

Wychowanie fizyczne klasa V

1 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: NASZE ZDROWIE I BEZPIECZEŃSTWO II

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. Zadanie realizowane na początku roku szkolnego.

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 własnego ciała;
- integracja grupy klasowej.

Potrzebne materiały:

- woreczki.

Przebieg:

1. **Wprowadzenie i integracja (ruchowa gra wymagająca koncentracji).** N. wraz z dziećmi siada w kręgu. Wita wszystkich ponownie po wakacjach. Na początek zaprasza do ruchowej gry integracyjnej:
 - N. dzieli dzieci najpierw na dwie grupy;
 - w każdej grupie dzieci odliczają i zapamiętują przypisane sobie oraz osobie przed i za nimi liczby;
 - dzieci, które są jedynkami otrzymują piłki do rąk;
 - dzieci biegają w rozsypce, N. zwraca uwagę, żeby nie trzymały się swoich grup, czy osób sobie bliskich;
 - po pół minuty do minuty biegania, na gwizdek N., zadaniem dzieci jest wymiana między sobą podań piłki, zgodnie z zapamiętaną numeracją. Podający wywołuje imię dziecka, do którego podaje;
 - wygrywa najszybsza drużyna (5 minuty)
2. **Ćwiczenia ożywiające (zabawa "Czy potrafisz").** N. proponuje dzieciom sprawdzenie, jak sprawują się ich ciała i do czego są zdolne. Dzieci wykonują serię ćwiczeń, zadając im pytania:
 - "Czy potrafisz, stojąc prosto, jednocześnie wykonywać krążenia prawym ramieniem w przód, a lewym ramieniem w tył?";
 - "Czy potrafisz, zaczynając z przysiadu podpartego, wyprostować nogi w kolanach, nie odrywając dłoni i stóp od ziemi?";
 - "Czy potrafisz, stojąc prosto, położyć sobie woreczek na głowie, usiąść i wstać ponownie, nie upuszczając woreczka z głowy?";
 - "Czy potrafisz, leżąc tyłem, nie odrywając pleców od ziemi, dotknąć raz kostki prawej, a raz kostki lewej?";
 - "Czy potrafisz usiąść do siadu skrzyżnego i wstać 10 razy, nie dotykając dłońmi ziemi?";
 - "Czy potrafisz, leżąc przodem, dotknąć stopami głowy?";
 - "Czy potrafisz siedząc, unieść nogi i napisać w powietrzu swoje imię?";
 - "Czy potrafisz, z siadu klęcznego, trzymając ramiona z przodu, raz siadać na ziemi z prawej strony stóp, a raz z lewej? Czy potrafisz to zrobić 10 razy?"
 - N. rozmawia z dziećmi, jak sobie poradziły z ćwiczeniami. Czy pojawiły się elementy, których nie były w stanie zrobić? Słucha wypowiedzi dzieci, następnie wyjaśnia, że w tym roku dzieci będą miały okazję rozwinąć swoją sprawność i zwinność (10 minut)
3. **Przypomnienie zasad obowiązujących w czasie lekcji (pogadanka).** N. siada z dziećmi w

kręgu i pyta, czy pamiętają, jakie zasady funkcjonują w czasie lekcji wychowania fizycznego.

- dlaczego mają one tak duże znaczenie?;
 - na czym polega fair play? (5 minut);
4. **Ćwiczenia rozwijające sprawność fizyczną.** N. dopytuje dzieci, jaką rolę odgrywa w ich życiu ruch i sprawność fizyczna. Czy ćwiczą lub trenują na co dzień? Następnie 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 NN do rozkroku z równoczesnym wymachem RR 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 na kolanach), spięcia mm.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 podłogę. 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 przez strzepywanie ramion i nóg oraz lekkie rozmasowanie twarzy, zrobienie kilku różnych min (15 minut);
5. **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:



KAPITAŁ LUDZKI
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Psychologia
Wychowanie fizyczne

Metody:

Gry i zabawy dydaktyczne
Pogadanka

Tryby pracy:

Cała klasa

Aktywizowane typy inteligencji:

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
Wych-VI.22.2 : dziecko potrafi wyjaśnić, jak zachowuje się kulturalny kibic

2 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: BIEG ZESPOŁOWY

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:

Dzieci rozwijają umiejętność współpracy w grupie, wspólnie ćwiczą bieganie na dystansie 100 metrów, ćwiczą start niski i wysoki.

Cele:

- kształtowanie koordynacji ruchowej;
- kształtowanie równowagi;
- poprawa kondycji;
- rozwijanie umiejętności współrealizacji sportowej;
- ćwiczenie startu niskiego i wysokiego;
- rozwijanie umiejętności pomiaru tętna przed i po wysiłku.

Potrzebne materiały:

- boisko, wyznaczona linia startu i mety, dystans 100 m (z zaznaczonym 10, 20 i 40

- metrem)
- gwizdek i stoper.

Przebieg:

1. Rozgrzewka. N. zaprasza dzieci do wspólnej rozgrzewki, po której będą brały udział w zespołowych zabawach biegowych.
 - **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 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.
 - **Rozgrzewanie kolan.** Nogi złączone w kolanach, lekko ugięte - Wykonujemy obszerne krążenia kolan, pomagając sobie przy tym dociskaniem kolan dłońmi, ćwiczenie wykonujemy około 2 minut. 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.
 - **Skip A i skip C na dystansie 50 metrów (10 minut);**
2. Przypomnienie startu wysokiego (3 minuty);
3. N. prosi, żeby każdy zmierzył swoje tętno (2 minuty);
4. Bieg-zabawa (przeprowadzany dwukrotnie). Zadaniem dzieci jest poprawa swojego czasu. Dzieci po każdym 100 metrowym odcinku mierzą swoje tętno. Sprawdzają, czy się zmieniło. Sposób realizacji:
 1. Dzieci ustawiają się w jednej linii w pozycji startu wysokiego, trzymają się za ręce;
 2. Na pierwszy gwizdek N. dzieci rozpoczynają marsz w równym szeregu, trzymając się za ręce (10 m);
 3. Po przejściu ok. 10 metrów n. gwizdzie drugi raz, a dzieci zwiększają tempo marszu. (10 m + 10 m);
 4. Po kolejnych 10 metrach przechodzą z marszu w swobodny bieg, nadal starają się

- biec w jednej linii i utrzymywać wyrównany szereg. Dzieci biegną 20 metrów wspólnie. (10 m + 10 m + 20 m);
5. Na 40 metrze - czwarty gwizdek. Dzieci puszczają się za ręce i biegną dystans 60 metrów jak najszybciej, indywidualnie do mety;
 6. N. mierzy czas (20 minut na zabawę);
5. Ćwiczenia na zakończenie.
- Marsz uspokajający dookoła boiska/sali – skłony w przód i wyprost;
 - Swobodny marsz po boisku/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;
 - W rozsypce luźne podskoki w miejscu;
 - Swobodne krążenia tułowia;
 - W klęku podpartym przyciąganie prawego kolana do lewego łokcia i odwrotnie;
 - Pozycja niska Klappa;
6. Omówienie ćwiczenia. Jak się dzieciom ćwiczyło i biegało razem? Czy pojawiły się sytuacje konfliktowe (np. popchnięcie)? Czy dzieci są zadowolone ze swoich wyników? Dokończ zdanie: "Bieganie sprawia, że..." (4 minuty).

Warianty:

- przy większej liczbie dzieci bieg-zabawę można przeprowadzić w grupach adekwatnych do dostępnej przestrzeni.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

Cała klasa

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Osiągnięcia GWK:

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

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

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

3 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: PRZYGOTOWUJEMY SIĘ DO BIEGU NA KRÓTKIM DYSTANSIE

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 przygotowują się do biegu na krótki dystans. Uczą się radzić sobie ze stresem związanym z rywalizacją sportową. Poznają znaczenie bicia własnych rekordów.

Cele:

- rozwijanie sprawności fizycznej;
- rozwijanie szybkości, skoczności i wytrzymałości;
- rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej;
- rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem powiązaniem z rywalizacją sportową;
- uświadomienie możliwości sprawdzania i poprawiania własnych wyników bez konieczności porównywania się z innymi.

Potrzebne materiały:

- bieżnia;

- bloki startowe;
- materace.

