniu tyłem do siebie, trzymają się za ręce wzniesione do góry, jedno z nich wykonuje półprzysiad i w lekkim skłonie T w przód rozciąga partnera na plecach;
 - Przysiad podparty, prawa noga wysunięta w tył w zakroku – przeskoki z prawej nogi na lewą (16 powtórzeń);
 - Wieloskoki z nogi na nogę (16 powtórzeń);
3. Biegi na 800 metrów. (15 minut)
 - Dzieci dzielą się na zespoły 8 osobowe. Dzieci z jednego zespołu zakładają szarfy. Każdy z zespołów dzieli się na pół (po 4 dzieci).
 - Bieg będzie odbywał się w dwóch turach. W pierwszej turze biegnie po czworo dzieci z każdego z zespołów. Każdy z uczestników/uczestniczek będzie biegł na dystansie 800 metrów.
 - Wzdłuż linii startu ustawiają się dzieci, po czworo z każdego zespołu. Dzieci reprezentujące zespół pierwszy zajmują na linii startu pozycję 1, 3, 5, 7, natomiast dzieci z zespołu drugiego pozycje 2, 4, 6, 8.

- Pozostałe dzieci z dwóch zespołów (łącznie ośmioro), które nie biorą udziału w aktualnym biegu, zajmują pozycję na poszczególnych „punktach kontrolnych, co 200 metrów” i występują w roli sędziów. Sędziowie końcowi posługują się stoperami.
 - Na „gwizdek” uczestnicy rozpoczynają bieg ze startu wysokiego. Po przebiegnięciu każdego 200-metrowego odcinka ostatni „odpada” (i kontynuuje swobodny bieg po zewnętrznych torach bieżni).
 - Dziecko, które odpadło po 200 metrach otrzymuje 1 punkt, po 400 metrach – 2 pkt, po 600 m – 3 pkt itd.
 - Po zakończeniu biegu podaje się łączną liczbę punktów uzyskanych przez przedstawicieli poszczególnych zespołów.
 - Następny bieg odbywa się według takich samych zasad, biorą w nim udział dzieci, które podczas pierwszego biegu występowały w roli sędziów.
 - Zawody wygrywa zespół, którego biegacze/biegaczki w obu biegach uzyskali łącznie większą liczbę punktów.
4. Ćwiczenia rozluźniające po biegu. (3 minuty)
- Ćwiczenia ramion w luźnych podskokach, rozluźnienie mięśni ramion i nóg. Marsz.
 - Pozycja stojąca w rozkroku, ręce opuszczone swobodnie wzdłuż tułowia, palce rąk lekko rozstawione - wykonywanie szybkich skrętów i potrząsań przedramionami
5. Twórcza gimnastyka metodą Labana (ćwiczenia do wyboru). (12 minut)
- Naśladujcie ruchy podrzuconej do góry piłki, która odbija się od podłoża najpierw wolno, a potem coraz szybciej i niżej, aż w końcu zupełnie się zatrzymuje (relaks).
 - Ćwiczenie w parach. Pchaj partnera (dłonie złożone na jego plecach). Partner stawia opór. Zmiana ról.
 - Upatrzcie sobie jakiś odległy punkt i podążajcie do niego drogą długą, kolistą, zakrzywioną, zygzakowatą raz lecąc do niego wysoko jak samolot, raz jadąc powoli jak powolna lokomotywa, lub skacząc jak mała, wesoła dziewczynka.
 - Przyjmijcie różne pozycje, w których trudno jest utrzymać równowagę.
 - W zespołach czteroosobowych. Dzieci mają za zadanie stworzyć dowolną figurę, rzeźbę przestrzenną, tak aby każde dziecko dotykało chociaż jedną częścią ciała inne dziecko.

Zakresy przedmiotowe:

Psychologia

Wychowanie fizyczne

Metody:

Metoda Rudolfa Labana

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

Cała klasa

W grupach

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Interpersonalna

Osiągnięcia GWK:

Psych-IV-VI.1.4 : dziecko wie, jak może na różne sposoby wyrażać swoje emocje

Psych-IV-VI.3.1 : dziecko potrafi przełamywać schematy myślowe (twórcze myślenie)

Psych-IV-VI.8.4 : dziecko potrafi współpracować w grupie w sytuacjach zabawy

Wych-VI.11.1 : dziecko potrafi zorganizować aktywność ruchową (zabawę, grę) w gronie rówieśników

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej

Wych-VI.15.1 : dziecko potrafi korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych zachowując zasady bezpieczeństwa

Wych-VI.2.2 : dziecko potrafi wykonać próby sprawnościowe pozwalające ocenić siłę mięśni posturalnych

Wych-VI.20.1 : dziecko potrafi wyjaśnić, czemu potrzebne są reguły w trakcie rywalizacji sportowej

Wych-VI.21.1 : dziecko zna zasady "czystej gry"

Wych-VI.21.2 : dziecko potrafi zastosować zasady "czystej gry" w rozgrywkach sportowych, w których uczestniczy

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Wych-VI.7.2 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała

107 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: DRUŻYNOWE SKOKI I WIELOSKOKI

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci rozwijają mięśnie nóg ćwicząc skoki. Ćwiczenia prowadzone są w formie różnorodnych zabaw - rywalizacji drużynowych.

Cele:

- wzmocnienie siły nóg (mięśnie i stawy) oraz kształtowanie koordynacji ruchowej;
- doskonalenie umiejętności skoków i wieloskoków poprzez zabawy i gry;
- kształtowanie umiejętności współpracy w zespole;
- kształtowanie umiejętności rywalizacji sportowej.

Potrzebne materiały:

- boisko o miękkim podłożu lub skocznia lekkoatletyczna;
- stoper, jeśli jest nieparzysta liczba dzieci - dwa stopery;
- skakanki - dla każdego dziecka;

- szarfy - duża liczba szarf do imitacji rowów, przez które będą przeskakiwać dzieci;
- chorągiewki.

Przebieg:

1. Zabawa „Szczur”. (3 minuty)

Jedno dziecko-ochotnik staje w kręgu i zaczyna kręcić skakanką. Reszta dzieci ustawiona po obwodzie koła stara się podczas kręcenia przeskakiwać nad skakanką. Dziecko, które zaplącze się w skakankę jest zmiennikiem.

2. Rozgrzewka. (6 minut)

- Krążenie ramion w marszu w przód i tył naprzemianstronne i obustronne (2 min)
- Skrętoskłony (8x)
- Krążenia bioder (15 razy w każdą stronę)
- Rozciąganie mięśnia ścięgna Achillesa i mięśnia dwugłowego uda
- Krok w przód, ugięcie nogi wykroczonej w kolanie, noga zakroczna wyprostowana. Stopa nogi zakrocznej ułożona wzdłuż linii ułożenia nogi zakrocznej. Tułów ustawiony pionowo względem podłoża. Naciskając masę ciała dociskamy stopę nogi zakrocznej do ziemi 2 razy po 30 sek.
- Nogi złączone w kolanach, lekko ugięte. Obszerne krążenie kolan przy jednoczesnym dociskaniu kolan dłońmi.
- Skip A, B.

3. Ćwiczenie indywidualne. Skakanki. (3 minuty)

Dzieci stoją w takiej odległości od siebie, żeby bezpiecznie wykonać ćwiczenie.

N. stoi na widocznym miejscu i wykonuje różne ćwiczenia z wykorzystaniem skakanki (podskoki z odbicia obunóż/jednonóż, co kilka podskoków wyskok z dwukrotnym obrotem skakanki wokół ciała).

Dzieci starają się wykonywać ćwiczenia, każde przez 1 minutę.

4. Skoki przez skakankę w trójkach. (3 minuty)

Dwójka dzieci trzyma za skakankę za przeciwne końce, wykonują krążenia, trzecie dziecko skacze.

Podział na dwa zespoły.

5. Rywalizacja w zespołach. Wieloskoki. (8 minut)

Lądowanie po ostatnim skoku powinno odbywać się na teren miękkiej, najlepiej do piaskownicy.

Zespoły ustawiają się w szeregach przed linią startową do wieloskoku. Na linii startowej do wieloskoku ustawiają się zawodnicy, po jednym zawodniku z każdej drużyny.

Na sygnał N. każda para wykonuje wieloskoki (np. 5 skoków). Pierwsze odbicie przy rozpoczynaniu wieloskoków odbywa się obunóż, następne na przemian (lewą i prawą) nogą. Zawodnicy wykonują wieloskok tak, żeby w oznaczonej przez N. liczbie skoków osiągnąć jak najdalszą odległość. Zawodnik, który uzyska lepszy wynik w swojej parze otrzymuje dla swojego zespołu punkt. Wygrywa zespół, którego zawodnicy zdobędą większą liczbę punktów.

6. Rywalizacja w tych samych zespołach. Skoki w parach. (5 minut)

Zespoły powinny być równoliczne, jeżeli nie są jedno dziecko staje się sędzią i mierzy z N. czas. Zawodnicy w ramach swojej drużyny dobierają się w pary pod względem wzrostu (najbardziej zbliżeni wzrostem łączą się w pary).

Dwie pary (z każdej drużyny po 1 parze) ustawiają się na linii startowej. Pary stają tyłem do siebie, biorą się pod pachy. Jeden zawodnik każdej drużyny będzie ustawiony przodem w kierunku skoków, drugi tyłem.

Pary wykonują przysiad i w tej pozycji oczekują na start.

Na sygnał N. pary wykonują skoki z odbicia obunóż, starając się pokonać dystans 10 metrów w jak najkrótszym czasie. Zwycięska dwójka otrzymuje punkt dla swojego zespołu. Wygrywa zespół, którego zawodnicy w sumie zdobędą większą liczbę punktów.

7. Rywalizacja w tych samych zespołach. Skoki przez rowy (7 minut)

Zespoły powinny być równoliczne, jeżeli nie są jedno dziecko staje się sędzią i mierzy z N. czas.

Boisko z linią mety oddaloną od linii startu o 30 metrów. Między linią startu a mety rozłożone są szarfy. Imitują one trzy "rowy", każdy o szerokości 2 metrów. Rowy powinny być oddalone od siebie o około 5 metrów. Rowy zrobione są dla każdej z drużyn.

Zawodnicy ustawiają się w dwóch szeregach. Na sygnał N. pierwsi zawodnicy ze swoich drużyn rozpoczynają bieg do mety przeskakując przez zaznaczone "rowy". Zawodnik, który jako pierwszy dobiegł do mety i nie wpadł po drodze do rowu otrzymuje dla swojej drużyny punkt. Wygrywa zespół, który zdobędzie większą liczbę punktów podczas całego biegu.

8. Rywalizacja w tych samych zespołach. Ostatni wyścig na jednej nodze. (5 minut)

Dystans 30 metrów.

Zespoły powinny być równoliczne, jeżeli nie są jedno dziecko staje się sędzią i mierzy z N. czas.

Przy każdej konkurencji inny zawodnik drużyny liczniejszej asystuje przy stoperze.

Zawodnicy ustawiają się w dwóch szeregach. Na sygnał N. pierwsi zawodnicy ze swoich drużyn rozpoczynają bieg do mety na jednej nodze. Na mecie mają za zadanie przełożyć szarfę przez głowę, zostawić ją i jak najszybciej wrócić na koniec swojej drużyny. Dopiero wtedy kolejny zawodnik może wystartować. Punkt zdobywa zawodnik, który szybciej z danej dwójki dobiegł (doskoczył) do mety i nie popełniając błędu (przeskoczenie trasy bez dotknięcia ziemi drugą nogą).

Wygrywa zespół, który zdobędzie większą liczbę punktów podczas całego biegu.

9. Część końcowa (5 minut)

- w luźnych podskokach rozluźnienie mięśni ramion i nóg - marsz;
- w marszu wspięcie na palcach z ramionami w górę - wdech, na całych stopach, ramiona w dół - wydech;
- w lekkim rozkroku chwyt dłońmi za plecami (prawa zgięta od góry, lewa zgięta od dołu), rozciąganie mięśni barków i ramion; rozluźnienie; zmiana ramion;
- w leżeniu tyłem, nogi ugięte w stawach kolanowych, ramiona wzdłuż tułowia. Wznos ramion przodem do góry - wdech przez nos, opust ramion przodem do dołu - głośny wydech ustami.

Warianty:

Ćwiczenie "Wieloskoki" można przeprowadzać w różnych wariantach. Mogą to być skoki na jednej nodze, z odbicia obunóż do każdego skoku.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Gry i zabawy dydaktyczne

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

Cała klasa

W grupach

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Interpersonalna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej

Wych-VI.15.1 : dziecko potrafi korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych zachowując zasady bezpieczeństwa

Wych-VI.16.1 : dziecko zwraca uwagę na swoje bezpieczeństwo wykonując ćwiczenie samodzielnie

Wych-VI.2.2 : dziecko potrafi wykonać próby sprawnościowe pozwalające ocenić siłę mięśni posturalnych

Wych-VI.21.2 : dziecko potrafi zastosować zasady "czystej gry" w rozgrywkach sportowych, w których uczestniczy

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Wych-VI.7.2 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała

Wych-VI.8.1 : dziecko potrafi wykonać próbę wielobojową

108 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: PIŁKA NOŻNA - ZABAWY WPROWADZAJĄCE

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 2

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci wykonują ćwiczenia oraz uczestniczą w zabawach wprowadzających do nauki gry w piłkę nożną.

Cele:

- rozwijanie umiejętności kontroli piłki;
- ćwiczenie umiejętności wykonywania precyzyjnych podań;
- rozwijanie umiejętności oceny możliwości oraz sytuacji na boisku.

Potrzebne materiały:

- sala gimnastyczna;
- paliki;
- piłki.

Załącznik do zadania:

- Piłka nożna - zabawy wprowadzające.

Przebieg:

1. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę (10 minut);
2. Dzieci wykonują wybrane przez N. ćwiczenia oraz zabawy wprowadzające do nauki gry w piłkę nożną (dokładne opisy zabaw w załączniku):
 - **Drużynowa obrona wielkiej bramki.** N. dzieli dzieci na dwie drużyny, następnie każdej rozdaje taką samą liczbę piłek. Dzieci ustawiają się po dwóch stronach sali. Zadaniem każdej z drużyn jest strzelanie w kierunku drużyny przeciwnej, tak aby piłka potoczyła się na sam koniec sali. Drużyny starają się do tego nie dopuścić, przechwytyując piłki. Jeśli piłka dotknie ściany znajdującej się za drużyną, przeciwnicy zdobywają punkt. Przegrywa ta drużyna, która będzie miała za swoimi liniami więcej piłek.
 - **Połowanie w rozsypce.** Wszyscy ustawiają się po jednej stronie sali. N. rozdaje połowie dzieci piłki. Rzucają je w górę w wybranym kierunku. Po chwili na znak dany przez N. dzieci biegną, starając się złapać jedną z piłek. Osoba, która złapie piłkę, musi się zatrzymać w danym miejscu. Gdy wszystkie piłki zostaną wyłapane, pozostałe osoby mają 5 sekund, aby ustawić się jak najdalej osób z piłkami (ale nie mogą chować się za sobą lub skupiać w jednym miejscu). Zadaniem dzieci, które mają piłki, jest trafić w wybraną osobę bez piłki (kopiąc piłkę, tak aby toczyła się po podłożu). Osoby bez piłek nie mogą się poruszać. Jeśli zostaną trafione zatrzymują piłkę, a osoba wykonująca strzał otrzymuje punkt. Gdy wszystkie osoby z piłkami wykonają strzały, następuje zamiana ról. Osoby bez piłek mają 5 sekund, aby ustawić się w wybranym miejscu.
 - **Zbieranie zimowych zapasów.** N. dzieli klasę na kilka drużyn (6-7 osobowych). Następnie rozkłada w losowych miejscach różnego typu przedmioty (w miarę dużą liczbę). Zawodnicy z każdej drużyny mają za zadanie zebrać jak najwięcej fantów, prowadząc przy tym piłkę. Każda drużyna startuje osobno, mając do dyspozycji ograniczony czas (np. 1-2 minuty). Po upływie czasu N. podlicza zebrane przedmioty, a następnie rozstawia je na nowo. Wygrywa drużyna, która zbierze jak najwięcej rzeczy.
 - **Precyzyjne podania.** N. ustawia w losowych miejscach paliki, następnie oznacza je punktami (te, które znajdują się najbliżej, będą najmniej punktowane). Następnie dzieli dzieci na drużyny. Każdy zawodnik z danego zespołu ma za zadanie z wyznaczonego przez N. punktu oddać 3 strzały w kierunku wybranych przez siebie palików (sam może wybrać, w które chce celować). Jeśli trafi w palik, jego drużyna zyskuje oznaczoną liczbę punktów. Wygrywa drużyna, która uzyska najwyższy wynik. (20 minut);
3. Dzieci grają w uproszczonej wersji piłki nożnej. Np. drużyny 3 - 4 osobowe, gra na małą

- bramkę, zmiana drużyn po stracie pierwszego gola. Drużyna wygrywająca pozostaje na boisku tak długo, aż nie zostanie pokonana. (10 minut);
4. Podsumowanie oraz zakończenie lekcji (5 minut).