Przebieg:

1. **Wprowadzenie.** N. wyjaśnia dzieciom, że w ciągu lekcji przygotowują się fizycznie i psychicznie do podjęcia wyzwania, jakim jest bieg na 60 m. N. pyta dzieci, czy wiedzą, na czym może polegać przygotowanie fizyczne, a na czym fizyczne.
2. **Rozgrzewka.** N. wraz z dziećmi wykonuje rozgrzewkę. Podkreśla przy tym jej znaczenie dla dobrego i efektywnego startu.
 - 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;
 - 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);
 - Przysiady (x8);
 - Przeskoki przez linię w lewo i w prawo na odcinku 10 metrów;
 - Skip A, C na dystansie 10 metrów;
 - Krążenie nadgarstków;
 - W rozkroku przenoszenie ciężaru ciała na lewą i prawą stronę (8 minut);
3. **Przygotowanie do startu krótkodystansowego.** N. pokazuje dzieciom, jak wygląda pozycja w blokach i przejście na komendy do pozycji startowej niskiej. Dzieci naśladują, próbują różnych ustawień nóg.
 - Na tym etapie najważniejsze jest nauczenie, by start odbywał się bardzo mocnym wybiciem z nogi wykroczonej oraz by w tym pierwszym kroku nie dochodziło do prostowania sylwetki. Ćwiczenie: dzieci stają w szeregu, N. lekko popycha je do przodu. Noga, którą się zastawiają (podpierają) będzie nogą silniejszą;
 - Rozwijanie długości pierwszego kroku. Ćwiczenie: przed blokami startowymi N. kładzie materac. Zadaniem dzieci jest robienie wybicia (z bloku) z nogi wykroczonej do lądowania na brzuchu na materacu. Po zrobieniu takich padów/ ślizgów trzeba dołożyć drugą nogę (ta co w blokach była zakroczną). W celu wydłużenia tego pierwszego kroku można zaznaczać linię (kredą lub szarfami) za blokiem, stopniowo coraz dalej. Za tą linią ma być stawiana druga noga (w bloku zakroczna) (10 minut);
4. **Ćwiczenie startu z krótkim biegiem.** Dzieci ćwiczą start wraz z krótkim biegiem (dystans 10-20 metrów).
 - Następnie dzieci uczą się szybkiej reakcji na bodziec (w domyśle gwizdek lub strzał z pistoletu startowego). Ćwiczenie: Lekki bieg dookoła boiska i reagowanie na sygnały: – 1 gwizdek – stanie na prawej nodze lub na lewej nodze; 2 gwizdki

- przysiad podparty;
- Aktywizacja mięśni w biegu krótkim. Start niski na dystansie 20-30m oraz na 60 m wraz długimi przerwami między biegami (nawet do 10). W przerwach N. rozmawia z dziećmi na temat przygotowania się psychicznego do startu: skoncentrowanie się na celu (dotarcie do mety), na swoich silnych stronach. Biegi są konkurencją na czas, ale warto dzieciom zwrócić uwagę, że zamiast porównywania się z innymi, warto dbać o swój rozwój i dążenie do poprawiania własnych wyników. W tym kontekście ważniejsze niż bycie najlepszym jest dążenie do bycia lepszym i pracy nad sobą (22 minut);
5. **Końcowe ćwiczenia rozluźniające** (5 min):
1. ćwiczenia ramion w luźnych podskokach, rozluźnienie mięśni ramion i nóg.
 2. pozycja stojąca w rozkroku, ręce opuszczone swobodnie wzdłuż tułowia, palce rąk lekko rozstawione - wykonywanie szybkich skrętów i potrząsań przedramionami.
 3. w dwójkach stojąc do siebie tyłem przeciągnięcie tułowia na plecach współćwiczącego.
 4. długie nabieranie powietrza nosem i wydychanie ustami.

Zakresy przedmiotowe:

Psychologia

Wychowanie fizyczne

Metody:

Metoda ćwiczebna - ćwiczenie powtarzalne

Instruktaż

Tryby pracy:

Cała klasa

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Osiągnięcia GWK:

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

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

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



KAPITAŁ LUDZKI
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



4 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: BIEG NA 60 METRÓW 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 biegają na 60 metrów, doskonałą umiejętność posługiwania się stoperem.

Cele:

- rozwijanie szybkości, skoczności i wytrzymałości;
- rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej;
- doskonalenie umiejętności pomiaru czasu;
- rozwijanie umiejętności analizy własnych wyników i planowania przyszłych działań w celu poprawy wyników.

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. 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 (8 minut) .
3. Bieg na 60 metrów na czas, pomiar czasu w parach. Bieg ze startu niskiego. Dzieci pozostają w parach, jedna osoba z pary mierzy czas, druga biegnie na sygnał dawany przez N. Dzieci zapisują swoje wyniki (10 minut).
4. Bieg na 60 metrów – pomiar dokonywany przez N. (8 minut)
5. Porównanie i omówienie wyników.
6. Końcowe ćwiczenia rozluźniające (5 minut):
 - ćwiczenia ramion w luźnych podskokach, rozluźnienie mięśni ramion i nóg;
 - pozycja stojąca w rozkroku, ręce opuszczone swobodnie wzdłuż tułowia, palce rąk lekko rozstawione - wykonywanie szybkich skrętów i potrzasań przedramionami;
 - w dwójkach - dzieci stoją do siebie tyłem - przeciąganie tułowia na plecach współćwiczącego;
 - długie nabieranie powietrza nosem i wydychanie ustami.
7. Rozmowa w kręgu. Dzieci odpowiadają na pytanie:
 - Co mógłbym/mogłabym konkretnie zrobić, żeby osiągnąć lepsze wyniki w biegu na 60 metrów? (6-8 minut).

8. Podczas rozmowy N. pilnuje, żeby dzieci mówiły o realnych możliwościach, o rzeczach, które konkretnie mogą zaplanować i wykonać w możliwie niedługim czasie.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Metoda planowania

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Techniki:

Planowanie działań

Tryby pracy:

Cała klasa

W parach

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Lingwistyczna

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.13.1 : dziecko wie, czym jest aktywny wypoczynek

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

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

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

Dodatkowe osiągnięcia:

- dziecko potrafi zmierzyć czas stoperem.

5 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: ĆWICZENIA I ZABAWY Z PIŁKĄ LEKARSKĄ

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 wzmacniają brzuch oraz kręgosłup, wykonując ćwiczenia i biorąc udział w grach i zabawach wykorzystujących piłki lekarskie.

Cele:

- wzmocnienie kręgosłupa;
- wzmocnienie mięśni brzucha, grzbietu i rąk;
- rozwijanie wytrzymałości.

Potrzebne materiały:

- piłki lekarskie;
- materace;
- plik dla N. z grami i ćwiczeniami "Ćwiczenia i zabawy z piłką lekarską".

Przebieg:

1. Zbiórka. N. informuje dzieci, że podczas dzisiejszej lekcji będą wykonywać różne ćwiczenia oraz brać udział w grach i zabawach z wykorzystaniem piłki lekarskiej. (3 minuty);
2. Dzieci wykonują wybrane przez N. ćwiczenia samodzielne oraz w parach w ramach rozgrzewki oraz zapoznania z piłkami, znajdujące się w załączonym do zadania pliku "Ćwiczenia i gry z piłką lekarską" (22 minuty);

Ćwiczenia z załączonego do zadania pliku:

- **Piłka do góry.** Leżenie tyłem, piłkamiędzy rękami, ręce wyprostowane. Wznosy tułowia w przód, podniesienie nóg irąk do góry. Próba dotknięcia piłką nóg. Powrót do pozycji wyjściowej.
 - **Piłka za głowę.** Leżenie tyłem, piłkamiędzy stopami. Przełożenie nóg za głowę z piłką. Powrót do pozycji wyjściowej.
 - **Piłka do góry 2.** Leżenie tyłem. Nogi uniesione, ugięte w kolanach. Piłka trzymana oburącz nawysokości klatki piersiowej. Podniesienie piłki w górę, dotknięcie kolan, powrót do pozycji wyjściowej.
 - **Piłka na boki.** Leżenie tyłem. Piłkatrzymana stopami. Podniesienie nóg w górę, prostopadle do podłoża, nogi prostew kolanach. Ruchy nóg na boki z piłką. Staramy się nie dotknąć podłoża. Powrótdo pozycji wyjściowej.
 - **Brzuszek z piłką.** Leżenie tyłem, piłkatrzymana oburącz za głowę. Wznos tułowia, dotknięcie piłką stóp, powrót dopozycji wyjściowej.
 - **Siad prosty.** Piłka w ręku. Uniesienienóg w górę, przekładanie piłki między nogami (ósemka).
 - **Rzuty piłką.** Jedna osoba znajduje się wsiadzie prostym, druga w pozycji stojącej, dysponuje piłką. Rzut piłki do partnera, oddanie piłki sprzed klatki piersiowej.
 - **Rzuty piłką 2.** Jedna osoba znajduje się wsiadzie prostym, druga w pozycji stojącej, dysponuje piłką. Rzut piłki dopartnera, oddanie zza głowy.
 - **Rzuty piłką 3.** Jedna osoba znajduje się wsiadzie prostym, druga w pozycji stojącej, dysponuje piłką. Rzut piłki dopartnera. Osoba łapie piłkę, przechodzi do leżenia tyłem z piłką za głowę, przekłada nogi za głowę. Powrót do siadu prostego z oddaniem piłki.
 - **Podania piłki w leżeniu przodem.** Ćwiczeniew dwójkach lub w trójkach. Dzieci leżąc na brzuchu w odległości 2 – 3 metrów odsiebie, podają piłkę do siebie oburącz (tocząc ją).
3. Dzieci wykonują wybrane przez N. gry i zabawy, znajdujące się w załączonym do zadania pliku (10 - 15 minut);

Gry i zabawy:

- **Sztafeta ztoczeniem.** N. dzieli klasę na wybraną liczbę drużyn. Każda drużyna dysponuje piłką lekarską, zespoły ustawiają po jednej stronie sali w rzędach. Na znak pierwsza osoba zkażdego zespołu ma za zadanie toczyć piłkę do wybranego przez N. punktu, następnie podać ją z niego do kolejnej osoby i zająć miejsce w nowym punkcie. Wygrywa drużyna, która jako pierwsza w całości przemieści się na

nową pozycję.

- **Slalom ztoczeniem.** N. dzieli klasę na wybraną liczbę drużyn. Każda drużyna dysponuje piłką lekarską, zespoły ustawiają po jednej stronie sali w rzędach. Na znak pierwsza osoba z każdego zespołu ma za zadanie toczyć piłkę do wybranego przez N. punktu międzypalikami, a następnie podać ją z niego do kolejnej osoby i zająć miejsce w nowym punkcie. Wygrywa drużyna, która jako pierwsza w całości przemieści się na nową pozycję.
- **Przeniesienie piłki.** N. dzieli klasę na wybraną liczbę drużyn. Każda drużyna dysponuje piłką lekarską, zespoły dzielą się na dwie równe grupy i ustawiają po przeciwnych stronach sali. Pierwsza osoba z każdej drużyny, dysponująca piłką, biegnie do drugiej grupy oraz przekazuje piłkę kolejnej osobie. Ustawia się na końcu grupy. Wygrywa drużyna, której zawodnicy zamienią się pierwszymi miejscami.
- **Piłkado celu.** N. dzieli klasę na zespoły 3 – 4 osobowe. Każdy z nich dysponuje jedną piłką. Zespoły dobierają się w 2. Przed każdą parą zespołów N. ustawia jeden palik (w odległości około 4 – 5 metrów). Zadaniem każdej osoby z zespołu jest rzut piłką po ziemi w taki sposób, aby zatrzymała się jak najbliżej palika. Zespoły na zmianę rzucają piłką. Drużyna, której piłka znajduje się bliżej, zyskuje 1 punkt. Gra trwa do uzyskania określonej liczby punktów (np. 20).

4. Podsumowanie lekcji, posprzątanie sali, zejście do szatni (5 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.2.2 : dziecko potrafi wykonać próby sprawnościowe pozwalające ocenić siłę mięśni

posturalnych

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

Lista załączników:

Cwiczenia i zabawy z piłką lekarską.docx



KAPITAŁ LUDZKI
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



6 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: ĆWICZENIA I ZABAWY Z PIŁKĄ LEKARSKĄ

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 wzmacniają brzuch oraz kręgosłup, wykonując ćwiczenia i biorąc udział w grach i zabawach wykorzystujących piłki lekarskie.

Cele:

- wzmocnienie kręgosłupa;
- wzmocnienie mięśni brzucha, grzbietu i rąk;
- rozwijanie wytrzymałości.

Potrzebne materiały:

- piłki lekarskie;
- materace;
- plik dla N. z grami i ćwiczeniami "Ćwiczenia i zabawy z piłką lekarską".

Przebieg:

1. Zbiórka. N. informuje dzieci, że podczas dzisiejszej lekcji będą wykonywać różne ćwiczenia oraz brać udział w grach i zabawach z wykorzystaniem piłki lekarskiej. (3 minuty);
2. Dzieci wykonują wybrane przez N. ćwiczenia samodzielne oraz w parach w ramach rozgrzewki oraz zapoznania z piłkami, znajdujące się w załączonym do zadania pliku "Ćwiczenia i gry z piłką lekarską" (22 minuty);

Ćwiczenia z załączonego do zadania pliku:

- **Piłka do góry.** Leżenie tyłem, piłkamiędzy rękami, ręce wyprostowane. Wznosy tułowia w przód, podniesienie nóg irąk do góry. Próba dotknięcia piłką nóg. Powrót do pozycji wyjściowej.
 - **Piłka za głowę.** Leżenie tyłem, piłkamiędzy stopami. Przełożenie nóg za głowę z piłką. Powrót do pozycji wyjściowej.
 - **Piłka do góry 2.**Leżenie tyłem. Nogi uniesione, ugięte w kolanach. Piłka trzymana oburącz nawysokości klatki piersiowej. Podniesienie piłki w górę, dotknięcie kolan,powrót do pozycji wyjściowej.
 - **Piłka na boki.** Leżenie tyłem. Piłkatrzymana stopami. Podniesienie nóg w górę, prostopadłe do podłoża, nogi prostew kolanach. Ruchy nóg na boki z piłką. Staramy się nie dotknąć podłoża. Powrótdo pozycji wyjściowej.
 - **Brzuszki z piłką.** Leżenie tyłem, piłkatrzymana oburącz za głowę. Wznos tułowia, dotknięcie piłką stóp, powrót dopozycji wyjściowej.
 - **Siad prosty.** Piłka w rękę. Uniesienienóg w górę, przekładanie piłki między nogami (ósemka).
 - **Rzuty piłką.** Jedna osoba znajduje się wsiadzie prostym, druga w pozycji stojącej, dysponuje piłką. Rzut piłki do partnera,oddanie piłki sprzed klatki piersiowej.
 - **Rzuty piłką 2.** Jedna osoba znajduje sięw siadzie prostym, druga w pozycji stojącej, dysponuje piłką. Rzut piłki dopartnera, oddanie zza głowy.
 - **Rzuty piłką 3.** Jedna osoba znajduje sięw siadzie prostym, druga w pozycji stojącej, dysponuje piłką. Rzut piłki dopartnera. Osoba łapie piłkę, przechodzi do leżenia tyłem z piłką za głowę,przekłada nogi za głowę. Powrót do siadu prostego z oddaniem piłki.
 - **Podania piłki w leżeniu przodem.** Ćwiczeniew dwójkach lub w trójkach. Dzieci leżąc na brzuchu w odległości 2 – 3 metrów odsiebie, podają piłkę do siebie oburącz (tocząc ją).
3. Dzieci wykonują wybrane przez N. gry i zabawy, znajdujące się w załączonym do zadania pliku (10 - 15 minut);

Gry i zabawy:

- **Sztafeta ztoczeniem.** N. dzieli klasę na wybraną liczbę drużyn. Każda drużyna dysponuje piłką lekarską,zespoły ustawiają po jednej stronie sali w rzędach. Na znak pierwsza osoba zkażdego zespołu ma za zadanie toczyć piłkę do wybranego przez N. punktu, następnie podać ją z niego do kolejnej osoby i zająć miejsce w nowym punkcie.Wygrywa drużyna, która jako pierwsza w całości przemieści się na

nową pozycję.