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Edukacja przez ruch

Tryby pracy:

W grupach

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Lingwistyczna

Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.12.2 : dziecko stosuje w grze prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu

Wych-VI.12.5 : dziecko stosuje w grze rzut i strzał do bramki

Lista załączników:

Piłka nożna zabawy wprowadzające.pdf

109 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: PIŁKA NOŻNA - ZABAWY WPROWADZAJĄCE

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 2

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci wykonują ćwiczenia oraz uczestniczą w zabawach wprowadzających do nauki gry w piłkę nożną.

Cele:

- rozwijanie umiejętności kontroli piłki;
- ćwiczenie umiejętności wykonywania precyzyjnych podań;
- rozwijanie umiejętności oceny możliwości oraz sytuacji na boisku.

Potrzebne materiały:

- sala gimnastyczna;
- paliki;
- piłki.

Załącznik do zadania:

- Piłka nożna - zabawy wprowadzające.

Przebieg:

1. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę (10 minut);
2. Dzieci wykonują wybrane przez N. ćwiczenia oraz zabawy wprowadzające do nauki gry w piłkę nożną (dokładne opisy zabaw w załączniku):
 - **Drużynowa obrona wielkiej bramki.** N. dzieli dzieci na dwie drużyny, następnie każdej rozdaje taką samą liczbę piłek. Dzieci ustawiają się po dwóch stronach sali. Zadaniem każdej z drużyn jest strzelanie w kierunku drużyny przeciwnej, tak aby piłka potoczyła się na sam koniec sali. Drużyny starają się do tego nie dopuścić, przechwytyując piłki. Jeśli piłka dotknie ściany znajdującej się za drużyną, przeciwnicy zdobywają punkt. Przegrywa ta drużyna, która będzie miała za swoimi liniami więcej piłek.
 - **Połowanie w rozsypce.** Wszyscy ustawiają się po jednej stronie sali. N. rozdaje połowie dzieci piłki. Rzucają je w górę w wybranym kierunku. Po chwili na znak dany przez N. dzieci biegną, starając się złapać jedną z piłek. Osoba, która złapie piłkę, musi się zatrzymać w danym miejscu. Gdy wszystkie piłki zostaną wyłapane, pozostałe osoby mają 5 sekund, aby ustawić się jak najdalej osób z piłkami (ale nie mogą chować się za sobą lub skupiać w jednym miejscu). Zadaniem dzieci, które mają piłki, jest trafić w wybraną osobę bez piłki (kopiąc piłkę, tak aby toczyła się po podłożu). Osoby bez piłek nie mogą się poruszać. Jeśli zostaną trafione zatrzymują piłkę, a osoba wykonująca strzał otrzymuje punkt. Gdy wszystkie osoby z piłkami wykonają strzały, następuje zamiana ról. Osoby bez piłek mają 5 sekund, aby ustawić się w wybranym miejscu.
 - **Zbieranie zimowych zapasów.** N. dzieli klasę na kilka drużyn (6-7 osobowych). Następnie rozkłada w losowych miejscach różnego typu przedmioty (w miarę dużą liczbę). Zawodnicy z każdej drużyny mają za zadanie zebrać jak najwięcej fantów, prowadząc przy tym piłkę. Każda drużyna startuje osobno, mając do dyspozycji ograniczony czas (np. 1-2 minuty). Po upływie czasu N. podlicza zebrane przedmioty, a następnie rozstawia je na nowo. Wygrywa drużyna, która zbierze jak najwięcej rzeczy.
 - **Precyzyjne podania.** N. ustawia w losowych miejscach paliki, następnie oznacza je punktami (te, które znajdują się najbliżej, będą najmniej punktowane). Następnie dzieli dzieci na drużyny. Każdy zawodnik z danego zespołu ma za zadanie z wyznaczonego przez N. punktu oddać 3 strzały w kierunku wybranych przez siebie palików (sam może wybrać, w które chce celować). Jeśli trafi w palik, jego drużyna zyskuje oznaczoną liczbę punktów. Wygrywa drużyna, która uzyska najwyższy wynik. (20 minut);
3. Dzieci grają w uproszczonej wersji piłki nożnej. Np. drużyny 3 - 4 osobowe, gra na małą

- bramkę, zmiana drużyn po stracie pierwszego gola. Drużyna wygrywająca pozostaje na boisku tak długo, aż nie zostanie pokonana. (10 minut);
4. Podsumowanie oraz zakończenie lekcji (5 minut).

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Edukacja przez ruch

Tryby pracy:

W grupach

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Lingwistyczna

Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.12.2 : dziecko stosuje w grze prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu

Wych-VI.12.5 : dziecko stosuje w grze rzut i strzał do bramki

Lista załączników:

Piłka nożna zabawy wprowadzające.pdf

110 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: PIŁKA NOŻNA - PROWADZENIE PIŁKI

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 5

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci wykonują ćwiczenia oraz uczestniczą w zabawach, podczas których rozwijają umiejętności prowadzenia piłki podczas biegu i marszu.

Cele:

- rozwijanie umiejętności kontroli piłki podczas marszu oraz biegu;
- rozwijanie umiejętności pokonywania przeszkód;
- ćwiczenie umiejętności wykonywania precyzyjnych podań;
- rozwijanie umiejętności oceny możliwości oraz sytuacji na boisku.

Potrzebne materiały:

- sala gimnastyczna;
- paliki;
- piłki.

Przebieg:

1. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę (propozycje poniżej) (10 minut);
2. Dzieci wykonują wybrane przez N. ćwiczenia oraz zabawy związane z umiejętnościami prawidłowego prowadzenia piłki podczas marszu oraz biegu (20 minut);

Przykładowe ćwiczenia oraz zabawy z konspektu:

- **Zbieranie zimowych zapasów.** N. dzieli klasę na kilka drużyn (6 – 7 osobowych). Następnie rozkłada w losowych miejscach różnego typu rzeczy (w miarę dużo). Zawodnicy z każdej drużyny mają zadanie zebrać jak najwięcej fantów, prowadząc przy tym piłkę. Każda drużyna startuje osobno, mając do dyspozycji ograniczony czas (np. 1 – 2 minuty). Po upływie czasu N. podlicza zebrane przedmioty a następnie rozstawia je na nowo. Wygrywa drużyna, która zbierze jak najwięcej rzeczy.
 - **Z piłką przez most.** N. dzieli dzieci na grupy 8 – 10 osobowe. Dzieci ustawiają się w kole, o średnicy ok 3 metrów. Na środku koła N. ustawia kilka palików. Każda grupa otrzymuje jedną piłkę. Zadaniem osoby przy piłce, jest przejście pomiędzy palikami z piłką w marszu, a następnie podanie jej do wybranej osoby, która powtarza schemat.
 - **Prowadzenie po kwadracie.** Dzieci ustawiają się w czwórkach, tworząc kwadrat o boku 2 – 3 metry. Na każdym rogu można postawić palik (lub narysować kwadrat za pomocą kredy). Na początku dzieci ustawiają się dwójkami po przekątnej (osoba stojąca na przodzie dysponuje piłką). Osoby z piłką prowadzą piłkę do pustego rogu kwadratu i podają ją osobie stojącej przy następnym rogu (która powtarza schemat). Ćwiczenie trwa kilka minut z krótkimi przerwami.
 - **Slalom gigant z piłką.** Dzieci wykonują slalom pomiędzy rozstawionymi palikami. Podczas pierwszego dnia ćwiczeń slalom można wykonać podczas marszu. W drugim dniu dzieci, podzielone na drużyny mogą wykonywać slalom podczas biegu, połączony z liczeniem czasu. Drużyna która pokona slalom najszybciej wygrywa. N. lub przeciwnicy mogą liczyć czas przy pomocy stopera. Za każdy ominięty lub dotknięty palik drużyna otrzymuje karne 3 sekundy.
 - **Król kwadratu.** N. rysuje lub wyznacza kwadrat o boku 4 – 5 metrów. Wewnątrz znajduje się 5 – 6 osób, każda dysponuje piłką. Dzieci prowadzą piłkę wewnątrz kwadratu maszerując. Na znak, ich zadaniem jest wybicie innej osobie piłki poza kwadrat, jednocześnie broniąc własnej. Wygrywa osoba, która jako ostatnia pozostanie z piłką wewnątrz kwadratu. Zabawę można wykonać również w drużynach.
3. Dzieci grają w uproszczoną wersję piłki nożnej. Np. drużyny 3 - 4 osobowe, gra na małą bramkę, zmiana drużyn po stracie pierwszego gola. Drużyna wygrywająca pozostaje na boisku tak długo, aż nie zostanie pokonana. (10 minut);
 4. Podsumowanie oraz zakończenie lekcji (5 minut).

Rozgrzewka 1

1. Trucht (unoszenie kolan, podskoki, skłony, krok odstawno - dostawny, bieg tyłem, skipping B, C).
2. krążenia głową, wymachy ramionami na przemian (przód, tył), krążenie nadgarstkami, skrętoskłony, krążenia bioder, kręcenie stopą w stawie kolanowym, kręcenie stopą w stawie skokowym.

Rozgrzewka 2

1. Berek (np. zwykły, ranny, kuczany)
2. Trucht (krążenia ramion w tył i przód, skip A, B, C, skłony na przemian do lewej i prawej nogi, krok odstawno - dostawny)
3. krążenia głową, skrętoskłony tułowia, krążenia stopą
4. przysiad podparty, wyrzuty nóg w tył (naprzemiennie)
5. siad prosty, skłony do lewej i prawej nogi
6. "rowerek"
7. Trucht (unoszenie kolan, przysiad i wyskok, zmiana tempa).

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Gry i zabawy dydaktyczne

Metoda ćwiczebna - ćwiczenie powtarzalne

Instruktaż

Tryby pracy:

W grupach

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Lingwistyczna

Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.12.2 : dziecko stosuje w grze prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu

Wych-VI.12.5 : dziecko stosuje w grze rzut i strzał do bramki

Lista załączników:

Piłka nożna prowadzenie piłki.pdf



KAPITAŁ LUDZKI
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



111 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: PIŁKA NOŻNA - PROWADZENIE PIŁKI

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 5

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci wykonują ćwiczenia oraz uczestniczą w zabawach, podczas których rozwijają umiejętności prowadzenia piłki podczas biegu i marszu.

Cele:

- rozwijanie umiejętności kontroli piłki podczas marszu oraz biegu;
- rozwijanie umiejętności pokonywania przeszkód;
- ćwiczenie umiejętności wykonywania precyzyjnych podań;
- rozwijanie umiejętności oceny możliwości oraz sytuacji na boisku.

Potrzebne materiały:

- sala gimnastyczna;
- paliki;
- piłki.

Przebieg:

1. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę (propozycje poniżej) (10 minut);
2. Dzieci wykonują wybrane przez N. ćwiczenia oraz zabawy związane z umiejętnościami prawidłowego prowadzenia piłki podczas marszu oraz biegu (20 minut);

Przykładowe ćwiczenia oraz zabawy z konspektu:

- **Zbieranie zimowych zapasów.** N. dzieli klasę na kilka drużyn (6 – 7 osobowych). Następnie rozkłada w losowych miejscach różnego typu rzeczy (w miarę dużo). Zawodnicy z każdej drużyny mają zadanie zebrać jak najwięcej fantów, prowadząc przy tym piłkę. Każda drużyna startuje osobno, mając do dyspozycji ograniczony czas (np. 1 – 2 minuty). Po upływie czasu N. podlicza zebrane przedmioty a następnie rozstawia je na nowo. Wygrywa drużyna, która zbierze jak najwięcej rzeczy.
 - **Z piłką przez most.** N. dzieli dzieci na grupy 8 – 10 osobowe. Dzieci ustawiają się w kole, o średnicy ok 3 metrów. Na środku koła N. ustawia kilka palików. Każda grupa otrzymuje jedną piłkę. Zadaniem osoby przy piłce, jest przejście pomiędzy palikami z piłką w marszu, a następnie podanie jej do wybranej osoby, która powtarza schemat.
 - **Prowadzenie po kwadracie.** Dzieci ustawiają się w czwórkach, tworząc kwadrat o boku 2 – 3 metry. Na każdym rogu można postawić palik (lub narysować kwadrat za pomocą kredy). Na początku dzieci ustawiają się dwójkami po przekątnej (osoba stojąca na przodzie dysponuje piłką). Osoby z piłką prowadzą piłkę do pustego rogu kwadratu i podają ją osobie stojącej przy następnym rogu (która powtarza schemat). Ćwiczenie trwa kilka minut z krótkimi przerwami.
 - **Slalom gigant z piłką.** Dzieci wykonują slalom pomiędzy rozstawionymi palikami. Podczas pierwszego dnia ćwiczeń slalom można wykonać podczas marszu. W drugim dniu dzieci, podzielone na drużyny mogą wykonywać slalom podczas biegu, połączony z liczeniem czasu. Drużyna która pokona slalom najszybciej wygrywa. N. lub przeciwnicy mogą liczyć czas przy pomocy stopera. Za każdy ominięty lub dotknięty palik drużyna otrzymuje karne 3 sekundy.
 - **Król kwadratu.** N. rysuje lub wyznacza kwadrat o boku 4 – 5 metrów. Wewnątrz znajduje się 5 – 6 osób, każda dysponuje piłką. Dzieci prowadzą piłkę wewnątrz kwadratu maszerując. Na znak, ich zadaniem jest wybiecie innej osobie piłki poza kwadrat, jednocześnie broniąc własnej. Wygrywa osoba, która jako ostatnia pozostanie z piłką wewnątrz kwadratu. Zabawę można wykonać również w drużynach.
3. Dzieci grają w uproszczoną wersję piłki nożnej. Np. drużyny 3 - 4 osobowe, gra na małą bramkę, zmiana drużyn po stracie pierwszego gola. Drużyna wygrywająca pozostaje na boisku tak długo, aż nie zostanie pokonana. (10 minut);
 4. Podsumowanie oraz zakończenie lekcji (5 minut).