- **Slalom ztoczeniem.** N. dzieli klasę na wybraną liczbę drużyn. Każda drużyna dysponuje piłką lekarską, zespoły ustawiają po jednej stronie sali w rzędach. Na znak pierwsza osoba z każdego zespołu ma za zadanie toczyć piłkę do wybranego przez N. punktu międzypalikami, a następnie podać ją z niego do kolejnej osoby i zająć miejsce w nowym punkcie. Wygrywa drużyna, która jako pierwsza w całości przemieści się na nową pozycję.
- **Przeniesie piłkę.** N. dzieli klasę na wybraną liczbę drużyn. Każda drużyna dysponuje piłką lekarską, zespoły dzielą się na dwie równe grupy i ustawiają po przeciwnych stronach sali. Pierwsza osoba z każdej drużyny, dysponująca piłką, biegnie do drugiej grupy oraz przekazuje piłkę kolejnej osobie. Ustawia się na końcu grupy. Wygrywa drużyna, której zawodnicy zamienią się pierwszymi miejscami.
- **Piłką do celu.** N. dzieli klasę na zespoły 3 – 4 osobowe. Każdy z nich dysponuje jedną piłką. Zespoły dobierają się w 2. Przed każdą parą zespołów N. ustawia jeden palik (w odległości około 4 – 5 metrów). Zadaniem każdej osoby z zespołu jest rzut piłką po ziemi w taki sposób, aby zatrzymała się jak najbliżej palika. Zespoły na zmianę rzucają piłką. Drużyna, której piłka znajduje się bliżej, zyskuje 1 punkt. Gra trwa do uzyskania określonej liczby punktów (np. 20).

4. Podsumowanie lekcji, posprzątanie sali, zejście do szatni (5 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.2.2 : dziecko potrafi wykonać próby sprawnościowe pozwalające ocenić siłę mięśni

posturalnych

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

Lista załączników:

Cwiczenia i zabawy z piłką lekarską.docx



KAPITAŁ LUDZKI
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



7 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: PIŁKAMI DO CELU

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 tworzą budowle z różnego typu materiałów. Chowają w nich "świnki", po czym starają zburzyć budowle tak, aby ściany upadły na umieszczone wewnątrz "świnki". (zabawa nawiązuje do popularnej gry "Angry Birds").

Cele:

- rozwijanie umiejętności planowania;
- rozwijanie umiejętności współpracy w czasie zabawy;
- rozwijanie umiejętności rzucania piłką;

Potrzebne materiały:

- sala gimnastyczna;
- piłki do tenisa (jedna na każdą grupę), woreczki z grochem (1 - 2 na każdą grupę);
- kartonowe pokrywy, pudełka, stare książki, tektury, plastikowe butelki itp.

Przebieg:

1. N. dzieli dzieci na grupy (2 - 3 osobowe). Następnie przekazuje im informacje na temat zajęć. Dzieci będą miały za zadanie stworzyć budowlę z przyniesionych przez nie rzeczy, oraz umieścić wewnątrz stworzonej budowli woreczki z grochem. Reprezentują one "świnki". Następnie ich zadanie polega na rozbiciu budowli w taki sposób, aby jej elementy spadły na znajdujące się wewnątrz lub na obrzeżach woreczki z grochem. Rzucają z wybranej przez N. odległości za pomocą piłek do tenisa (mogą ćwiczyć rzut zza głowy, z dołu lub oburącz) (10 minut);
2. Dzieci budują budowle. Następnie umieszczają woreczki z grochem w wybranych miejscach (może je również umieścić N.). Dzieci w grupach na zmianę starają się trafić w budowlę tak, aby jej elementy spadły na woreczki z grochem. Po udanej próbie dzieci ponawiają budowanie oraz rzucanie w kierunku budynku. Dzieci mogą tworzyć budowle dla siebie nawzajem, rywalizując w grupach. (25 minut);
3. Podsumowanie oraz sprząatanie sali (5 minut).

Warianty:

- N. może wprowadzić dodatkowe zmienne (np. można rzucać tylko zza głowy, od dołu, z zamkniętymi oczami itp.);
- N. może wprowadzić punktację w drużynach.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Gry i zabawy dydaktyczne

Tryby pracy:

W grupach

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

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

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



KAPITAŁ LUDZKI
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



8 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: TOR PRZESZKÓD W TERENIE 1

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Niski

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

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;
- kształtowanie wydolności tlenowej;
- wzmacnianie mięśni grzbietu, ramion i nóg;
- ćwiczenie uważności.

Potrzebne materiały:

- park, skwer, optymalnie las/polana leśna;
- piłka siatkowa;
- piłeczki palantowe;

- sznurek/lina.

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 linię 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. 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 (15 minut).

Warianty:

- opcjonalnie dla pkt. 3 - jeśli zajęcia odbywają się w lesie:
 - przejście po ściętym, zwalonym pniu.
 - z obniżeniem środka ciężkości przez przysiad.
 - z mijaniem się na pniu.
 - przejścia z unoszeniem kolan do góry i przekładaniem patyka pod kolanami.
 - przeskoiki obunóż wzdłuż pnia z jednej strony na drugą.
 - przeskoiki 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



9 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: WYŚCIGI SZTAFET, SKOKI 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 biorą udział w biegu sztafetowym, a następnie ćwiczą skoki w dal.

Cele:

- rozwijanie koordynacji ruchowej;
- ćwiczenie techniki startu wysokiego;
- doskonalenie umiejętności przekazywania pałeczki sztafetowej;
- rozwijanie skoczności, ćwiczenia skoku w dal i przez przeszkody;
- rozwijanie umiejętności rywalizacji sportowej;
- doskonalenie umiejętności pomiaru tętna przed i po wysiłku.

Potrzebne materiały:

- chorągiewki;
- pałeczki sztafetowe;

- Do wyścigów sztafet: boisko z 4 równoległymi liniami oddalonymi od siebie o 20 metrów. Linia startu i mety. Ustawienie pokazane w załączniku "Wyścig sztafet".
- gwizdek;
- stoper;
- lekkoatletyczna skocznia w dal;
- grabie;
- miara/taśma miernicza.

Przebieg:

1. Dzieci mierzą swoje tętno przed rozpoczęciem zajęć. (2 min)

2. Rozgrzewka. (8 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.
- 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.
- 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.
- Podskoki rozluźniające - w jak najmniejszym napięciu mięśni.

3. Wyścigi sztafet (8 min)

Szczegółowy opis i ustawienie w załączniku "Wyścig sztafet".

4. Skoki w dal (16 min)

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 mierzą tętno na zakończenie. Porównanie tętna. (2 min)

5. Ćwiczenia końcowe (4 min)

- Ćwiczenie w parach: Stanie do siebie tyłem. Dziecko przeciąga tułów na plecach współćwiczącego.
- Ćwiczenie oddechowe: 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.

6. Zabawa integracyjna na zakończenie "Tygrys, mysz, słoń". (5 min)

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 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 tuut...

Wygrywa zespół, który przedstawia zwierzę mogące wystraszyć i przepędzić drugie zwierzę.

Tygrys przepędza myszkę, słoń tygrysa, a mysz słońia. Zabawę powtarzamy kilkakrotnie.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Gry i zabawy dydaktyczne

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Wizualna i przestrzenna

Interpersonalna

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

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

Lista załączników:

Wyścig sztafet.pdf

10 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: DRUŻYNOWE SKOKI I WIELOSKOKI 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 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 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 zapłącze się w skakankę, jest zmiennikiem.

2. Rozgrzewka (6 min)

- 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 złożone w kolanach, lekko ugięte. Obszerne krążenie kolan przy jednoczesnym dociskaniu kolan dłońmi.
- Skip A, C.

3. Ćwiczenie indywidualne. Skakanki. (3 min)

Dzieci stoją w takiej odległości od siebie, żeby bezpiecznie wykonać ćwiczenie.

N. stoi w 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 min)

Dwójka dzieci trzyma za skakankę za przeciwne końce, wykonują krążenia, trzecie dziecko skacze.

Podział na dwa zespoły. (3 min)

5. Rywalizacja w zespołach. Wieloskoki. (5 min)

Łądowanie 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 min)

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 min)

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 min)

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 popełnił błędu (przeskoczenie trasy bez dotknięcia ziemi drugą nogą). Wygrywa zespół, który zdobędzie większą liczbę punktów podczas całego biegu.

9. Część końcowa (5 min)

Ćwiczenia ramion: w luźnych podskokach rozluźnienie mięśni ramion i nóg - marsz.

Ćwiczenia korektywne: w marszu wspięcie na palcach z ramionami w górę - wdech, na całych stopach, ramiona w dół wydech.

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

11 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: GRY I ZABAWY RUCHOWE 1

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 koncentracji;
- rozwijanie szybkości, zwinności i koordynacji ruchowej;
- doskonalenie chwytów oburącz i podań piłki;
- kształtowanie siły obręczy barkowej;
- integracja klasy.

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 min)

2. "Zaczarowany berek z piłką". (3 min)

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 "Zwierzęce odgłosy" (5 min)

- N. prosi dzieci, żeby stanęły w kręgu i wybrały sobie odgłos jakiegoś zwierzęcia, który będzie inny od odgłosów pozostałych dzieci (jeśli dwoje lub troje dzieci zdecyduje się na odgłos kota lub psa, N. prosi, żeby wymyśliły charakterystyczny dla siebie sposób szczekania, miauczenia)
- Może to być szczekanie psa, miauczenie kota, muczenie krowy, beczenie owcy, kumkanie żab, wycie wilka, świstanie świstaka, gwizdanie ptaka, odgłos kukułki, koguta, kaczki, świnki, dzika)

Odgłos może być dowolny, musi być wyraźnie słyszalny, nie może być cichy.

- Dzieci tworzą koło i prezentują swoje odgłosy. Dzieci mają za zadanie zapamiętać odgłosy partnerów stojących koło nich po lewej i prawej stronie.
- Dzieci zamykają oczy i rozchodzą się 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.
- Ćwiczenie może być trudne, wymaga koncentracji i pewnego zaufania do siebie, jest to jednocześnie ćwiczenie wprowadzające ludyczną atmosferę.
- Dzieci często podglądają, warto omówić ten aspekt na początku, mówiąc o satysfakcji z wykonanego zadania, jeśli będzie wykonane uczciwie.
- N. może wybrać jedno lub dwoje dzieci do pilnowania, żeby pozostali członkowie klasy nie zrobili sobie krzywdy wchodząc na ścianę lub na siebie. Zależy to jednak od poziomu uczniów i uczennic.

4. Zabawa "Zwierzęce kroki" (5 min)

N. rozpoczyna grę opowiadaniem, w czasie którego wymienia nazwy ptaków i zwierząt. Gdy dzieci 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. Rozgrzewka z piłką. (5 min)

- Kozłowanie w miejscu z obrotami w prawo, w lewo.
- Stojąc w rozkroku toczenie piłki po podłożu "ósemką" pomiędzy nogami.
- W trakcie kozłowania przejścia z pozycji wysokiej do siadu prostego i ponownie do pozycji wysokiej - bez pomocy rąk.
- Wyrzut piłki w górę trzymanej oburącz za plecami i chwyt piłki w powietrzu.
- Kozłowanie piłki w truchcie.

6. Gra "Dwa ognie" (18 min)

Podział na dwie drużyny, wybór dwóch kapitanów.

Kapitan stoi za linią końcową połowy przeciwnika, reszta dzieci na wyznaczonym polu. Poprzez rzucanie piłką, drużyna stara się wybić swoich przeciwników, będących na polu. Ochroną przed „zbiciem” 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. Drużyna wygrywa, gdy zbije kapitana przeciwników.

7. Ćwiczenia końcowe (6 min)

- Ćwiczenia ramion w luźnych podskokach, rozluźnienie mięśni ramion i nóg.
- Marsz na zewnętrznych i wewnętrznych krawędziach stóp.
- Ćwiczenie w parach. W dwójkach - dzieci stoją do siebie tyłem i przeciągają tułów na plecach współćwiczącego.
- Pisanie na plecach (3 min)
Dzieci dobierają się w pary.
Dzieci rysują na plecach drugiej osoby z pary litery, zadaniem tej osoby jest odgadnięcie litery. Po 5 literach - zmiana.

Potencjalne problemy:

- W przypadku dużej klasy dzieci mogą dobrać się w pary (lub 3) w celu wymyślenia odgłosu zwierzęcia.

Zakresy przedmiotowe:

Psychologia

Wychowanie fizyczne

Metody:

Gry i zabawy dydaktyczne

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

Cała klasa

W grupach

W parach

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Interpersonalna

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

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.21.1 : dziecko zna zasady "czystej gry"

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

12 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: BIEGI TERENOWE 1

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 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;
- rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej.

Potrzebne materiały:



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

Przebieg:

Na poprzedniej lekcji N. zapowiedział/zapowiedziała lekcję w terenie i prosił/prosiła, żeby dzieci przygotowały się do niej, zabierając adekwatny do pogody strój sportowy, nakrycie głowy, krem z filtrem i wodę.

1. Trucht z rozgrzewką 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.
2. 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.
3. Tor przeszkód za N. (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/żołądźkami do celu
 - Ćwiczenie równoważne - przejście po linii z patyków
 - Bieg z korą na głowie do określonego punktu - komu nie spadnie kora, wygrywa
4. Powrót do szkoły. (15 minut)
 - Marsz z wolnymi ćwiczeniami korekcyjno-uspokajającymi, np. z wykorzystaniem patyków, kawałków gałęzi:
 - patyk na plecach pod łokciami; ruch - marsz z patykiem na plecach;
 - w marszu na palcach unoszenie patyka przodem w górę (wdech) i do tyłu na wys. łopatek (wydech). Wydech dwa razy dłuższy od wdechu;
 - marsz w przód, ramiona w górę - wdech, skłon w przód ramiona w dół - wydech.

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



13 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: JOGA - POWITANIE SŁOŃCA

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 poznają kolejne pozycje jogi. Rozwijają umiejętność poprawnego oddychania i świadomość ciała.

Cele:

- zapoznanie uczniów i uczennic z pozycjami jogi;
- rozwijanie prawidłowej postawy ciała uczniów i uczennic;
- rozwijanie właściwej koordynacji ciała;
- 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. 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):
 - 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 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 to, by wzięły głęboki wdech przez nos, a następnie wypuszczały powietrze i przyciągały podbródek i klatkę piersiową 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;
 - Naciąganie baletowe - dzieci wykonują siad prosty i przesuwają lewą stopę do prawego uda. Następnie podnoszą ramiona i lekko odchylają się do tyłu. Następnie pochylają się do wyprostowanej stopy, łapiąc za prawą kostkę. Zginają łokcie, starając się dotknąć głową kolan. N. liczy do 10. Następuje powrót do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtarzają na drugą nogę;
 - Ćwiczenia nóg - dzieci siadają prosto w siadzie prostym. Trzymają nogi złączone razem, stopy wyciągnięte do podłogi. Podnoszą naprzemiennie nogi w górę i w dół;
 - Krążenia głową - dzieci siedzą w siadzie skrzyżnym z wyprostowanym

kręgosłupem. Najpierw dotykają podbródkiem klatki piersiowej i powoli przesuwają głowę na prawe ramię. Wykonują krążenia głowy trzykrotnie na jedną stronę, następnie na drugą. Powoli (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. ćwiczenia na giętkość (przygotowujące do pozycji kwiat lotosu): 1. Siad prosty, dłonie z palcami skierowanymi prostopadle do nóg położone na podłodze (obok bioder). Ugięcie PN, stopa na podłodze, wolny opust PN bokiem na podłogę z prawej strony T. Powtórzenie na drugą nogę. 2. Siad prosty, wolne przejście do siadu kucznego tylko PN, chwyt PN ugiętej i mocniejsze dociągnięcie do klatki piersiowej. Powtórzenie na drugą nogę. 3. Siad rozkroczny, ugięcie nóg i złączenie podeszwami stóp, dociśnięcie RR kolan do podłogi. Powtórzenie kilkakrotnie;
 - b. powitanie Słońca (składa się z 12 póz następujących bezpośrednio po sobie i wynikających z siebie): 1. Postawa zasadnicza z RR złączonymi na wysokości klatki piersiowej. Wdech i wydech. 2. Wdech, wznos RR przodem, następnie skłon głowy w tył z mocny napięciem mm. pleców i wstrzymaniem oddechu na chwilę. 3. Wydech, skłon w przód, RR w dół. 4. Wdech i przejście do uniku podpartego z LN wykroczną oraz wznosem głowy. 5. Wydech i przejście do podporu leżąc przodem a następnie przeniesienie ciężaru na RR z załamaniem w biodrach (pies z głową do dołu), głowa między RR. 6. Wydech z ugięciem RR do podporu klatką piersiową i czołem. 7. Wdech i skłon T do tyłu z wyprostem RR, tylko uda leżą na podłodze. 8. Wydech i przejście do podporu, leżąc przodem oraz załamaniem w biodrach, głowa między RR. 9. Wdech z przejściem do uniku podpartego z PN wykroczną i wznosem głowy. 10. Z postawy zasadniczej skłon w przód z próbą dotknięcia głową nóg oraz wydechem. 11. Wdech i powrót do postawy zasadniczej a następnie wznos RR w górę razem ze skłonem T w tył i wstrzymaniem na chwilę oddechu. 12. Postawa zasadnicza;
 - c. 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.;
 - d. 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. Trzy powtórzenia ćwiczenia (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).