Rozgrzewka 1

1. Trucht (unoszenie kolan, podskoki, skłony, krok odstawno - dostawny, bieg tyłem, skipping B, C).
2. krążenia głową, wymachy ramionami na przemian (przód, tył), krążenie nadgarstkami, skrętoskłony, krążenia bioder, kręcenie stopą w stawie kolanowym, kręcenie stopą w stawie skokowym.

Rozgrzewka 2

1. Berek (np. zwykły, ranny, kuczany)
2. Trucht (krążenia ramion w tył i przód, skip A, B, C, skłony na przemian do lewej i prawej nogi, krok odstawno - dostawny)
3. krążenia głową, skrętoskłony tułowia, krążenia stopą
4. przysiad podparty, wyrzuty nóg w tył (naprzemiennie)
5. siad prosty, skłony do lewej i prawej nogi
6. "rowerek"
7. Trucht (unoszenie kolan, przysiad i wyskok, zmiana tempa).

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Gry i zabawy dydaktyczne

Metoda ćwiczebna - ćwiczenie powtarzalne

Instruktaż

Tryby pracy:

W grupach

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Lingwistyczna

Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.12.2 : dziecko stosuje w grze prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu

Wych-VI.12.5 : dziecko stosuje w grze rzut i strzał do bramki

Lista załączników:

Piłka nożna prowadzenie piłki.pdf



KAPITAŁ LUDZKI
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



112 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: PIŁKA NOŻNA - PROWADZENIE PIŁKI

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 5

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci wykonują ćwiczenia oraz uczestniczą w zabawach, podczas których rozwijają umiejętności prowadzenia piłki podczas biegu i marszu.

Cele:

- rozwijanie umiejętności kontroli piłki podczas marszu oraz biegu;
- rozwijanie umiejętności pokonywania przeszkód;
- ćwiczenie umiejętności wykonywania precyzyjnych podań;
- rozwijanie umiejętności oceny możliwości oraz sytuacji na boisku.

Potrzebne materiały:

- sala gimnastyczna;
- paliki;
- piłki.

Przebieg:

1. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę (propozycje poniżej) (10 minut);
2. Dzieci wykonują wybrane przez N. ćwiczenia oraz zabawy związane z umiejętnościami prawidłowego prowadzenia piłki podczas marszu oraz biegu (20 minut);

Przykładowe ćwiczenia oraz zabawy z konspektu:

- **Zbieranie zimowych zapasów.** N. dzieli klasę na kilka drużyn (6 – 7 osobowych). Następnie rozkłada w losowych miejscach różnego typu rzeczy (w miarę dużo). Zawodnicy z każdej drużyny mają zadanie zebrać jak najwięcej fantów, prowadząc przy tym piłkę. Każda drużyna startuje osobno, mając do dyspozycji ograniczony czas (np. 1 – 2 minuty). Po upływie czasu N. podlicza zebrane przedmioty a następnie rozstawia je na nowo. Wygrywa drużyna, która zbierze jak najwięcej rzeczy.
 - **Z piłką przez most.** N. dzieli dzieci na grupy 8 – 10 osobowe. Dzieci ustawiają się w kole, o średnicy ok 3 metrów. Na środku koła N. ustawia kilka palików. Każda grupa otrzymuje jedną piłkę. Zadaniem osoby przy piłce, jest przejście pomiędzy palikami z piłką w marszu, a następnie podanie jej do wybranej osoby, która powtarza schemat.
 - **Prowadzenie po kwadracie.** Dzieci ustawiają się w czwórkach, tworząc kwadrat o boku 2 – 3 metry. Na każdym rogu można postawić palik (lub narysować kwadrat za pomocą kredy). Na początku dzieci ustawiają się dwójkami po przekątnej (osoba stojąca na przodzie dysponuje piłką). Osoby z piłką prowadzą piłkę do pustego rogu kwadratu i podają ją osobie stojącej przy następnym rogu (która powtarza schemat). Ćwiczenie trwa kilka minut z krótkimi przerwami.
 - **Slalom gigant z piłką.** Dzieci wykonują slalom pomiędzy rozstawionymi palikami. Podczas pierwszego dnia ćwiczeń slalom można wykonać podczas marszu. W drugim dniu dzieci, podzielone na drużyny mogą wykonywać slalom podczas biegu, połączony z liczeniem czasu. Drużyna która pokona slalom najszybciej wygrywa. N. lub przeciwnicy mogą liczyć czas przy pomocy stopera. Za każdy ominięty lub dotknięty palik drużyna otrzymuje karne 3 sekundy.
 - **Król kwadratu.** N. rysuje lub wyznacza kwadrat o boku 4 – 5 metrów. Wewnątrz znajduje się 5 – 6 osób, każda dysponuje piłką. Dzieci prowadzą piłkę wewnątrz kwadratu maszerując. Na znak, ich zadaniem jest wybiecie innej osoby piłki poza kwadrat, jednocześnie broniąc własnej. Wygrywa osoba, która jako ostatnia pozostanie z piłką wewnątrz kwadratu. Zabawę można wykonać również w drużynach.
3. Dzieci grają w uproszczoną wersję piłki nożnej. Np. drużyny 3 - 4 osobowe, gra na małą bramkę, zmiana drużyn po stracie pierwszego gola. Drużyna wygrywająca pozostaje na boisku tak długo, aż nie zostanie pokonana. (10 minut);
 4. Podsumowanie oraz zakończenie lekcji (5 minut).

Rozgrzewka 1

1. Trucht (unoszenie kolan, podskoki, skłony, krok odstawno - dostawny, bieg tyłem, skipping B, C).
2. krążenia głową, wymachy ramionami na przemian (przód, tył), krążenie nadgarstkami, skrętoskłony, krążenia bioder, kręcenie stopą w stawie kolanowym, kręcenie stopą w stawie skokowym.

Rozgrzewka 2

1. Berek (np. zwykły, ranny, kuczany)
2. Trucht (krążenia ramion w tył i przód, skip A, B, C, skłony na przemian do lewej i prawej nogi, krok odstawno - dostawny)
3. krążenia głową, skrętoskłony tułowia, krążenia stopą
4. przysiad podparty, wyrzuty nóg w tył (naprzemiennie)
5. siad prosty, skłony do lewej i prawej nogi
6. "rowerek"
7. Trucht (unoszenie kolan, przysiad i wyskok, zmiana tempa).

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Gry i zabawy dydaktyczne

Metoda ćwiczebna - ćwiczenie powtarzalne

Instruktaż

Tryby pracy:

W grupach

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Lingwistyczna

Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.12.2 : dziecko stosuje w grze prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu

Wych-VI.12.5 : dziecko stosuje w grze rzut i strzał do bramki

Lista załączników:

Piłka nożna prowadzenie piłki.pdf



KAPITAŁ LUDZKI
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



113 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: MISTRZ TORU PRZESZKÓD I SKOKU W DAL

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci ćwiczą umiejętność pokonywania toru przeszkód na odcinku 400 metrowym, a następnie ćwiczą skoki w dal. Ćwiczą zwinność, skoczność i szybkość, starając się zdobyć tytuł Mistrza toru przeszkód i Mistrza skoku w dal.

Cele:

- rozwijanie koordynacji ruchowej;
- rozwijanie skoczności, ćwiczenia skoku w dal i przez przeszkody;
- ćwiczenie techniki startu wysokiego;
- doskonalenie umiejętności pokonywania toru przeszkód;
- rozwijanie umiejętności rywalizacji sportowej;
- kształtowanie świadomości ciała i oddechu.

Potrzebne materiały:

- bieżnia lekkoatletyczna 400 metrowa z ustawionymi na drugim torze przeszkodami:

- 2 materace gimnastyczne;
- 2 płotki lekkoatletyczny niskie;
- 1 płotek lekkoatletyczny średni;
- pachołki.
- gwizdek;
- stoper;
- lekkoatletyczna skocznia w dal;
- grabie;
- miara/taśma miernicza;
- skakanki - jedna dla każdego dziecka;
- załącznik "Karta osiągnięć".

Przebieg:

1. Rozgrzewka. (10 minut)

- Trucht przekładanką w przód i tył z ramionami prostymi w bok i skrętami tułowia w prawo i lewo.
- Trucht przodem, krążenia symetryczne prostych ramion w przód.
- Trucht tyłem, krążenia symetryczne prostych ramion w tył.
- Bieg szybki przodem z wyhamowaniem szybkości w połowie boiska i powtórne przyspieszenie.
- Krążenia bioder (15 razy w każdą stronę).
- W rozkroku skłony tułowia w przód z dotknięciem dłońmi do stóp, przy prostych nogach w kolanie.
- Rozgrzewka ze skakankami. N. stoi na widocznym miejscu i wykonuje różne ćwiczenia z użyciem skakanki. Dzieci naśladują N. Ćwiczenia do wykonania: podskoki z odbicia obunóż i jednonóż z prowadzeniem skakanki od tyłu do przodu i odwrotnie, szybki bieg w miejscu, co kilka podskoków wyskok z dwukrotnym obrotem skakanki dookoła ciała.
- Podskoki rozluźniające - w jak najmniejszym napięciu mięśni.

2. Tor przeszkód na 400 metrów na czas. (10 minut)

Przeszkody ustawione są co 50 metrów na dystansie 250 metrów:

- 1 materac gimnastyczny - przewrót w przód,
- 2 płotki lekkoatletyczne niskie - przeskok dowolny,
- 1 płotek lekkoatletyczny średni - przejście pod płotkiem
- 1 materac gimnastyczny - przeskok z odbicia jednonóż
- Na ostatnich 150 metrach rozstawione są pachołki do biegu slalomem.

Na sygnał dzieci pojedynczo rozpoczynają bieg, pokonując poszczególne przeszkody zgodnie z podanymi wcześniej regułami.

Start z pozycji wysokiej.

Zadaniem dzieci jest pokonanie toru przeszkód w możliwie najkrótszym czasie.

Troje dzieci, które uzyskały najlepsze czasy i pokonały wszystkie przeszkody prawidłowo, uzyskują tytuł "mistrzów toru przeszkód".

Dzieci zapisują swoje wyniki na Karcie Osiągnięć i porównują swoje wyniki z uzyskanymi poprzednio.

3. Mistrz skoków w dal. (18 minut)

Lądowanie zawsze w piaskownicy.

Dzieci, w dowolnej kolejności wykonują następujące skoki:

- skok w dal z miejsca (z odbiciem obunóż);
- z trzech kroków rozbiegu skok w dal z odbicia prawą nogą;
- z trzech kroków rozbiegu skok w dal z odbicia lewą nogą;
- z trzech kroków rozbiegu skok w dal z odbicia obunóż;
- z pięciu kroków rozbiegu skok w dal z odbicia wybraną nogą;
- z szybkiego rozbiegu z 15 metrów skok w dal z odbicia wybraną nogą.

Pomiar ostatniego skoku.

Dzieci zapisują swoje wyniki na Karcie Osiągnięć i porównują swoje wyniki z uzyskanymi poprzednio. Wspólnie z N. zastanawiają się od czego może zależeć dobry, daleki skok, jak można się do niego przygotować.

4. Ćwiczenie końcowe rozluźniające, oddechowe. (3 min)

Ćwiczenie "Ja jako kartka papieru"

- Wszyscy uczestnicy zabawy stoją naprzeciwko n., każdy ma wokół siebie trochę wolnej przestrzeni.
- N. trzyma w rękę kartkę papieru - w pozycji pionowej. Będzie nią wykonywał szereg ruchów, np. zagięcie jednego rogu, obrót w powietrzu, złożenie na pół, potrząsanie, położenie w pozycji poziomej, itp.
- Zadaniem dzieci jest znalezienie takiego ruchu ciała, który odpowiada ruchowi kartki. N. zwraca uwagę na oddech.

Ćwiczenie angażuje nie tylko ciało, ale również wyobraźnię dzieci - każdy z nich ma prawo wykonać inny ruch ciała.

5. N. pyta dzieci: czy lubią skakać w dal, czy podobały im się zajęcia. (2 min)

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Ćwiczenia relaksacyjne

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.1.1 : dziecko potrafi wykonać bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera

Wych-VI.15.1 : dziecko potrafi korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych zachowując zasady bezpieczeństwa

Wych-VI.18.1 : dziecko wie, jak się zachować, kiedy przebywa na zewnątrz i świeci słońce

Wych-VI.2.4 : dziecko potrafi zinterpretować uzyskane wyniki prób sprawnościowych z pomocą nauczyciela

Wych-VI.21.2 : dziecko potrafi zastosować zasady "czystej gry" w rozgrywkach sportowych, w których uczestniczy

Wych-VI.6.1 : dziecko zna zasady i metody wzmacniania organizmu

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Wych-VI.7.2 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała

Wych-VI.8.1 : dziecko potrafi wykonać próbę wielobojową

Wych-VI.9.1 : dziecko potrafi wykonać przewrót w przód i w tył

Osiągnięcia nieujęte w podstawie programowej GWK:

Wych-VI.27.1 : dziecko potrafi właściwie oddychać w trakcie ćwiczeń

Lista załączników:

Karta osiągnięć.pdf

114 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: GRY I ZABAWY LEŚNE

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Gry i zabawy leśne można przeprowadzić w parku lub pobliskim lesie, mogą też urozmaicić szkolną wycieczkę lub zieloną szkołę.

Cele:

- rozwijanie szybkości;
- rozwijanie koordynacji ruchów i orientacji przestrzennej;
- doświadczanie przyrody;
- rozwijanie umiejętności współpracy i rywalizacji w grach sportowych;
- rozwijanie twórczego myślenia.

Potrzebne materiały:

- las/park;
- butelki z wodą dla każdego dziecka;
- szyszki/kasztany.

Przebieg:

N. omawia z dziećmi zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń w lesie.

Leśne gry i zabawy.

- „Trafisz, idziesz”

Podział na zespoły 3- lub 4-osobowe. Każdy członek zespołu ma 3 szyszki lub kasztany. Wszystkie zespoły ustawiają się na jednej linii startu. Pierwsza osoba z zespołu próbuje rzucić szyszką w wybrane przez siebie drzewo. Celny rzut oznacza, że cała drużyna podchodzi do trafionego drzewa. Następne dziecko postępuje podobnie. Wygrywa zespół, który zawędruje najdalej w głąb lasu po wyrzuceniu wszystkich szyszek. Każdy rzuca trzy razy.

- „Leśna układanka”

Podział na zespoły 3- lub 4-osobowe. Zadanie każdego zespołu polega na ułożeniu dowolnego obrazka – np.: motyla, słonia, kota – z wykorzystaniem leśnych znalezisk. Zespoły same naradzają się i decydują jaki obrazek będą układać (1 minuta). Przeciwnie zespoły nie wiedzą jaki obrazek wykonują inne zespoły. Po upływie 5 minut (1 minuta na decyzję + 4 minuty na ułożenie obrazka) zespoły odgadują rysunki utworzone przez przeciwników.

- "Leśny kolekcjoner"

Dzieci stoją w rozsypance. Dzieci biegają z szyszkami (kasztanami) w dłoni po wcześniej wyznaczonym terenie. Każde dziecko stara się złapać (poprzez dotknięcie) jak najwięcej osób. Osoba złapana oddaje szyszkę. Zabawa trwa 2 minuty. Po tym czasie uciekający, który ma swoją szyszkę, otrzymuje 2 punkty, a za każdą odebraną przez dotknięcie szyszkę - 1 dodatkowy punkt. Wygrywa osoba z największą liczbą punktów.