Warianty:

- inne pozycje, które dzieci mogą wykonać:
 - bocian: dzieci stają na prawej nodze, unosząc lewą do tyłu. Pochylają głowę i zamykają oczy. Łączą dłonie na wysokości klatki piersiowej. N. liczy do 10. Zmiana nogi;
 - ptak: dzieci stają wyprostowane, z szeroko rozstawionymi stopami. Łączą dłonie za plecami, wewnętrzną stroną do siebie. Łokcie wyprostowane. Następnie robią skłon w przód, powoli wypuszczając powietrze. Wyciągają się tak mocno jak tylko potrafią - głowa do nóg, ramiona do góry. N. liczy do 10;
 - drzewo (opisana w zadaniu *Joga - wprowadzenie*);
 - świeca (opisana w zadaniu *Joga - utrwalenie*);
 - ryba (opisana w zadaniu *Joga - utrwalenie*);
 - pług (opisana w zadaniu *Joga - utrwalenie*).

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.

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.10.1 : dziecko potrafi wykonać prosty układ gimnastyczny

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

14 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: JOGA - POWITANIE SŁOŃCA

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 poznają kolejne pozycje jogi. Rozwijają umiejętność poprawnego oddychania i świadomość ciała.

Cele:

- zapoznanie uczniów i uczennic z pozycjami jogi;
- rozwijanie prawidłowej postawy ciała uczniów i uczennic;
- rozwijanie właściwej koordynacji ciała;
- 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. 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):
 - 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 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 to, by wzięły głęboki wdech przez nos, a następnie wypuszczały powietrze i przyciągały podbródek i klatkę piersiową 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;
 - Naciąganie baletowe - dzieci wykonują siad prosty i przesuwają lewą stopę do prawego uda. Następnie podnoszą ramiona i lekko odchylają się do tyłu. Następnie pochylają się do wyprostowanej stopy, łapiąc za prawą kostkę. Zginają łokcie, starając się dotknąć głową kolan. N. liczy do 10. Następuje powrót do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtarzają na drugą nogę;
 - Ćwiczenia nóg - dzieci siadają prosto w siadzie prostym. Trzymają nogi złączone razem, stopy wyciągnięte do podłogi. Podnoszą naprzemiennie nogi w górę i w dół;
 - Krążenia głową - dzieci siedzą w siadzie skrzyżnym z wyprostowanym

kręgosłupem. Najpierw dotykają podbródkiem klatki piersiowej i powoli przesuwają głowę na prawe ramię. Wykonują krążenia głowy trzykrotnie na jedną stronę, następnie na drugą. Powoli (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. ćwiczenia na giętkość (przygotowujące do pozycji kwiat lotosu): 1. Siad prosty, dłonie z palcami skierowanymi prostopadle do nóg położone na podłodze (obok bioder). Ugięcie PN, stopa na podłodze, wolny opust PN bokiem na podłogę z prawej strony T. Powtórzenie na drugą nogę. 2. Siad prosty, wolne przejście do siadu kucznego tylko PN, chwyt PN ugiętej i mocniejsze dociągnięcie do klatki piersiowej. Powtórzenie na drugą nogę. 3. Siad rozkroczny, ugięcie nóg i złączenie podeszwami stóp, dociśnięcie RR kolan do podłogi. Powtórzenie kilkakrotnie;
 - b. powitanie Słońca (składa się z 12 póz następujących bezpośrednio po sobie i wynikających z siebie): 1. Postawa zasadnicza z RR złączonymi na wysokości klatki piersiowej. Wdech i wydech. 2. Wdech, wznos RR przodem, następnie skłon głowy w tył z mocny napięciem mm. pleców i wstrzymaniem oddechu na chwilę. 3. Wydech, skłon w przód, RR w dół. 4. Wdech i przejście do uniku podpartego z LN wykroczną oraz wznosem głowy. 5. Wydech i przejście do podporu leżąc przodem a następnie przeniesienie ciężaru na RR z załamaniem w biodrach (pies z głową do dołu), głowa między RR. 6. Wydech z ugięciem RR do podporu klatką piersiową i czołem. 7. Wdech i skłon T do tyłu z wyprostem RR, tylko uda leżą na podłodze. 8. Wydech i przejście do podporu, leżąc przodem oraz załamaniem w biodrach, głowa między RR. 9. Wdech z przejściem do uniku podpartego z PN wykroczną i wznosem głowy. 10. Z postawy zasadniczej skłon w przód z próbą dotknięcia głową nóg oraz wydechem. 11. Wdech i powrót do postawy zasadniczej a następnie wznos RR w górę razem ze skłonem T w tył i wstrzymaniem na chwilę oddechu. 12. Postawa zasadnicza;
 - c. 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.;
 - d. 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. Trzy powtórzenia ćwiczenia (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).

Warianty:

- inne pozycje, które dzieci mogą wykonać:
 - bocian: dzieci stają na prawej nodze, unosząc lewą do tyłu. Pochylają głowę i zamykają oczy. Łączą dłonie na wysokości klatki piersiowej. N. liczy do 10. Zmiana nogi;
 - ptak: dzieci stają wyprostowane, z szeroko rozstawionymi stopami. Łączą dłonie za plecami, wewnętrzną stroną do siebie. Łokcie wyprostowane. Następnie robią skłon w przód, powoli wypuszczając powietrze. Wyciągają się tak mocno jak tylko potrafią - głowa do nóg, ramiona do góry. N. liczy do 10;
 - drzewo (opisana w zadaniu *Joga - wprowadzenie*);
 - świeca (opisana w zadaniu *Joga - utrwalenie*);
 - ryba (opisana w zadaniu *Joga - utrwalenie*);
 - pług (opisana w zadaniu *Joga - utrwalenie*).

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.

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.10.1 : dziecko potrafi wykonać prosty układ gimnastyczny

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

15 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: NIETYPOWE SPORTY

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 poznają swoje sportowe zainteresowania, nietypowe sporty oraz sztuki walki.

Cele:

- poznanie zainteresowań kolegów i koleżanek;
- zapoznanie z nietypowymi sportami.

Potrzebne materiały:

- komputer, dostęp do internetu;
- opcjonalnie:

Przebieg:

1. N. zbiera dzieci w półkolu (lub siadają w ławkach, jeśli lekcja odbywa się w sali lekcyjnej). Informuje dzieci, że podczas dzisiejszej lekcji będą rozmawiać o swoich zainteresowaniach sportem oraz o ciekawych i dziwnych sportach (5 minut);
2. N. opowiada dzieciom o swoich zainteresowaniach. Następnie prosi ochotników o

- wypowiedzenie się, jaki sport uprawiają, chcieliby uprawiać lub szczególnie ich interesuje. N. wraz z klasą mogą doradzić osobom wypowiadającym się (20 minut);
3. N. informuje dzieci, że zapozna ich teraz z kilkoma ciekawymi i dziwnymi sportami. N. wyświetla stronę np. <http://innowacyjnezadania.blogspot.com/2014/03/ciekawe-i-nietypowe-sporty.html>, opisującą ciekawe sporty (takie jak: badminton, ultimate frisbee, rzutki, piłka wodna itp.) N. wraz z dziećmi krótko dyskutuje na ich temat (20 minut).

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Opowiadanie

Pogadanka

Tryby pracy:

Cała klasa

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Lingwistyczna

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.13.1 : dziecko wie, czym jest aktywny wypoczynek

16 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: GRY I ZABAWY RUCHOWE 2

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 koncentracji;
- rozwijanie szybkości, zwinności i koordynacji ruchowej;
- doskonalenie chwytów oburącz i podań piłki;
- kształtowanie siły obręczy barkowej;
- integracja klasy.

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 min)

2. "Zaczarowany berek z piłką". (3 min)

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 "Zwierzęce odgłosy" (5 min)

- N. prosi dzieci, żeby stanęły w kręgu i wybrały sobie odgłos jakiegoś zwierzęcia, który będzie inny od odgłosów pozostałych dzieci (jeśli dwoje lub troje dzieci zdecyduje się na odgłos kota lub psa, N. prosi, żeby wymyśliły charakterystyczny dla siebie sposób szczekania, miauczenia)
- Może to być szczekanie psa, miauczenie kota, muczenie krowy, beczenie owcy, kumkanie żab, wycie wilka, świstanie świstaka, gwizdanie ptaka, odgłos kukułki, koguta, kaczki, świnki, dzika)

Odgłos może być dowolny, musi być wyraźnie słyszalny, nie może być cichy.

- Dzieci tworzą koło i prezentują swoje odgłosy. Dzieci mają za zadanie zapamiętać odgłosy partnerów stojących koło nich po lewej i prawej stronie.
- Dzieci zamykają oczy i rozchodzą się 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.
- Ćwiczenie może być trudne, wymaga koncentracji i pewnego zaufania do siebie, jest to jednocześnie ćwiczenie wprowadzające ludyczną atmosferę.
- Dzieci często podglądają, warto omówić ten aspekt na początku, mówiąc o satysfakcji z wykonanego zadania, jeśli będzie wykonane uczciwie.
- N. może wybrać jedno lub dwoje dzieci do pilnowania, żeby pozostali członkowie klasy nie zrobili sobie krzywdy wchodząc na ścianę lub na siebie. Zależy to jednak od poziomu uczniów i uczennic.

4. Zabawa "Zwierzęce kroki" (5 min)

N. rozpoczyna grę opowiadaniem, w czasie którego wymienia nazwy ptaków i zwierząt. Gdy dzieci 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. Rozgrzewka z piłką. (5 min)

- Kozłowanie w miejscu z obrotami w prawo, w lewo.
- Stojąc w rozkroku toczenie piłki po podłożu "ósemką" pomiędzy nogami.
- W trakcie kozłowania przejścia z pozycji wysokiej do siadu prostego i ponownie do pozycji wysokiej - bez pomocy rąk.
- Wyrzut piłki w górę trzymanej oburącz za plecami i chwyt piłki w powietrzu.
- Kozłowanie piłki w truchcie.

6. Gra "Dwa ognie" (18 min)

Podział na dwie drużyny, wybór dwóch kapitanów.

Kapitan stoi za linią końcową połowy przeciwnika, reszta dzieci na wyznaczonym polu. Poprzez rzucanie piłką, drużyna stara się wybić swoich przeciwników, będących na polu. Ochroną przed „zbiciem” 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. Drużyna wygrywa, gdy zbije kapitana przeciwników.

7. Ćwiczenia końcowe (6 min)

- Ćwiczenia ramion w luźnych podskokach, rozluźnienie mięśni ramion i nóg.
- Marsz na zewnętrznych i wewnętrznych krawędziach stóp.
- Ćwiczenie w parach. W dwójkach - dzieci stoją do siebie tyłem i przeciągają tułów na plecach współćwiczącego.
- Pisanie na plecach (3 min)
Dzieci dobierają się w pary.
Dzieci rysują na plecach drugiej osoby z pary litery, zadaniem tej osoby jest odgadnięcie litery. Po 5 literach - zmiana.

Potencjalne problemy:

- W przypadku dużej klasy dzieci mogą dobrać się w pary (lub 3) w celu wymyślenia odgłosu zwierzęcia.

Zakresy przedmiotowe:

Psychologia

Wychowanie fizyczne

Metody:

Gry i zabawy dydaktyczne

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

Cała klasa

W grupach

W parach

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Interpersonalna

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

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.21.1 : dziecko zna zasady "czystej gry"

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

17 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: GIMNASTYKA ARTYSTYCZNA

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 ćwiczenia gimnastyczne, w tym ćwiczenia akrobatyczne.

Cele:

- doskonalenie poczucia równowagi i wycucia swojego ciała;
- rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej;
- rozwijanie siły mięśni;
- rozwijanie odpowiedzialności dzieci za bezpieczeństwo własne i partnerów/partnerek;
- rozwijanie odwagi.

Potrzebne materiały:

- obręcze gimnastyczne (hula-hopy);
- materace;
- ławeczki gimnastyczne lub równoważnia;

- szarfy;
- skakanki;
- kartka papieru - może być makulatura.

Przebieg:

1. Rozgrzewka (ćwiczenia do wyboru). (8 minut)

- Dzieci ustawiają się naprzeciw siebie. Wykonują toczenie, a następnie przerzuty obręczy do partnera/ki.
- Siad prosty naprzeciw siebie, stopy złączone, obręcz trzymana jest przez oboje dzieci. Jedno z dzieci wykonuje leżenie tyłem, drugie w tym samym czasie skłon w przód. (10x)
- Pierwszy/a ćwiczący/a trzyma obręcz opartą o podłogę. Drugie dziecko przechodzi przez obręcz na drugą stronę w przysiadzie. (3x i zmiana ćwiczących)
- Postawa tyłem do siebie, ramiona w górze. Dzieci trzymają obręcz ustawioną prostopadle do podłoża – równocześnie wykonują skłony boczne z rozkrokiem w bok na palce w kierunku skłonu (po 6 x na każdą stronę).
- Postawa przodem do siebie, obręcz trzymana jest równolegle do podłogi przez oboje dzieci. Uczniowie/uczennice równocześnie wykonują wagę na prawej, a potem na lewej nodze z jak najniższym opuszczeniem obręczy w dół.
- Pierwszy ćwiczący/a leży tyłem o nogach ugiętych, ramiona z obręczą leżą na podłodze w górze, drugi ćwiczący/a wykonuje przysiad w obręczy. Dziecko z leżenia przechodzi do siadu z przewleczeniem obręczy ponad partnerem/ką i znów wraca do leżenia. Osoba, która została „uwolniona” z obręczy, jak najszybciej obiega partnera/kę i ponownie wskakuje do obręczy. Po 5 powtórzeniach dzieci zamieniają się rolami.
- Pozycja wyjściowa – leżenie przodem do siebie, obręcz leży na podłodze i trzymana jest przez oboje dzieci. Na sygnał dzieci starają się podnieść obręcz jak najwyżej w górę (skłon tułowia w tył). Ćwiczenie powtarzają 6-8 razy.
- Postawa przodem do siebie, obręcz trzymana jest dowolnie przez oboje dzieci. Dzieci wykonują obroty w prawo i w lewo bez puszczenia koła.
- Jedno z dzieci toczy obręcz po podłodze, drugie stara się przeskoczyć przez środek obręczy na drugą stronę bez wywrócenia koła. Zadanie wykonujemy na zmianę.

1. Wyścig z przejściem przez obręcz. (5 minut)

- Dzieci dzielą się na trzy zespoły i ustawiają w rzędzie.
- Na końcu sali, na wprost każdego rzędu kładziemy po jednej obręczy.
- Na sygnał N., pierwszy z zawodników biegnie do obręczy, dowolnym sposobem przechodzi przez nią i wraca do drużyny.

- Dotknięcie w dłoń jest sygnałem dla kolejnego dziecka do rozpoczęcia biegu. Wygrywa grupa, która pierwsza wykona zadanie.
2. **Przygotowanie stacji.** (4 minuty)
 - Dzieci pod kierunkiem N. przygotowują stacje do: piramid (materace), wieloskoki i skoki na skakance (skakanki, szarfy) oraz ćwiczeń równoważnych (ławeczki lub równoważnię).
 3. **Pokaz pracy na stacji.** (4 minuty)
 - N. z wybranym uczniem pokazuje i objaśnia piramidy. Szczególną uwagę zwraca na bezpieczeństwo oraz dokładność wykonywania zadań.
 4. **Gimnastyka artystyczna w stacjach.** (20 minut)

Dzieci dobierają się w pary i przy stacjach pracują w parach.