- "Slalom gigant"

Dwa zespoły równoliczne, ustawienie w dwóch rzędach.

Na sygnał, 2 osoby z każdego zespołu w chwycie jednorącz z linii startu wbiegają w las, mijają slalomek 4 drzewa i wracają tą samą drogą na linię startu. Po dobiegnięciu jedna z tych osób zostaje, a druga biegnie jeszcze raz z następną osobą z zespołu. Całość powtarzana jest do momentu, aż każdy z zespołu przebiegnie trasę slalomu dwa razy. Wygrywa zespół, który pierwszy wykona zadanie.

- "Leśne opowiadanie"

W parach lub w trójkach. Dzieci mogą usiąść i odpocząć podczas tej zabawy. Jedna osoba (ochotnik) wymyśla 5 dowolnych wyrazów - rzeczowników. Mówi je głośno, druga osoba z pary/z trójki wymyśla opowiadanie z użyciem rzeczowników wymyślonych przez pierwszą osobę. W opowiadaniu rzeczowniki muszą pojawić się w kolejności wymienionej przez pierwszą osobę.

Przykład: pierwsza osoba wymienia rzeczowniki: jezioro, kot, wiosło, chmura, trzcina. Druga

osoba wymyśla opowiadanie z użyciem tych rzeczowników.

Opowiadania nie muszą być realne, mogą być śmieszne, fantastyczne, warto zachęcić dzieci, żeby puściły wodze fantazji. Każda osoba z pary lub trójki ma raz wymyślić wyrazy, a raz stworzyć opowiadanie do wymyślonych wyrazów.

- "Leśny wąż pełza slalomem"

Podział na zespoły 5-6-osobowe. Z linii startu, na sygnał, wszystkie dzieci chwytają się za biodra i biegną slalomem, mając za zadanie okrążyć dowolnie wybrane przez siebie drzewa. Wygrywa zespół (wąż), który się nie rozerwie i pierwszy dotrze na metę. Jeśli wąż się rozerwie, musi stanąć, a wszyscy muszą zrobić dodatkowo trzy przysiady.

- "Szyszkoskoki"

Dwa zespoły, ustawienie w dwóch rzędach. Każde dziecko z szyszką/kasztanem.

Na sygnał N. pierwszy z rzędu rzuca szyszkę na taką odległość, by móc ją przeskoczyć obunóż.

Gdy wykona zadanie prawidłowo, wraca na koniec swojego rzędu, a cała drużyna przesuwa się do przodu i kolejne dziecko wykonuje rzut z miejsca, do którego doskoczył poprzednik. Kiedy zawodnik nie przeskoczy swojej szyszki, drużyna nie przesuwa się do przodu. Wygrywa zespół, który dojdzie najdalej.

"Strażnik lasu"

Jedna osoba (strażnik lasu) stoi około 200 metrów przed grupą. Pozostali na linii wyznaczonej przez N. Każdy przy swoim drzewie. Zasady podobne do zabawy "Raz, dwa, trzy, Baba Jaga patrzy".

Zadaniem grupy jest jak najszybsze przedostanie się do strażnika lasu, który pilnuje swojego drzewa. Dzieci poruszają się tylko wtedy, gdy strażnik ustawiony jest tyłem do grupy i wypowiada hasło: Raz, dwa, trzy, strażnik patrzy. Po wypowiedzeniu hasła strażnik odwraca się. Dzieci muszą ustawić się jak najszybciej nieruchomo, tyłem przy najbliższym drzewie. Osoba, która zrobi to ostatnia, wraca o 5 drzew w kierunku przeciwnym do strażnika. Wygrywa osoba, która jako pierwsza dotknie strażnika.

- "W zdrowym ciele, zdrowy duch"

Dzieci dzielimy na dwa zespoły. Mini burza mózgów.

Zespół pierwszy zastanawia się nad korzyściami aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu.

Zespół drugi ma za zadanie zastanowić się, jakie są zagrożenia i niebezpieczeństwa zabaw na świeżym powietrzu. Następnie na forum całej klasy przedstawiciele poszczególnych zespołów przekazują, co zespoły ustaliły. N. prowadzi dyskusję, a następnie podsumowuje.

- Omówienie

Dzieci siadają w kręgu. Każde dziecko kończy zdanie: Na dzisiejszej lekcji/ Podczas dzisiejszych

zabaw, czułem (czułam) się ...

Następnie, w zależności od wypowiedzi dzieci, N. kieruje rozmowę na odpowiednie tory. Jeśli dzieciom podobały się gry i zabawy leśne, N. zachęca do ich wykorzystywania w wakacje, czy w czasie wolnym z kolegami, z rodzicami. Jeśli dzieciom nie podobały się zajęcia, N. dopytuje: Jak należałoby poprowadzić takie zajęcia na świeżym powietrzu, żeby były one atrakcyjne?

Zakresy przedmiotowe:

Język polski

Wychowanie fizyczne

Metody:

Gry i zabawy dydaktyczne

Metoda twórczego rozwiązywania problemów

Techniki:

Burza mózgów

Gry terenowe

Tryby pracy:

Cała klasa

W grupach

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Przyrodnicza

Kinestetyczna

Lingwistyczna

Wizualna i przestrzenna

Interpersonalna

Osiągnięcia GWK:

Pol-IV-VI.35.1 : dziecko posiada umiejętność modyfikacji sposobu wyrażania się w zależności od rodzaju sytuacji komunikacyjnej (oficjalna lub nieoficjalna)

Pol-IV-VI.35.2 : dziecko posiada umiejętność dostosowania sposobu komunikacji do zamierzonego celu

- Pol-IV-VI.38.1 : dziecko potrafi stworzyć opowiadanie z dialogiem
- Pol-IV-VI.41.1 : dziecko potrafi podczas rozmowy słuchać z uwagą wypowiedzi innych
- Pol-IV-VI.41.2 : dziecko potrafi podczas rozmowy mówić na temat
- Pol-IV-VI.41.3 : dziecko potrafi podczas rozmowy prezentować własne zdanie oraz je uzasadnić
- Pol-IV-VI.50.1 : dziecko potrafi operować słownictwem z określonych, bliskich mu kręgów tematycznych (dom, rodzina, szkoła, środowisko przyrodnicze)
- Wych-VI.1.1 : dziecko potrafi wykonać bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera
- Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej
- Wych-VI.12.5 : dziecko stosuje w grze rzut i strzał do bramki
- Wych-VI.13.1 : dziecko wie, czym jest aktywny wypoczynek
- Wych-VI.13.2 : dziecko wie, jakie są zasady aktywnego wypoczynku
- Wych-VI.16.1 : dziecko zwraca uwagę na swoje bezpieczeństwo wykonując ćwiczenie samodzielnie
- Wych-VI.17.1 : dziecko wie, jakie są zasady bezpiecznego zachowania w różnym otoczeniu naturalnym (woda, góry, las)
- Wych-VI.18.1 : dziecko wie, jak się zachować, kiedy przebywa na zewnątrz i świeci słońce
- Wych-VI.18.2 : dziecko zna konsekwencje nadmiernego nasłonecznienia
- Wych-VI.19.1 : dziecko potrafi dobrać strój sportowy adekwatnie do pogody i miejsca zajęć
- Wych-VI.2.1 : dziecko potrafi wykonać próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową
- Wych-VI.6.1 : dziecko zna zasady i metody wzmacniania organizmu
- Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne
- Wych-VI.7.2 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała
- Wych-VI.8.1 : dziecko potrafi wykonać próbę wielobojową

115 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: GRAMY W BOULE

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci poznają zasady gry i grają w boule.

Cele:

- rozwijanie orientacji wzrokowej poprzez ocenę odległości leżących przedmiotów;
- rozwijanie koordynacji ruchowej;
- wzmacnianie mięśni kończyn górnych;
- poznanie zasad gry w boule;
- utrwalenie zasad gry fair-play.

Potrzebne materiały:

- kilka kompletów do gry w boule.
- wydrukowany dla każdego dziecka załącznik ("Sportowy kwestionariusz dla zdrowia).

Przebieg:

1. Rozgrzewka (7 min)

- Trucht przekładanką w przód i tył z ramionami prostymi w bok i skrętami tułowia w prawo i lewo.
- Trucht przodem, krążenia symetryczne prostych ramion w przód.
- Trucht tyłem, krążenia symetryczne prostych ramion w tył.
- Krok dostawny przodem ze skłonami T w przód do podłoża
- Z przysiadu podpartego wyprost nogi w bok z wytrzymaniem pozycji do 5" - zmiana nóg.
- Z przysiadu podpartego wyprost nogi w tył z wytrzymaniem pozycji do 5" - zmiana nóg.
- Z pozycji stojącej podskoki w miejscu z podciągnięciem kolan do klatki piersiowej - 3 serie po 4 podskoki łączone.
- Podskoki rozluźniające - w jak najmniejszym napięciu mięśni.

2. Poznanie historii i zasad gry w boule (6 min).

- Gra w bule to tradycyjna francuska gra towarzyska z elementami zręcznościowymi, popularna przede wszystkim w południowej Francji (Prowansja).
- Gra powstała w 1910 roku i wywodzi się z innej, podobnej gry o nazwie jeu provençal ("gra prowansalska"). Pierwsze bule były robione z drewna i obijane zewsząd gwoździami. W 1930 roku przyjęto definitywnie użycie buli ze stali. Pierwsze rozgrywki międzynarodowe odbyły się w 1959 roku, a w Mistrzostwach Świata w 2004 roku w Grenoble uczestniczyły już 53 kraje. Polskie zrzeszenie sympatyków powstało w 2002 roku, a jego siedziba znajduje się we Wrocławiu.
- Rozgrywka odbywa się na pozbawionym trawy placu, np. na utwardzonym piasku, o wystarczających wymiarach (które dla gry turniejowej wynoszą min. 15×4 m) i polega na rzucaniu z wytyczonego okręgu, stalowymi kulami ("bulami"; franc. "boule" - kula) w kierunku małej drewnianej kulki nazywanej po francusku „cochonet”, co znaczy "prosiaczek" (w Polsce używa się nazwy „świnka”).

Zasady gry w boule (zasady pochodzą ze strony <http://gadgetex.blox.pl/2009/05/Gra-w-Boule-instrukcja.html>):

- Przeciwno sobie grają dwie drużyny. Składać się mogą z dwóch (doublette) lub trzech graczy (triplette), mogą również współzawodniczyć dwie osoby (tte-a-tte). W drużynach jedno- oraz dwuosobowych każdy gracz ma trzy kule, a w drużynach trzyosobowych - dwie kule.
- Drużynę rozpoczynającą rozgrywkę wybiera się poprzez rzut monetą. Jeden z graczy zwycięskiej drużyny wybiera miejsce rzutów i rysuje na ziemi okrąg o średnicy 35-50 centymetrów.
- Pierwszy gracz, stojąc obiema nogami w narysowanym okręgu, rzuca "świnke", czyli małą drewnianą kulkę, na odległość od 6 do 10 metrów. W czasie rzutu obie stopy rzucającego muszą dotykać ziemi tak długo, aż rzucona kula spadnie na ziemię.

- Grę rozpoczyna zawodnik z drużyny, która rzuciła "świnkę", próbując umieścić swoją kulę jak najbliżej "świnki".
- Następnie jeden z graczy drużyny przeciwnej rozgrywa swoją kulę, mając do wyboru trzy możliwości: celuje jak najbliżej "świnki" (dotacza); celuje w kulę przeciwnika, próbując ją wybić (odsunąć od "świnki"); stara się przesunąć "świnkę" tak, by oddalić ją od kuli przeciwnika.
- Jeśli po rzucie jego kula znajduje się najbliżej "świnki", to następny rzut należy do drużyny przeciwnej. Jeśli natomiast zawodnikowi nie udało się umieścić kuli najbliżej "świnki", to jego drużyna gra do momentu, kiedy jej kula znajdzie się najbliżej "świnki" lub do wyczerpania wszystkich swoich kul.
- Jeżeli jedna drużyna nie ma już kul, to druga drużyna rozgrywa wszystkie kule, które jej pozostały w grze.
- Po wyrzuceniu wszystkich kul obu drużyn następuje koniec pierwszej rozgrywki. Punkty zdobywa tylko jedna drużyna, w zależności od tego, ile kul ma bliżej "świnki" od kul przeciwnika, a więc możliwe jest zdobycie od 1 do 6 punktów. Koniec partii następuje wtedy, gdy którakolwiek z drużyn zdobędzie 13 punktów.

3. Rozgrywki w drużynach (30 min).

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Gry i zabawy dydaktyczne

Instruktaż

Tryby pracy:

W grupach

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Wizualna i przestrzenna

Interpersonalna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.11.1 : dziecko potrafi zorganizować aktywność ruchową (zabawę, grę) w gronie

rówieśników

Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej

Wych-VI.12.4 : dziecko stosuje w grze rzut piłki do kosza

Wych-VI.12.5 : dziecko stosuje w grze rzut i strzał do bramki

Wych-VI.13.1 : dziecko wie, czym jest aktywny wypoczynek

Wych-VI.13.2 : dziecko wie, jakie są zasady aktywnego wypoczynku

Wych-VI.15.1 : dziecko potrafi korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych zachowując zasady bezpieczeństwa

Wych-VI.21.1 : dziecko zna zasady "czystej gry"

Wych-VI.21.2 : dziecko potrafi zastosować zasady "czystej gry" w rozgrywkach sportowych, w których uczestniczy

Wych-VI.6.1 : dziecko zna zasady i metody wzmacniania organizmu

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

116 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: MISTRZ TORU PRZESZKÓD I SKOKU W DAL

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci ćwiczą umiejętność pokonywania toru przeszkód na odcinku 400 metrowym, a następnie ćwiczą skoki w dal. Ćwiczą zwinność, skoczność i szybkość, starając się zdobyć tytuł Mistrza toru przeszkód i Mistrza skoku w dal.

Cele:

- rozwijanie koordynacji ruchowej;
- rozwijanie skoczności, ćwiczenia skoku w dal i przez przeszkody;
- ćwiczenie techniki startu wysokiego;
- doskonalenie umiejętności pokonywania toru przeszkód;
- rozwijanie umiejętności rywalizacji sportowej;
- kształtowanie świadomości ciała i oddechu.

Potrzebne materiały:

- bieżnia lekkoatletyczna 400 metrowa z ustawionymi na drugim torze przeszkodami:

- 2 materace gimnastyczne;
- 2 płotki lekkoatletyczny niskie;
- 1 płotek lekkoatletyczny średni;
- pachołki.
- gwizdek;
- stoper;
- lekkoatletyczna skocznia w dal;
- grabie;
- miara/taśma miernicza;
- skakanki - jedna dla każdego dziecka;
- załącznik "Karta osiągnięć".

Przebieg:

1. Rozgrzewka. (10 minut)

- Trucht przekładanką w przód i tył z ramionami prostymi w bok i skrętami tułowia w prawo i lewo.
- Trucht przodem, krążenia symetryczne prostych ramion w przód.
- Trucht tyłem, krążenia symetryczne prostych ramion w tył.
- Bieg szybki przodem z wyhamowaniem szybkości w połowie boiska i powtórne przyspieszenie.
- Krążenia bioder (15 razy w każdą stronę).
- W rozkroku skłony tułowia w przód z dotknięciem dłońmi do stóp, przy prostych nogach w kolanie.
- Rozgrzewka ze skakankami. N. stoi na widocznym miejscu i wykonuje różne ćwiczenia z użyciem skakanki. Dzieci naśladują N. Ćwiczenia do wykonania: podskoki z odbicia obunóż i jednonóż z prowadzeniem skakanki od tyłu do przodu i odwrotnie, szybki bieg w miejscu, co kilka podskoków wyskok z dwukrotnym obrotem skakanki dookoła ciała.
- Podskoki rozluźniające - w jak najmniejszym napięciu mięśni.

2. Tor przeszkód na 400 metrów na czas. (10 minut)

Przeszkody ustawione są co 50 metrów na dystansie 250 metrów:

- 1 materac gimnastyczny - przewrót w przód,
- 2 płotki lekkoatletyczne niskie - przeskok dowolny,
- 1 płotek lekkoatletyczny średni - przejście pod płotkiem
- 1 materac gimnastyczny - przeskok z odbicia jednonóż
- Na ostatnich 150 metrach rozstawione są pachołki do biegu slalomem.

Na sygnał dzieci pojedynczo rozpoczynają bieg, pokonując poszczególne przeszkody zgodnie z podanymi wcześniej regułami.

Start z pozycji wysokiej.

Zadaniem dzieci jest pokonanie toru przeszkód w możliwie najkrótszym czasie.

Troje dzieci, które uzyskały najlepsze czasy i pokonały wszystkie przeszkody prawidłowo, uzyskują tytuł "mistrzów toru przeszkód".

Dzieci zapisują swoje wyniki na Karcie Osiągnięć i porównują swoje wyniki z uzyskanymi poprzednio.

3. Mistrz skoków w dal. (18 minut)

Lądowanie zawsze w piaskownicy.

Dzieci, w dowolnej kolejności wykonują następujące skoki:

- skok w dal z miejsca (z odbiciem obunóż);
- z trzech kroków rozbiegu skok w dal z odbicia prawą nogą;
- z trzech kroków rozbiegu skok w dal z odbicia lewą nogą;
- z trzech kroków rozbiegu skok w dal z odbicia obunóż;
- z pięciu kroków rozbiegu skok w dal z odbicia wybraną nogą;
- z szybkiego rozbiegu z 15 metrów skok w dal z odbicia wybraną nogą.

Pomiar ostatniego skoku.

Dzieci zapisują swoje wyniki na Karcie Osiągnięć i porównują swoje wyniki z uzyskanymi poprzednio. Wspólnie z N. zastanawiają się od czego może zależeć dobry, daleki skok, jak można się do niego przygotować.

4. Ćwiczenie końcowe rozluźniające, oddechowe. (3 min)

Ćwiczenie "Ja jako kartka papieru"

- Wszyscy uczestnicy zabawy stoją naprzeciwko n., każdy ma wokół siebie trochę wolnej przestrzeni.
- N. trzyma w rękę kartkę papieru - w pozycji pionowej. Będzie nią wykonywał szereg ruchów, np. zagięcie jednego rogu, obrót w powietrzu, złożenie na pół, potrząsanie, położenie w pozycji poziomej, itp.
- Zadaniem dzieci jest znalezienie takiego ruchu ciała, który odpowiada ruchowi kartki. N. zwraca uwagę na oddech.

Ćwiczenie angażuje nie tylko ciało, ale również wyobraźnię dzieci - każdy z nich ma prawo wykonać inny ruch ciała.

5. N. pyta dzieci: czy lubią skakać w dal, czy podobały im się zajęcia. (2 min)

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Ćwiczenia relaksacyjne

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.1.1 : dziecko potrafi wykonać bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera

Wych-VI.15.1 : dziecko potrafi korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych zachowując zasady bezpieczeństwa

Wych-VI.18.1 : dziecko wie, jak się zachować, kiedy przebywa na zewnątrz i świeci słońce

Wych-VI.2.4 : dziecko potrafi zinterpretować uzyskane wyniki prób sprawnościowych z pomocą nauczyciela

Wych-VI.21.2 : dziecko potrafi zastosować zasady "czystej gry" w rozgrywkach sportowych, w których uczestniczy

Wych-VI.6.1 : dziecko zna zasady i metody wzmacniania organizmu

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Wych-VI.7.2 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała

Wych-VI.8.1 : dziecko potrafi wykonać próbę wielobojową

Wych-VI.9.1 : dziecko potrafi wykonać przewrót w przód i w tył

Osiągnięcia nieujęte w podstawie programowej GWK:

Wych-VI.27.1 : dziecko potrafi właściwie oddychać w trakcie ćwiczeń

Lista załączników:

Karta osiągnięć.pdf

117 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: PIŁKA NOŻNA - PROWADZENIE PIŁKI

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 5

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci wykonują ćwiczenia oraz uczestniczą w zabawach, podczas których rozwijają umiejętności prowadzenia piłki podczas biegu i marszu.

Cele:

- rozwijanie umiejętności kontroli piłki podczas marszu oraz biegu;
- rozwijanie umiejętności pokonywania przeszkód;
- ćwiczenie umiejętności wykonywania precyzyjnych podań;
- rozwijanie umiejętności oceny możliwości oraz sytuacji na boisku.

Potrzebne materiały:

- sala gimnastyczna;
- paliki;
- piłki.

Przebieg:

1. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę (propozycje poniżej) (10 minut);
2. Dzieci wykonują wybrane przez N. ćwiczenia oraz zabawy związane z umiejętnościami prawidłowego prowadzenia piłki podczas marszu oraz biegu (20 minut);

Przykładowe ćwiczenia oraz zabawy z konspektu:

- **Zbieranie zimowych zapasów.** N. dzieli klasę na kilka drużyn (6 – 7 osobowych). Następnie rozkłada w losowych miejscach różnego typu rzeczy (w miarę dużo). Zawodnicy z każdej drużyny mają zadanie zebrać jak najwięcej fantów, prowadząc przy tym piłkę. Każda drużyna startuje osobno, mając do dyspozycji ograniczony czas (np. 1 – 2 minuty). Po upływie czasu N. podlicza zebrane przedmioty a następnie rozstawia je na nowo. Wygrywa drużyna, która zbierze jak najwięcej rzeczy.
 - **Z piłką przez most.** N. dzieli dzieci na grupy 8 – 10 osobowe. Dzieci ustawiają się w kole, o średnicy ok 3 metrów. Na środku koła N. ustawia kilka palików. Każda grupa otrzymuje jedną piłkę. Zadaniem osoby przy piłce, jest przejście pomiędzy palikami z piłką w marszu, a następnie podanie jej do wybranej osoby, która powtarza schemat.
 - **Prowadzenie po kwadracie.** Dzieci ustawiają się w czwórkach, tworząc kwadrat o boku 2 – 3 metry. Na każdym rogu można postawić palik (lub narysować kwadrat za pomocą kredy). Na początku dzieci ustawiają się dwójkami po przekątnej (osoba stojąca na przodzie dysponuje piłką). Osoby z piłką prowadzą piłkę do pustego rogu kwadratu i podają ją osobie stojącej przy następnym rogu (która powtarza schemat). Ćwiczenie trwa kilka minut z krótkimi przerwami.
 - **Slalom gigant z piłką.** Dzieci wykonują slalom pomiędzy rozstawionymi palikami. Podczas pierwszego dnia ćwiczeń slalom można wykonać podczas marszu. W drugim dniu dzieci, podzielone na drużyny mogą wykonywać slalom podczas biegu, połączony z liczeniem czasu. Drużyna która pokona slalom najszybciej wygrywa. N. lub przeciwnicy mogą liczyć czas przy pomocy stopera. Za każdy ominięty lub dotknięty palik drużyna otrzymuje karne 3 sekundy.
 - **Król kwadratu.** N. rysuje lub wyznacza kwadrat o boku 4 – 5 metrów. Wewnątrz znajduje się 5 – 6 osób, każda dysponuje piłką. Dzieci prowadzą piłkę wewnątrz kwadratu maszerując. Na znak, ich zadaniem jest wybiec innej osobie piłki poza kwadrat, jednocześnie broniąc własnej. Wygrywa osoba, która jako ostatnia pozostanie z piłką wewnątrz kwadratu. Zabawę można wykonać również w drużynach.
3. Dzieci grają w uproszczoną wersję piłki nożnej. Np. drużyny 3 - 4 osobowe, gra na małą bramkę, zmiana drużyn po stracie pierwszego gola. Drużyna wygrywająca pozostaje na boisku tak długo, aż nie zostanie pokonana. (10 minut);
 4. Podsumowanie oraz zakończenie lekcji (5 minut).

Rozgrzewka 1

1. Trucht (unoszenie kolan, podskoki, skłony, krok odstawno - dostawny, bieg tyłem, skipping B, C).
2. krążenia głową, wymachy ramionami na przemian (przód, tył), krążenie nadgarstkami, skrętoskłony, krążenia bioder, kręcenie stopą w stawie kolanowym, kręcenie stopą w stawie skokowym.

Rozgrzewka 2

1. Berek (np. zwykły, ranny, kucany)
2. Trucht (krążenia ramion w tył i przód, skip A, B, C, skłony na przemian do lewej i prawej nogi, krok odstawno - dostawny)
3. krążenia głową, skrętoskłony tułowia, krążenia stopą
4. przysiad podparty, wyrzuty nóg w tył (naprzemiennie)
5. siad prosty, skłony do lewej i prawej nogi
6. "rowerek"
7. Trucht (unoszenie kolan, przysiad i wyskok, zmiana tempa).

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Gry i zabawy dydaktyczne

Metoda ćwiczebna - ćwiczenie powtarzalne

Instruktaż

Tryby pracy:

W grupach

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Lingwistyczna

Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.12.2 : dziecko stosuje w grze prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu

Wych-VI.12.5 : dziecko stosuje w grze rzut i strzał do bramki

Lista załączników:

Piłka nożna prowadzenie piłki.pdf



KAPITAŁ LUDZKI
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



118 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: PIŁKA NOŻNA - PROWADZENIE PIŁKI

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 5

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci wykonują ćwiczenia oraz uczestniczą w zabawach, podczas których rozwijają umiejętności prowadzenia piłki podczas biegu i marszu.

Cele:

- rozwijanie umiejętności kontroli piłki podczas marszu oraz biegu;
- rozwijanie umiejętności pokonywania przeszkód;
- ćwiczenie umiejętności wykonywania precyzyjnych podań;
- rozwijanie umiejętności oceny możliwości oraz sytuacji na boisku.

Potrzebne materiały:

- sala gimnastyczna;
- paliki;
- piłki.

Przebieg:

1. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę (propozycje poniżej) (10 minut);
2. Dzieci wykonują wybrane przez N. ćwiczenia oraz zabawy związane z umiejętnościami prawidłowego prowadzenia piłki podczas marszu oraz biegu (20 minut);

Przykładowe ćwiczenia oraz zabawy z konspektu:

- **Zbieranie zimowych zapasów.** N. dzieli klasę na kilka drużyn (6 – 7 osobowych). Następnie rozkłada w losowych miejscach różnego typu rzeczy (w miarę dużo). Zawodnicy z każdej drużyny mają zadanie zebrać jak najwięcej fantów, prowadząc przy tym piłkę. Każda drużyna startuje osobno, mając do dyspozycji ograniczony czas (np. 1 – 2 minuty). Po upływie czasu N. podlicza zebrane przedmioty a następnie rozstawia je na nowo. Wygrywa drużyna, która zbierze jak najwięcej rzeczy.
 - **Z piłką przez most.** N. dzieli dzieci na grupy 8 – 10 osobowe. Dzieci ustawiają się w kole, o średnicy ok 3 metrów. Na środku koła N. ustawia kilka palików. Każda grupa otrzymuje jedną piłkę. Zadaniem osoby przy piłce, jest przejście pomiędzy palikami z piłką w marszu, a następnie podanie jej do wybranej osoby, która powtarza schemat.
 - **Prowadzenie po kwadracie.** Dzieci ustawiają się w czwórkach, tworząc kwadrat o boku 2 – 3 metry. Na każdym rogu można postawić palik (lub narysować kwadrat za pomocą kredy). Na początku dzieci ustawiają się dwójkami po przekątnej (osoba stojąca na przodzie dysponuje piłką). Osoby z piłką prowadzą piłkę do pustego rogu kwadratu i podają ją osobie stojącej przy następnym rogu (która powtarza schemat). Ćwiczenie trwa kilka minut z krótkimi przerwami.
 - **Slalom gigant z piłką.** Dzieci wykonują slalom pomiędzy rozstawionymi palikami. Podczas pierwszego dnia ćwiczeń slalom można wykonać podczas marszu. W drugim dniu dzieci, podzielone na drużyny mogą wykonywać slalom podczas biegu, połączony z liczeniem czasu. Drużyna która pokona slalom najszybciej wygrywa. N. lub przeciwnicy mogą liczyć czas przy pomocy stopera. Za każdy ominięty lub dotknięty palik drużyna otrzymuje karne 3 sekundy.
 - **Król kwadratu.** N. rysuje lub wyznacza kwadrat o boku 4 – 5 metrów. Wewnątrz znajduje się 5 – 6 osób, każda dysponuje piłką. Dzieci prowadzą piłkę wewnątrz kwadratu maszerując. Na znak, ich zadaniem jest wybiecie innej osoby piłki poza kwadrat, jednocześnie broniąc własnej. Wygrywa osoba, która jako ostatnia pozostanie z piłką wewnątrz kwadratu. Zabawę można wykonać również w drużynach.
3. Dzieci grają w uproszczoną wersję piłki nożnej. Np. drużyny 3 - 4 osobowe, gra na małą bramkę, zmiana drużyn po stracie pierwszego gola. Drużyna wygrywająca pozostaje na boisku tak długo, aż nie zostanie pokonana. (10 minut);
 4. Podsumowanie oraz zakończenie lekcji (5 minut).

Rozgrzewka 1

1. Trucht (unoszenie kolan, podskoki, skłony, krok odstawno - dostawny, bieg tyłem, skipping B, C).
2. krążenia głową, wymachy ramionami na przemian (przód, tył), krążenie nadgarstkami, skrętoskłony, krążenia bioder, kręcenie stopą w stawie kolanowym, kręcenie stopą w stawie skokowym.

Rozgrzewka 2

1. Berek (np. zwykły, ranny, kuczany)
2. Trucht (krążenia ramion w tył i przód, skip A, B, C, skłony na przemian do lewej i prawej nogi, krok odstawno - dostawny)
3. krążenia głową, skrętoskłony tułowia, krążenia stopą
4. przysiad podparty, wyrzuty nóg w tył (naprzemiennie)
5. siad prosty, skłony do lewej i prawej nogi
6. "rowerek"
7. Trucht (unoszenie kolan, przysiad i wyskok, zmiana tempa).

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Gry i zabawy dydaktyczne

Metoda ćwiczebna - ćwiczenie powtarzalne

Instruktaż

Tryby pracy:

W grupach

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Lingwistyczna

Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.12.2 : dziecko stosuje w grze prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu

Wych-VI.12.5 : dziecko stosuje w grze rzut i strzał do bramki

Lista załączników:

Piłka nożna prowadzenie piłki.pdf



KAPITAŁ LUDZKI
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



119 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: PIŁKA NOŻNA - PODANIA

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 4

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci wykonują ćwiczenia oraz uczestniczą w zabawach, podczas których rozwijają umiejętności podawania piłki podczas biegu i marszu.

Cele:

- rozwijanie umiejętności kontroli piłki podczas marszu oraz biegu;
- rozwijanie umiejętności pokonywania przeszkód;
- ćwiczenie umiejętności wykonywania precyzyjnych podań;
- rozwijanie umiejętności podawania piłki będąc pod presją przeciwnika;
- rozwijanie umiejętności oceny możliwości oraz sytuacji na boisku.

Potrzebne materiały:

- sala gimnastyczna;
- paliki;
- piłki.

Przebieg:

1. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę (10 minut);
2. Dzieci wykonują wybrane przez N. ćwiczenia oraz zabawy związane z umiejętnościami prawidłowego podawania oraz przyjmowania piłki (20 minut).

Przykładowe ćwiczenia i zabawy z konspektu:

- **Drużynowe podania.** Dzieci dzielą się na dwie drużyny. Ustawiają się w sposób przedstawiony na poniższym rysunku. Zadaniem drużyny jest jak najszybsze przekazanie piłki z jednego końca linii na drugi. Piłka przekazywana jest w następujący sposób: pierwsza osoba podaje piłkę do następnej, która przyjmuje piłkę oraz przekazuje kolejnej (nie można wykonać podania z pierwszej piłki). Wygrywa drużyna, która pierwsza przekaże piłkę na koniec linii.
 - **Precyzyjne podania.** N. ustawia w losowych miejscach paliki, następnie oznacza je punktami (te, które znajdują się najbliżej, będą najmniej punktowane). Następnie dzieli dzieci na drużyny. Każdy zawodnik z danego zespołu ma za zadanie z wyznaczonego przez N. punktu oddać 3 strzały w kierunku wybranych przez siebie palików (sam może wybrać, w które chce celować). Jeśli trafi w palik, jego drużyna zyskuje oznaczoną ilość punktów. Wygrywa drużyna, która uzyska najwyższy wynik.
 - **Podania na małej przestrzeni.** N. dzieli klasę na zespoły 6 osobowe oraz wydziela każdemu z nich kwadrat o boku 4 – 5 metrów. Połowa osób dysponuje piłkami. Prowadzą je w biegu lub marszu i podają do wybranej osoby bez piłki. Osoby bez piłki również znajdują się cały czas w ruchu.
 - **Podania w dwójkach.** Dzieci dobierają się w pary. Ustawiają się w odległości 2 – 4 metrów od siebie. Ćwiczą podania piłki wewnętrzną częścią podbicia z przyjęciem. Można ustawić między nimi przeszkody (np. paliki). W wersji trudniejszej dzieci mogą bawić się w „głupiego Jasia”.
 - **Bieg w dwójkach.** Dzieci dobierają się w pary, każda z nich dysponuje piłką. Ustawiają się równolegle w odległości 3 – 4 metrów. Na znak od N. biegają w kierunku końca sali, podając między sobą piłkę. Między nimi można ustawić paliki lub postawić kilku zawodników, którzy będą starali się pasywnie przejąć piłkę.
 - **Piłkarski zbijak.** N. dzieli dzieci na dwie drużyny. Dzieci ustawiają się po dwóch stronach sali. Każda drużyna dysponuje jedną piłką. Zadaniem zespołów jest wyeliminowanie graczy drużyny przeciwnej poprzez trafienie ich piłką. Piłki mogą toczyć się tylko po ziemi, podniesienie piłki jednoznacznie jest z dyskwalifikacją danego gracza. Gracze z drużyny przeciwnej mogą spróbować przyjąć piłkę. Jeśli uda im się – gracz podający jest wyeliminowany. N. podejmuje decyzję, czy dane przyjęcie piłki można uznać za poprawne.
3. Dzieci grają w uproszczoną wersję piłki nożnej. Np. drużyny 3 - 4 osobowe, gra na małą bramkę, zmiana drużyn po stracie pierwszego gola. Drużyna wygrywająca pozostaje na

boisku tak długo, aż nie zostanie pokonana. (10 minut);

4. Podsumowanie oraz zakończenie lekcji (5 minut).

Rozgrzewka 1

1. Trucht (unoszenie kolan, podskoki, skłony, krok odstawno - dostawny, bieg tyłem, skipping B, C).
2. krążenia głową, wymachy ramionami na przemian (przód, tył), krążenie nadgarstkami, skrętoskłony, krążenia bioder, kręcenie stopą w stawie kolanowym, kręcenie stopą w stawie skokowym.

Rozgrzewka 2

1. Berek (np. zwykły, ranny, kucany)
2. Trucht (krążenia ramion w tył i przód, skip A, B, C, skłony na przemian do lewej i prawej nogi, krok odstawno - dostawny)
3. krążenia głową, skrętoskłony tułowia, krążenia stopą
4. przysiad podparty, wyrzuty nóg w tył (naprzemiennie)
5. siad prosty, skłony do lewej i prawej nogi
6. "rowerek"
7. Trucht (unoszenie kolan, przysiad i wyskok, zmiana tempa).

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Edukacja przez ruch

Tryby pracy:

W grupach

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Lingwistyczna

Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.12.2 : dziecko stosuje w grze prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu

Wych-VI.12.5 : dziecko stosuje w grze rzut i strzał do bramki

Wych-VI.20.1 : dziecko potrafi wyjaśnić, czemu potrzebne są reguły w trakcie rywalizacji sportowej

Wych-VI.21.2 : dziecko potrafi zastosować zasady "czystej gry" w rozgrywkach sportowych, w których uczestniczy

Lista załączników:

Piłka nożna podania.pdf

120 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: PIŁKA NOŻNA - PODANIA

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 4

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci wykonują ćwiczenia oraz uczestniczą w zabawach, podczas których rozwijają umiejętności podawania piłki podczas biegu i marszu.

Cele:

- rozwijanie umiejętności kontroli piłki podczas marszu oraz biegu;
- rozwijanie umiejętności pokonywania przeszkód;
- ćwiczenie umiejętności wykonywania precyzyjnych podań;
- rozwijanie umiejętności podawania piłki będąc pod presją przeciwnika;
- rozwijanie umiejętności oceny możliwości oraz sytuacji na boisku.

Potrzebne materiały:

- sala gimnastyczna;
- paliki;
- piłki.

Przebieg:

1. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę (10 minut);
2. Dzieci wykonują wybrane przez N. ćwiczenia oraz zabawy związane z umiejętnościami prawidłowego podawania oraz przyjmowania piłki (20 minut).

Przykładowe ćwiczenia i zabawy z konspektu:

- **Drużynowe podania.** Dzieci dzielą się na dwie drużyny. Ustawiają się w sposób przedstawiony na poniższym rysunku. Zadaniem drużyny jest jak najszybsze przekazanie piłki z jednego końca linii na drugi. Piłka przekazywana jest w następujący sposób: pierwsza osoba podaje piłkę do następnej, która przyjmuje piłkę oraz przekazuje kolejnej (nie można wykonać podania z pierwszej piłki). Wygrywa drużyna, która pierwsza przekaże piłkę na koniec linii.
 - **Precyzyjne podania.** N. ustawia w losowych miejscach paliki, następnie oznacza je punktami (te, które znajdują się najbliżej, będą najmniej punktowane). Następnie dzieli dzieci na drużyny. Każdy zawodnik z danego zespołu ma za zadanie z wyznaczonego przez N. punktu oddać 3 strzały w kierunku wybranych przez siebie palików (sam może wybrać, w które chce celować). Jeśli trafi w palik, jego drużyna zyskuje oznaczoną ilość punktów. Wygrywa drużyna, która uzyska najwyższy wynik.
 - **Podania na małej przestrzeni.** N. dzieli klasę na zespoły 6 osobowe oraz wydziela każdemu z nich kwadrat o boku 4 – 5 metrów. Połowa osób dysponuje piłkami. Prowadzą je w biegu lub marszu i podają do wybranej osoby bez piłki. Osoby bez piłki również znajdują się cały czas w ruchu.
 - **Podania w dwójkach.** Dzieci dobierają się w pary. Ustawiają się w odległości 2 – 4 metrów od siebie. Ćwiczą podania piłki wewnętrzną częścią podbicia z przyjęciem. Można ustawić między nimi przeszkody (np. paliki). W wersji trudniejszej dzieci mogą bawić się w „głupiego Jasia”.
 - **Bieg w dwójkach.** Dzieci dobierają się w pary, każda z nich dysponuje piłką. Ustawiają się równolegle w odległości 3 – 4 metrów. Na znak od N. biegną w kierunku końca sali, podając między sobą piłkę. Między nimi można ustawić paliki lub postawić kilku zawodników, którzy będą starali się pasywnie przejąć piłkę.
 - **Piłkarski zbijak.** N. dzieli dzieci na dwie drużyny. Dzieci ustawiają się po dwóch stronach sali. Każda drużyna dysponuje jedną piłką. Zadaniem zespołów jest wyeliminowanie graczy drużyny przeciwnej poprzez trafienie ich piłką. Piłki mogą toczyć się tylko po ziemi, podniesienie piłki jednoznacznie jest z dyskwalifikacją danego gracza. Gracze z drużyny przeciwnej mogą spróbować przyjąć piłkę. Jeśli uda im się – gracz podający jest wyeliminowany. N. podejmuje decyzję, czy dane przyjęcie piłki można uznać za poprawne.
3. Dzieci grają w uproszczoną wersję piłki nożnej. Np. drużyny 3 - 4 osobowe, gra na małą bramkę, zmiana drużyn po stracie pierwszego gola. Drużyna wygrywająca pozostaje na

boisku tak długo, aż nie zostanie pokonana. (10 minut);

4. Podsumowanie oraz zakończenie lekcji (5 minut).

Rozgrzewka 1

1. Trucht (unoszenie kolan, podskoki, skłony, krok odstawno - dostawny, bieg tyłem, skipping B, C).
2. krążenia głową, wymachy ramionami na przemian (przód, tył), krążenie nadgarstkami, skrętoskłony, krążenia bioder, kręcenie stopą w stawie kolanowym, kręcenie stopą w stawie skokowym.

Rozgrzewka 2

1. Berek (np. zwykły, ranny, kucany)
2. Trucht (krążenia ramion w tył i przód, skip A, B, C, skłony na przemian do lewej i prawej nogi, krok odstawno - dostawny)
3. krążenia głową, skrętoskłony tułowia, krążenia stopą
4. przysiad podparty, wyrzuty nóg w tył (naprzemiennie)
5. siad prosty, skłony do lewej i prawej nogi
6. "rowerek"
7. Trucht (unoszenie kolan, przysiad i wyskok, zmiana tempa).

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Edukacja przez ruch

Tryby pracy:

W grupach

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Lingwistyczna

Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.12.2 : dziecko stosuje w grze prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu

Wych-VI.12.5 : dziecko stosuje w grze rzut i strzał do bramki

Wych-VI.20.1 : dziecko potrafi wyjaśnić, czemu potrzebne są reguły w trakcie rywalizacji sportowej

Wych-VI.21.2 : dziecko potrafi zastosować zasady "czystej gry" w rozgrywkach sportowych, w których uczestniczy

Lista załączników:

Piłka nożna podania.pdf

121 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: PIŁKA NOŻNA - ROZGRYWKI PIŁKARSKIE

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Wysoki

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 3

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci grają mecz piłkarski bazując na tradycyjnych zasadach.

Cele:

- rozwijanie umiejętności kontroli piłki podczas marszu oraz biegu;
- rozwijanie umiejętności współpracy w zespole;
- zapoznanie się z elementami sędziowania;
- rozwijanie zachowań fair play;
- zapoznanie się z zasadami gier drużynowych;
- ćwiczenie umiejętności wykonywania precyzyjnych podań;
- rozwijanie umiejętności oceny możliwości oraz sytuacji na boisku.

Potrzebne materiały:

- sala gimnastyczna;
- piłka;

- stoper;
- gwizdek, kartki;
- ew. chorągiewki dla sędziów liniowych.

Przebieg:

1. N. wprowadza dzieci w temat zajęć: będą grać mecze piłkarskie z obecnością sędziów oraz komentatorów. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę (10 minut);
2. N. dzieli klasę na 4 drużyny. Drużyny przygotowują swoje nazwy oraz, jeśli to możliwe koszulki lub znaki szczególne. Dwie drużyny będą rozgrywać mecz. Pozostałe będą pełniły rolę sędziów oraz komentatorów. N. zapoznaje dzieci z podstawowymi zasadami sędziowania. Dzieci z drużyny sędziów wybierają sędziego głównego oraz liniowych. Dzieci z drużyny komentatorów wybierają spośród siebie komentatora lub komentatorów (5 minut);
3. Rozpoczyna się pierwszy mecz. Mecze trwają 7 minut (jedna połowa 3,5 minuty). Po zakończonym meczu następuje zmiana drużyn. Zabawa jest kontynuowana, do momentu w którym wszystkie drużyny pełniły każdą z ról (25 minut);
4. Podsumowanie oraz zakończenie (5 minut).

Rozgrzewka

1. **Trucht** (unoszenie kolan, podskoki, skłony, krok odstawno - dostawny, bieg tyłem, skipping B, C)
2. **Ćwiczenia rozciągające** (krążenia głową, wymachy ramionami na przemian (przód, tył), krążenie nadgarstkami, skrętoskłony, krążenia bioder, kręcenie stopą w stawie kolanowym, kręcenie stopą w stawie skokowym)

Zakresy przedmiotowe:

Język polski

Wychowanie fizyczne

Metody:

Edukacja przez ruch

Tryby pracy:

W grupach

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Lingwistyczna
Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

Pol-IV-VI.37.2 : dziecko potrafi posługiwać się podczas wypowiedzi ustnej mimiką, gestykulacją oraz postawą ciała

Pol-IV-VI.38.6 : dziecko potrafi stworzyć opis postaci

Pol-IV-VI.38.7 : dziecko potrafi stworzyć opis przedmiotu

Wych-VI.12.2 : dziecko stosuje w grze prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu

Wych-VI.12.5 : dziecko stosuje w grze rzut i strzał do bramki

Wych-VI.20.1 : dziecko potrafi wyjaśnić, czemu potrzebne są reguły w trakcie rywalizacji sportowej

Wych-VI.21.1 : dziecko zna zasady "czystej gry"

Wych-VI.21.2 : dziecko potrafi zastosować zasady "czystej gry" w rozgrywkach sportowych, w których uczestniczy

Wych-VI.24.1 : dziecko wie, jakie zasady panują w trakcie imprez (dyskoteki, bale karnawałowe)

122 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: PIŁKA NOŻNA - PODANIA

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 4

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci wykonują ćwiczenia oraz uczestniczą w zabawach, podczas których rozwijają umiejętności podawania piłki podczas biegu i marszu.

Cele:

- rozwijanie umiejętności kontroli piłki podczas marszu oraz biegu;
- rozwijanie umiejętności pokonywania przeszkód;
- ćwiczenie umiejętności wykonywania precyzyjnych podań;
- rozwijanie umiejętności podawania piłki będąc pod presją przeciwnika;
- rozwijanie umiejętności oceny możliwości oraz sytuacji na boisku.

Potrzebne materiały:

- sala gimnastyczna;
- paliki;
- piłki.

Przebieg:

1. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę (10 minut);
2. Dzieci wykonują wybrane przez N. ćwiczenia oraz zabawy związane z umiejętnościami prawidłowego podawania oraz przyjmowania piłki (20 minut).

Przykładowe ćwiczenia i zabawy z konspektu:

- **Drużynowe podania.** Dzieci dzielą się na dwie drużyny. Ustawiają się w sposób przedstawiony na poniższym rysunku. Zadaniem drużyny jest jak najszybsze przekazanie piłki z jednego końca linii na drugi. Piłka przekazywana jest w następujący sposób: pierwsza osoba podaje piłkę do następnej, która przyjmuje piłkę oraz przekazuje kolejnej (nie można wykonać podania z pierwszej piłki). Wygrywa drużyna, która pierwsza przekaże piłkę na koniec linii.
 - **Precyzyjne podania.** N. ustawia w losowych miejscach paliki, następnie oznacza je punktami (te, które znajdują się najbliżej, będą najmniej punktowane). Następnie dzieli dzieci na drużyny. Każdy zawodnik z danego zespołu ma za zadanie z wyznaczonego przez N. punktu oddać 3 strzały w kierunku wybranych przez siebie palików (sam może wybrać, w które chce celować). Jeśli trafi w palik, jego drużyna zyskuje oznaczoną ilość punktów. Wygrywa drużyna, która uzyska najwyższy wynik.
 - **Podania na małej przestrzeni.** N. dzieli klasę na zespoły 6 osobowe oraz wydziela każdemu z nich kwadrat o boku 4 – 5 metrów. Połowa osób dysponuje piłkami. Prowadzą je w biegu lub marszu i podają do wybranej osoby bez piłki. Osoby bez piłki również znajdują się cały czas w ruchu.
 - **Podania w dwójkach.** Dzieci dobierają się w pary. Ustawiają się w odległości 2 – 4 metrów od siebie. Ćwiczą podania piłki wewnętrzną częścią podbicia z przyjęciem. Można ustawić między nimi przeszkody (np. paliki). W wersji trudniejszej dzieci mogą bawić się w „głupiego Jasia”.
 - **Bieg w dwójkach.** Dzieci dobierają się w pary, każda z nich dysponuje piłką. Ustawiają się równolegle w odległości 3 – 4 metrów. Na znak od N. biegną w kierunku końca sali, podając między sobą piłkę. Między nimi można ustawić paliki lub postawić kilku zawodników, którzy będą starali się pasywnie przejąć piłkę.
 - **Piłkarski zbijak.** N. dzieli dzieci na dwie drużyny. Dzieci ustawiają się po dwóch stronach sali. Każda drużyna dysponuje jedną piłką. Zadaniem zespołów jest wyeliminowanie graczy drużyny przeciwnej poprzez trafienie ich piłką. Piłki mogą toczyć się tylko po ziemi, podniesienie piłki jednoznacznie jest z dyskwalifikacją danego gracza. Gracze z drużyny przeciwnej mogą spróbować przyjąć piłkę. Jeśli uda im się – gracz podający jest wyeliminowany. N. podejmuje decyzję, czy dane przyjęcie piłki można uznać za poprawne.
3. Dzieci grają w uproszczoną wersję piłki nożnej. Np. drużyny 3 - 4 osobowe, gra na małą bramkę, zmiana drużyn po stracie pierwszego gola. Drużyna wygrywająca pozostaje na

boisku tak długo, aż nie zostanie pokonana. (10 minut);

4. Podsumowanie oraz zakończenie lekcji (5 minut).

Rozgrzewka 1

1. Trucht (unoszenie kolan, podskoki, skłony, krok odstawno - dostawny, bieg tyłem, skipping B, C).
2. krążenia głową, wymachy ramionami na przemian (przód, tył), krążenie nadgarstkami, skrętoskłony, krążenia bioder, kręcenie stopą w stawie kolanowym, kręcenie stopą w stawie skokowym.

Rozgrzewka 2

1. Berek (np. zwykły, ranny, kucany)
2. Trucht (krążenia ramion w tył i przód, skip A, B, C, skłony na przemian do lewej i prawej nogi, krok odstawno - dostawny)
3. krążenia głową, skrętoskłony tułowia, krążenia stopą
4. przysiad podparty, wyrzuty nóg w tył (naprzemiennie)
5. siad prosty, skłony do lewej i prawej nogi
6. "rowerek"
7. Trucht (unoszenie kolan, przysiad i wyskok, zmiana tempa).

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Edukacja przez ruch

Tryby pracy:

W grupach

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Lingwistyczna

Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.12.2 : dziecko stosuje w grze prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu

Wych-VI.12.5 : dziecko stosuje w grze rzut i strzał do bramki

Wych-VI.20.1 : dziecko potrafi wyjaśnić, czemu potrzebne są reguły w trakcie rywalizacji sportowej

Wych-VI.21.2 : dziecko potrafi zastosować zasady "czystej gry" w rozgrywkach sportowych, w których uczestniczy

Lista załączników:

Piłka nożna podania.pdf

123 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: PIŁKA NOŻNA - PODANIA

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 4

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci wykonują ćwiczenia oraz uczestniczą w zabawach, podczas których rozwijają umiejętności podawania piłki podczas biegu i marszu.

Cele:

- rozwijanie umiejętności kontroli piłki podczas marszu oraz biegu;
- rozwijanie umiejętności pokonywania przeszkód;
- ćwiczenie umiejętności wykonywania precyzyjnych podań;
- rozwijanie umiejętności podawania piłki będąc pod presją przeciwnika;
- rozwijanie umiejętności oceny możliwości oraz sytuacji na boisku.

Potrzebne materiały:

- sala gimnastyczna;
- paliki;
- piłki.

Przebieg:

1. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę (10 minut);
2. Dzieci wykonują wybrane przez N. ćwiczenia oraz zabawy związane z umiejętnościami prawidłowego podawania oraz przyjmowania piłki (20 minut).

Przykładowe ćwiczenia i zabawy z konspektu:

- **Drużynowe podania.** Dzieci dzielą się na dwie drużyny. Ustawiają się w sposób przedstawiony na poniższym rysunku. Zadaniem drużyny jest jak najszybsze przekazanie piłki z jednego końca linii na drugi. Piłka przekazywana jest w następujący sposób: pierwsza osoba podaje piłkę do następnej, która przyjmuje piłkę oraz przekazuje kolejnej (nie można wykonać podania z pierwszej piłki). Wygrywa drużyna, która pierwsza przekaże piłkę na koniec linii.
 - **Precyzyjne podania.** N. ustawia w losowych miejscach paliki, następnie oznacza je punktami (te, które znajdują się najbliżej, będą najmniej punktowane). Następnie dzieli dzieci na drużyny. Każdy zawodnik z danego zespołu ma za zadanie z wyznaczonego przez N. punktu oddać 3 strzały w kierunku wybranych przez siebie palików (sam może wybrać, w które chce celować). Jeśli trafi w palik, jego drużyna zyskuje oznaczoną ilość punktów. Wygrywa drużyna, która uzyska najwyższy wynik.
 - **Podania na małej przestrzeni.** N. dzieli klasę na zespoły 6 osobowe oraz wydziela każdemu z nich kwadrat o boku 4 – 5 metrów. Połowa osób dysponuje piłkami. Prowadzą je w biegu lub marszu i podają do wybranej osoby bez piłki. Osoby bez piłki również znajdują się cały czas w ruchu.
 - **Podania w dwójkach.** Dzieci dobierają się w pary. Ustawiają się w odległości 2 – 4 metrów od siebie. Ćwiczą podania piłki wewnętrzną częścią podbicia z przyjęciem. Można ustawić między nimi przeszkody (np. paliki). W wersji trudniejszej dzieci mogą bawić się w „głupiego Jasia”.
 - **Bieg w dwójkach.** Dzieci dobierają się w pary, każda z nich dysponuje piłką. Ustawiają się równolegle w odległości 3 – 4 metrów. Na znak od N. biegną w kierunku końca sali, podając między sobą piłkę. Między nimi można ustawić paliki lub postawić kilku zawodników, którzy będą starali się pasywnie przejąć piłkę.
 - **Piłkarski zbijak.** N. dzieli dzieci na dwie drużyny. Dzieci ustawiają się po dwóch stronach sali. Każda drużyna dysponuje jedną piłką. Zadaniem zespołów jest wyeliminowanie graczy drużyny przeciwnej poprzez trafienie ich piłką. Piłki mogą toczyć się tylko po ziemi, podniesienie piłki jednoznacznie jest z dyskwalifikacją danego gracza. Gracze z drużyny przeciwnej mogą spróbować przyjąć piłkę. Jeśli uda im się – gracz podający jest wyeliminowany. N. podejmuje decyzję, czy dane przyjęcie piłki można uznać za poprawne.
3. Dzieci grają w uproszczoną wersję piłki nożnej. Np. drużyny 3 - 4 osobowe, gra na małą bramkę, zmiana drużyn po stracie pierwszego gola. Drużyna wygrywająca pozostaje na

boisku tak długo, aż nie zostanie pokonana. (10 minut);

4. Podsumowanie oraz zakończenie lekcji (5 minut).

Rozgrzewka 1

1. Trucht (unoszenie kolan, podskoki, skłony, krok odstawno - dostawny, bieg tyłem, skipping B, C).
2. krążenia głową, wymachy ramionami na przemian (przód, tył), krążenie nadgarstkami, skrętoskłony, krążenia bioder, kręcenie stopą w stawie kolanowym, kręcenie stopą w stawie skokowym.

Rozgrzewka 2

1. Berek (np. zwykły, ranny, kucany)
2. Trucht (krążenia ramion w tył i przód, skip A, B, C, skłony na przemian do lewej i prawej nogi, krok odstawno - dostawny)
3. krążenia głową, skrętoskłony tułowia, krążenia stopą
4. przysiad podparty, wyrzuty nóg w tył (naprzemiennie)
5. siad prosty, skłony do lewej i prawej nogi
6. "rowerek"
7. Trucht (unoszenie kolan, przysiad i wyskok, zmiana tempa).

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Edukacja przez ruch

Tryby pracy:

W grupach

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Lingwistyczna

Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.12.2 : dziecko stosuje w grze prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu

Wych-VI.12.5 : dziecko stosuje w grze rzut i strzał do bramki

Wych-VI.20.1 : dziecko potrafi wyjaśnić, czemu potrzebne są reguły w trakcie rywalizacji sportowej

Wych-VI.21.2 : dziecko potrafi zastosować zasady "czystej gry" w rozgrywkach sportowych, w których uczestniczy

Lista załączników:

Piłka nożna podania.pdf

124 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: PIŁKA NOŻNA - ZABAWY PIŁKARSKIE

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci wykonują ćwiczenia oraz uczestniczą w różnych zabawach piłkarskich.

Cele:

- rozwijanie umiejętności kontroli piłki;
- ćwiczenie umiejętności wykonywania precyzyjnych podań;
- rozwijanie umiejętności oceny możliwości oraz sytuacji na boisku.

Potrzebne materiały:

- sala gimnastyczna;
- piłki.

Przebieg:

1. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę (10 minut);
2. Dzieci wykonują wybrane przez N. ćwiczenia oraz zabawy piłkarskie. (20 minut);

Przykładowe ćwiczenia i zabawy z konspektu:

- **Drużynowa obrona wielkiej bramki.** N. dzieli dzieci na dwie drużyny, następnie każdej rozdaje taką samą ilość piłek. Dzieci ustawiają się po dwóch stronach sali. Zadaniem każdej z drużyn jest strzelanie w kierunku drużyny przeciwnej, tak aby piłka potoczyła się na sam koniec sali. Drużyny starają się do tego nie dopuścić, przechwytyjąc piłki. Jeśli piłka dotknie ściany znajdującej się za drużyną przeciwnicy uzyskują punkt. Przegrywa ta drużyna, która będzie miała za swoimi liniami więcej piłek.
 - **Siatkówka piłkarska.** N. dzieli dzieci na drużyny 5 osobowe. Następnie ustawia siatkę na wysokości około metra nad ziemią. Drużyny mają za zadanie w trzech podaniach przekopać piłkę na połowę przeciwnika. Piłka może tylko raz na podanie odbić się od boiska. Jeżeli upadnie lub wypadnie poza boisko, drużyna traci punkt.
 - **Polowanie w rozsypce.** Wszyscy ustawiają się po jednej stronie sali. N. rozdaje połowie dzieci piłki. Dzieci rzucają je w górę w wybranym kierunku. Po chwili na znak dany od N. dzieci biegną, starając się złapać jedną z piłek. Osoba, która złapie piłkę musi się zatrzymać w danym miejscu. Gdy wszystkie piłki będą już w posiadaniu, pozostałe osoby mają 5 sekund aby ustawić się jak najdalej osób z piłką (ale nie mogą chować się za sobą lub skupiać w jednym miejscu). Zadaniem osób z piłką jest trafić w wybraną osobę bez piłki (kopiując piłkę, tak aby toczyła się po podłożu). Osoby bez piłek nie mogą się poruszać. Jeśli zostaną trafione zatrzymują piłkę, a osoba wykonująca strzał otrzymuje punkt. Gdy wszystkie osoby z piłką wykonają strzały następuje zamiana ról. Osoby bez piłki mają 5 sekund aby ustawić się w wybranym miejscu.
 - **Zbieranie zimowych zapasów.** N. dzieli klasę na kilka drużyn (6 – 7 osobowych). Następnie rozkłada w losowych miejscach różnego typu rzeczy (w miarę dużą ilość). Zawodnicy z każdej drużyny mają zadanie zebrać jak najwięcej fantów, prowadząc przy tym piłkę. Każda drużyna startuje osobno, mając do dyspozycji ograniczony czas (np. 1 – 2 minuty). Po upływie czasu N. podlicza zebrane przedmioty a następnie rozstawia je na nowo. Wygrywa drużyna, która zbierze jak najwięcej rzeczy.
3. Dzieci grają w uproszczonej wersji piłki nożnej. Np. drużyny 3 - 4 osobowe, gra na małą bramkę, zmiana drużyn po stracie pierwszego gola. Drużyna wygrywająca pozostaje na boisku tak długo, aż nie zostanie pokonana. (10 minut);
 4. Podsumowanie oraz zakończenie lekcji (5 minut).

Rozgrzewka 1

1. Trucht (unoszenie kolan, podskoki, skłony, krok odstawno - dostawny, bieg tyłem, skipping B, C).
2. krążenia głową, wymachy ramionami na przemian (przód, tył), krążenie nadgarstkami, skrętoskłony, krążenia bioder, kręcenie stopą w stawie kolanowym, kręcenie stopą w stawie skokowym.

Rozgrzewka 2

1. Berek (np. zwykły, ranny, kuczany)
2. Trucht (krążenia ramion w tył i przód, skip A, B, C, skłony na przemian do lewej i prawej nogi, krok odstawno - dostawny)
3. krążenia głową, skrętoskłony tułowia, krążenia stopą
4. przysiad podparty, wyrzuty nóg w tył (naprzemiennie)
5. siad prosty, skłony do lewej i prawej nogi
6. "rowerek"
7. Trucht (unoszenie kolan, przysiad i wyskok, zmiana tempa).

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Edukacja przez ruch

Tryby pracy:

W grupach

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Lingwistyczna

Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.12.2 : dziecko stosuje w grze prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu

Wych-VI.12.5 : dziecko stosuje w grze rzut i strzał do bramki

Lista załączników:

Piłka nożna zabawy piłkarskie.pdf

125 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: PIŁKA NOŻNA - ROZGRYWKI PIŁKARSKIE

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Wysoki

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 3

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci grają mecz piłkarski bazując na tradycyjnych zasadach.

Cele:

- rozwijanie umiejętności kontroli piłki podczas marszu oraz biegu;
- rozwijanie umiejętności współpracy w zespole;
- zapoznanie się z elementami sędziowania;
- rozwijanie zachowań fair play;
- zapoznanie się z zasadami gier drużynowych;
- ćwiczenie umiejętności wykonywania precyzyjnych podań;
- rozwijanie umiejętności oceny możliwości oraz sytuacji na boisku.

Potrzebne materiały:

- sala gimnastyczna;
- piłka;

- stoper;
- gwizdek, kartki;
- ew. chorągiewki dla sędziów liniowych.

Przebieg:

1. N. wprowadza dzieci w temat zajęć: będą grać mecze piłkarskie z obecnością sędziów oraz komentatorów. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę (10 minut);
2. N. dzieli klasę na 4 drużyny. Drużyny przygotowują swoje nazwy oraz, jeśli to możliwe koszulki lub znaki szczególne. Dwie drużyny będą rozgrywać mecz. Pozostałe będą pełniły rolę sędziów oraz komentatorów. N. zapoznaje dzieci z podstawowymi zasadami sędziowania. Dzieci z drużyny sędziów wybierają sędziego głównego oraz liniowych. Dzieci z drużyny komentatorów wybierają spośród siebie komentatora lub komentatorów (5 minut);
3. Rozpoczyna się pierwszy mecz. Mecze trwają 7 minut (jedna połowa 3,5 minuty). Po zakończonym meczu następuje zmiana drużyn. Zabawa jest kontynuowana, do momentu w którym wszystkie drużyny pełniły każdą z ról (25 minut);
4. Podsumowanie oraz zakończenie (5 minut).

Rozgrzewka

1. **Trucht** (unoszenie kolan, podskoki, skłony, krok odstawno - dostawny, bieg tyłem, skipping B, C)
2. **Ćwiczenia rozciągające** (krążenia głową, wymachy ramionami na przemian (przód, tył), krążenie nadgarstkami, skrętoskłony, krążenia bioder, kręcenie stopą w stawie kolanowym, kręcenie stopą w stawie skokowym)

Zakresy przedmiotowe:

Język polski

Wychowanie fizyczne

Metody:

Edukacja przez ruch

Tryby pracy:

W grupach

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Lingwistyczna
Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

Pol-IV-VI.37.2 : dziecko potrafi posługiwać się podczas wypowiedzi ustnej mimiką, gestykulacją oraz postawą ciała

Pol-IV-VI.38.6 : dziecko potrafi stworzyć opis postaci

Pol-IV-VI.38.7 : dziecko potrafi stworzyć opis przedmiotu

Wych-VI.12.2 : dziecko stosuje w grze prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu

Wych-VI.12.5 : dziecko stosuje w grze rzut i strzał do bramki

Wych-VI.20.1 : dziecko potrafi wyjaśnić, czemu potrzebne są reguły w trakcie rywalizacji sportowej

Wych-VI.21.1 : dziecko zna zasady "czystej gry"

Wych-VI.21.2 : dziecko potrafi zastosować zasady "czystej gry" w rozgrywkach sportowych, w których uczestniczy

Wych-VI.24.1 : dziecko wie, jakie zasady panują w trakcie imprez (dyskoteki, bale karnawałowe)

126 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: TOR PRZESZKÓD W TERENIE

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Niski

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 2

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Lekcja przeprowadzana jest w pobliskim lesie, parku, skwerku. Polega na zorganizowaniu dzieciom terenowego toru przeszkód z biegiem, skokiem i rzutem.

Cele:

- rozwijanie zwinności, szybkości i skoczności, kondycji fizycznej;
- wzmacnianie mięśni grzbietu, ramion i nóg;
- ćwiczenie uważności.

Potrzebne materiały:

- park, skwer, optymalnie las/polana leśna;
- piłka siatkowa;
- piłeczki palantowe;

- sznurek/lina;
- na lekcji poprzedzającej, N. przypomina dzieciom o odpowiednim ubraniu dostosowanym do dłuższego przebywania na dworze.

Przebieg:

1. Wymarsz do pobliskiego parku, skwerku.
2. Rozgrzewka:
 - W rozkroku skłony tułowia naprzemiennie do prawej i lewej nogi;
 - Krążenia głowy w lewo i w prawo
 - Ćwiczenia w marszu i truchcie:
 - marsz z krążeniem ramion;
 - skip A;
 - skip C;
 - w marszu co trzy kroki skłon tułowia w przód;
 - bieg z przekładanką;
 - wysoki z naprzemienną pracą ramion;
 - w przysiadzie podpartym wyrzut nóg w tył (punkty 1. i 2. - 12 minut)
3. Terenowe gry i zabawy. Terenowy tor przeszkód. (15-20 minut)
 - Bieg slalomem z omijaniem przeszkód terenowych, liderami mogą być po kolei poszczególne dzieci. Bieg z omijaniem krzewów, drzew, kamieni, ławeczek.
 - Bieg z wyskokiem do gałęzi.
 - Przeskok nad zagłębieniem w ziemi.
 - Przeskoki z odbicia z krótkiego rozbiegu.
 - Skoki "nożycami" ponad sznurkiem zawieszonym między dwoma drzewami.
 - Marsz z unoszeniem kolan do góry i przekładaniem patyka pod kolanem (po krawężniku lub wytyczonej linii).
 - Chwył nisko rozgałęzionego konara, zwis na gałęzi, unoszenie nóg ugiętych w stawach kolanowych do klatki piersiowej. (konkurs - komu uda się 10 razy wykonać ćwiczenie).
 - Rzut piłką oburącz znad głowy ponad gałęzią drzewa, przebiegnięcie pod nią i chwył piłki.
 - Piłeczki za linię. N. wyznacza dwie równoległe linie oddalone od siebie o około 40 metrów. Dzieci z rozbiegu starają się przerzucić piłeczki poza linię. Punkt zdobywa ten kto rzuci piłeczkę poza linię.
4. Powrót do szkoły krokiem spacerowym. (15 minut) N. zachęca dzieci, żeby powrót do szkoły wykorzystali na zaobserwowanie otoczenia. N. zachęca, żeby każdy szedł w ciszy i milczeniu, spróbował usłyszeć różne dźwięki z otoczenia, poczuć zapach, popatrzeć na mijane rzeczy z różnych perspektyw, przykucnąć i czasem zobaczyć coś z perspektywy

małego dziecka, przekręcić głowę.

Warianty:

- opcjonalnie dla pkt. 3 - jeśli zajęcia odbywają się w lesie:
 - przejście po ściętym, zwałonym pniu.
 - z obniżeniem środka ciężkości przez przysiad.
 - z mijaniem się na pniu.
 - przejścia z unoszeniem kolan do góry i przekładaniem patyka pod kolanami.
 - przeskok obunóż wzdłuż pnia z jednej strony na drugą.
 - przeskoki przez przeszkody i rowy przy pomocy tyczki, liny.
 - bieg pod górę, bieg w dół slalomem między drzewami.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

Cała klasa

Aktywizowane typy inteligencji:

Przyrodnicza

Kinestetyczna

Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.1.1 : dziecko potrafi wykonać bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera

Wych-VI.13.1 : dziecko wie, czym jest aktywny wypoczynek

Wych-VI.16.1 : dziecko zwraca uwagę na swoje bezpieczeństwo wykonując ćwiczenie samodzielnie

Wych-VI.17.1 : dziecko wie, jakie są zasady bezpiecznego zachowania w różnym otoczeniu naturalnym (woda, góry, las)

Wych-VI.18.1 : dziecko wie, jak się zachować, kiedy przebywa na zewnątrz i świeci słońce

Wych-VI.19.1 : dziecko potrafi dobrać strój sportowy adekwatnie do pogody i miejsca zajęć

Wych-VI.2.1 : dziecko potrafi wykonać próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość

tlenową

Wych-VI.6.1 : dziecko zna zasady i metody wzmacniania organizmu

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Wych-VI.8.1 : dziecko potrafi wykonać próbę wielobojową



KAPITAŁ LUDZKI
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



127 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: TOR PRZESZKÓD W TERENIE

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Niski

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 2

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Lekcja przeprowadzana jest w pobliskim lesie, parku, skwerku. Polega na zorganizowaniu dzieciom terenowego toru przeszkód z biegiem, skokiem i rzutem.

Cele:

- rozwijanie zwinności, szybkości i skoczności, kondycji fizycznej;
- wzmacnianie mięśni grzbietu, ramion i nóg;
- ćwiczenie uważności.

Potrzebne materiały:

- park, skwer, optymalnie las/polana leśna;
- piłka siatkowa;
- piłeczki palantowe;

- sznurek/lina;
- na lekcji poprzedzającej, N. przypomina dzieciom o odpowiednim ubraniu dostosowanym do dłuższego przebywania na dworze.

Przebieg:

1. Wymarsz do pobliskiego parku, skwerku.
2. Rozgrzewka:
 - W rozkroku skłony tułowia naprzemiennie do prawej i lewej nogi;
 - Krążenia głowy w lewo i w prawo
 - Ćwiczenia w marszu i truchcie:
 - marsz z krążeniem ramion;
 - skip A;
 - skip C;
 - w marszu co trzy kroki skłon tułowia w przód;
 - bieg z przekładanką;
 - wyskoki z naprzemienną pracą ramion;
 - w przysiadzie podpartym wyrzut nóg w tył (punkty 1. i 2. - 12 minut)
3. Terenowe gry i zabawy. Terenowy tor przeszkód. (15-20 minut)
 - Bieg slalomem z omijaniem przeszkód terenowych, liderami mogą być po kolei poszczególne dzieci. Bieg z omijaniem krzewów, drzew, kamieni, ławeczek.
 - Bieg z wyskokiem do gałęzi.
 - Przeskok nad zagłębieniem w ziemi.
 - Przeskoki z odbicia z krótkiego rozbiegu.
 - Skoki "nożycami" ponad sznurkiem zawieszonym między dwoma drzewami.
 - Marsz z unoszeniem kolan do góry i przekładaniem patyka pod kolanem (po krawężniku lub wytyczonej linii).
 - Chwył nisko rozgałęzionego konara, zwis na gałęzi, unoszenie nóg ugiętych w stawach kolanowych do klatki piersiowej. (konkurs - komu uda się 10 razy wykonać ćwiczenie).
 - Rzut piłką oburącz znad głowy ponad gałęzią drzewa, przebiegnięcie pod nią i chwył piłki.
 - Piłeczki za linię. N. wyznacza dwie równoległe linie oddalone od siebie o około 40 metrów. Dzieci z rozbiegu starają się przerzucić piłeczki poza linię. Punkt zdobywa ten kto rzuci piłeczkę poza linię.
4. Powrót do szkoły krokiem spacerowym. (15 minut) N. zachęca dzieci, żeby powrót do szkoły wykorzystali na zaobserwowanie otoczenia. N. zachęca, żeby każdy szedł w ciszy i milczeniu, spróbował usłyszeć różne dźwięki z otoczenia, poczuć zapach, popatrzeć na mijane rzeczy z różnych perspektyw, przykucnąć i czasem zobaczyć coś z perspektywy

małego dziecka, przekręcić głowę.

Warianty:

- opcjonalnie dla pkt. 3 - jeśli zajęcia odbywają się w lesie:
 - przejście po ściętym, zwałonym pniu.
 - z obniżeniem środka ciężkości przez przysiad.
 - z mijaniem się na pniu.
 - przejścia z unoszeniem kolan do góry i przekładaniem patyka pod kolanami.
 - przeskok obunóż wzdłuż pnia z jednej strony na drugą.
 - przeskoki przez przeszkody i rowy przy pomocy tyczki, liny.
 - bieg pod górę, bieg w dół slalomem między drzewami.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

Cała klasa

Aktywizowane typy inteligencji:

Przyrodnicza

Kinestetyczna

Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

Wych-VI.1.1 : dziecko potrafi wykonać bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera

Wych-VI.13.1 : dziecko wie, czym jest aktywny wypoczynek

Wych-VI.16.1 : dziecko zwraca uwagę na swoje bezpieczeństwo wykonując ćwiczenie samodzielnie

Wych-VI.17.1 : dziecko wie, jakie są zasady bezpiecznego zachowania w różnym otoczeniu naturalnym (woda, góry, las)

Wych-VI.18.1 : dziecko wie, jak się zachować, kiedy przebywa na zewnątrz i świeci słońce

Wych-VI.19.1 : dziecko potrafi dobrać strój sportowy adekwatnie do pogody i miejsca zajęć

Wych-VI.2.1 : dziecko potrafi wykonać próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość

tlenową

Wych-VI.6.1 : dziecko zna zasady i metody wzmacniania organizmu

Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

Wych-VI.8.1 : dziecko potrafi wykonać próbę wielobojową



KAPITAŁ LUDZKI
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



128 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: PIŁKA NOŻNA - ROZGRYWKI PIŁKARSKIE

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Wysoki

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 3

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci grają mecz piłkarski bazując na tradycyjnych zasadach.

Cele:

- rozwijanie umiejętności kontroli piłki podczas marszu oraz biegu;
- rozwijanie umiejętności współpracy w zespole;
- zapoznanie się z elementami sędziowania;
- rozwijanie zachowań fair play;
- zapoznanie się z zasadami gier drużynowych;
- ćwiczenie umiejętności wykonywania precyzyjnych podań;
- rozwijanie umiejętności oceny możliwości oraz sytuacji na boisku.

Potrzebne materiały:

- sala gimnastyczna;
- piłka;

- stoper;
- gwizdek, kartki;
- ew. chorągiewki dla sędziów liniowych.

Przebieg:

1. N. wprowadza dzieci w temat zajęć: będą grać mecze piłkarskie z obecnością sędziów oraz komentatorów. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę (10 minut);
2. N. dzieli klasę na 4 drużyny. Drużyny przygotowują swoje nazwy oraz, jeśli to możliwe koszulki lub znaki szczególne. Dwie drużyny będą rozgrywać mecz. Pozostałe będą pełniły rolę sędziów oraz komentatorów. N. zapoznaje dzieci z podstawowymi zasadami sędziowania. Dzieci z drużyny sędziów wybierają sędziego głównego oraz liniowych. Dzieci z drużyny komentatorów wybierają spośród siebie komentatora lub komentatorów (5 minut);
3. Rozpoczyna się pierwszy mecz. Mecze trwają 7 minut (jedna połowa 3,5 minuty). Po zakończonym meczu następuje zmiana drużyn. Zabawa jest kontynuowana, do momentu w którym wszystkie drużyny pełniły każdą z ról (25 minut);
4. Podsumowanie oraz zakończenie (5 minut).

Rozgrzewka

1. **Trucht** (unoszenie kolan, podskoki, skłony, krok odstawno - dostawny, bieg tyłem, skipping B, C)
2. **Ćwiczenia rozciągające** (krążenia głową, wymachy ramionami na przemian (przód, tył), krążenie nadgarstkami, skrętoskłony, krążenia bioder, kręcenie stopą w stawie kolanowym, kręcenie stopą w stawie skokowym)

Zakresy przedmiotowe:

Język polski

Wychowanie fizyczne

Metody:

Edukacja przez ruch

Tryby pracy:

W grupach

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Lingwistyczna
Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

Pol-IV-VI.37.2 : dziecko potrafi posługiwać się podczas wypowiedzi ustnej mimiką, gestykulacją oraz postawą ciała

Pol-IV-VI.38.6 : dziecko potrafi stworzyć opis postaci

Pol-IV-VI.38.7 : dziecko potrafi stworzyć opis przedmiotu

Wych-VI.12.2 : dziecko stosuje w grze prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu

Wych-VI.12.5 : dziecko stosuje w grze rzut i strzał do bramki

Wych-VI.20.1 : dziecko potrafi wyjaśnić, czemu potrzebne są reguły w trakcie rywalizacji sportowej

Wych-VI.21.1 : dziecko zna zasady "czystej gry"

Wych-VI.21.2 : dziecko potrafi zastosować zasady "czystej gry" w rozgrywkach sportowych, w których uczestniczy

Wych-VI.24.1 : dziecko wie, jakie zasady panują w trakcie imprez (dyskoteki, bale karnawałowe)