 - Piramida 1. Pierwszy ćwiczący wykonuje półprzysiad, drugi podchodzi do niego, stawia stopę w skos na udzie partnera/ki, swoje dłonie opiera na jego barkach. Osoba znajdująca się na dole przytrzymuje partnera/kę za udo. Ćwiczący znajdujący się na górze, szybkim ruchem stawia drugą stopę na udzie kolegi i stara się utrzymać równowagę. Stopniowo puszcza barki partnera, odchylając tułów w tył i wyciągając ramiona w bok. Partner/ka znajdujący się na dole jednocześnie odchyła tułów w tył, aż do wyprost ramion podtrzymujących uda partnera/kę.
 - Piramida 2. Pierwszy ćwiczący wykonuje leżenie tyłem o nogach ugiętych. Drugi podchodzi do niego, ustawia stopy partnera/ki na kościach miednicy. Dzieci chwytają się za ręce. Przez stopniowe pochylanie się w przód osoby stojącej, a wyprost nóg leżącego, dzieci tworzą piramidę. Sprawniejsi mogą spróbować wyciągnąć ramiona w bok – wtedy dziecko stojące podtrzymywane jest jedynie stopami przez leżącego partnera.
 - Piramida 3. Podobna do piramidy 1, ale dziecko znajdujące się na górze ustawia się tyłem do partnera/ki.
 - Stacja A. Wieloskoki przez 3 szarfy ustawione od siebie w odległości około 1 metra. Za ostatnią szarfą skakanka na której należy wykonać 10 przeskoków.
 - Stacja B. Ćwiczenia równowagi. Dzieci przechodzą po odwróconych ławeczkach szwedzkich lub po równoważni, z wykorzystaniem obręczy. Dzieci próbują wykonać przejście przez obręcz. Osoby chętne mogą stworzyć własny układ z obręczą na równoważni.
 5. **Ćwiczenie uspokajające "Jesteś kartką papieru".** (3 minuty)
 - N. podkreśla na początku zabawy, żeby nie sugerować się innymi, tylko znaleźć własny ruch ciała. Podkreśla, że każdy ma prawo w inny sposób odzwierciedlić ciałem ruch kartki.
 - Wszyscy uczestnicy zabawy stoją naprzeciwko N., każdy ma wokół siebie trochę wolnej przestrzeni.
 - N. trzyma w ręku 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.
 - Ćwiczenie angażuje nie tylko ciało, ale też wyobraźnię dzieci - każdy z nich ma prawo wykonać inny ruch ciała.
6. Podsumowanie. (2-3 minuty)
- N. zaprasza dzieci do kręgu. Każde dziecko odpowiada na pytanie: Gimnastyka artystyczna jest dla mnie...

Zakresy przedmiotowe:

Psychologia

Wychowanie fizyczne

Metody:

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

W grupach

W parach

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Interpersonalna

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.8.5 : dziecko potrafi współpracować w grupie w sytuacjach zadaniowych

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

Osiągnięcia nieujęte w podstawie programowej GWK:

Wych-VI.23.2 : dziecko posiada umiejętność improwizacji ruchowej do muzyki, z użyciem rekwizytów (hula hop, piłka)

18 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: PILATES 1

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:

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;

- płaskie poduszeczki/lub duże worki/kocyki.
- <http://www.cwiczenia-pilates.zawsze.net/> - strona dla N. z materiałami przybliżającymi pilates oraz filmikami pokazującymi poszczególne ćwiczenia.

Przebieg:

Na poprzedniej lekcji N. prosi, żeby dzieci przyniosły odpowiedni strój do ćwiczeń gimnastycznych uwzględniający skarpetki.

1. N. przypomina dzieciom, czym jest pilates. Przypomina 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.

2. N. po kolei podaje dzieciom instrukcje. 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.

- Leżenie tyłem, 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.
- Ramiona w bok, prostopadle do tułowia. Zrób wdech. Napinając mięśnie brzucha, powoli skreśl 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.
- Napinając mięśnie brzucha, wykonaj wnos nóg 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.
- 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.
- 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.

- Leż dalej na plecach, ugnij nogi w kolanach i oprzyj stopy płasko na podłodze. Spłec 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.
- To jedno z fundamentalnych ćwiczeń pilates, zwane "Setka". Połóż się na plecach, ugnij kolana, a stopy oprzyj na podłodze. Wyprostowane ramiona ustaw równolegle po bokach tułowia, równolegle 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.
- W dalszym ciągu leżenie na plecach. Ugnij kolana i oprzyj stopy płasko na podłożu. Ramiona w dół. 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.
- Leż przodem i złącz wyprostowane nogi. Ramiona w bok. Czoło oprzyj na materacu. Weź głęboki wdech. Na raz wykonaj lekki skłon T w tył, na dwa pogłębienie skłonu z odmachem ramion w tył i wydechem. Wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj 3-6 powtórzeń.
- (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 przodem. Unieś ramiona w górę. 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.
- W siadzie prostym, napnij mięśnie brzucha i wyprostuj plecy. Przejdź do siadu kucnego. Połóż dłonie powyżej kostek i staraj się opierać ciężar ciała tylko na kości ogonowej i

palcach stóp. Robiąc wdech, powoli przechył 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.

- 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.
- 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. Wykonaj skłon tułowia w przód. Zrób wdech, wracając do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie trzykrotnie, za każdym razem pochylając się coraz niżej.
- W klęku wykonaj skłony tułowia w bok do podporu LR z równoczesnym wyprostem w bok PN. Jednocześnie wyprostuj prawą nogę, obciągnij 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.
- Leżenie bokiem. 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.
- 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.

3. Ćwiczenia końcowe

Głaskanie kota po grzbiecie. W parach (3 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 krzakach, bo jego futro jest splątane i nastroszone. Głaszczemy kota, od głowy do kości ogonowej, rozplątując i wygładzając.

Głowa jako balon (1 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.

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.

Niezwykłą 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.

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

19 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: ĆWICZENIA Z PIŁKĄ LEKARSKĄ

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 wzmacniają mięśnie posturalne wykonując ćwiczenia z wykorzystaniem piłek lekarskich.

Cele:

- wzmacnianie mięśni brzucha oraz grzbietu;
- wzmacnianie mięśni nóg i rąk;
- kształtowanie umiejętności wykorzystania piłek lekarskich do ćwiczeń kształtujących mięśnie;
- kształtowanie umiejętności wyboru i prowadzenie zabaw według własnego pomysłu.

Potrzebne materiały:

- piłki lekarskie - 1 kg - po 1 sztuce dla każdego dziecka;
- piłki lekarskie - 2 kg - trzy piłki na klasę;

- szarfy.

Przebieg:

1. Zabawa bieżna. (7 minut)

Podział na dwa zespoły. Każdy zespół ustala wspólnie decydując jedną zabawę, w której następnie uczestniczą wszystkie dzieci. N. zaznacza, że zabawa ma być krótkotrwała do 3 min, a na decyzję w zespołach dzieci mają 1 minutę.

2. Rozgrzewka (5 minut)

W czasie gdy dzieci bawią się w wybraną przez siebie grę, N. przygotowuje salę do rozgrzewki.

Tworzy z piłek lekarskich slalom.

- Krążenia głowy, barków, ramion i przedramion;
- W rozkroku opad i skrętoskłon tułowia do prawej i do lewej nogi;
- Bieg slalomem między piłkami, powrót wyznaczoną trasą;
- W biegu przeskoki nad szarfami rozłożonymi do 1 m, odbijając się raz lewą, raz prawą nogę;
- W marszu na palcach stóp, palce dłoni splecione, ruchy okrężne dłoni w nadgarstkach;
- Klęk obunóż, nogi w lekkim rozkroku, ramiona z piłką lekarską w górze poza głową. Krążenie tułowia w lewo i w prawo.
- Siad skrzyżny z piłką lekarską trzymaną oburącz na wysokości klatki piersiowej. Przejść do leżenia, a następnie powrót do siadu skrzyżnego połączony z jednoczesnym wypchnięciem piłki na ścianę.
- 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 lewej nogi.

3. Ćwiczenia z piłką w kręgu. Dzieci siadają w kręgu w oddaleniu od siebie. Każde dziecko korzysta z piłki 1-kilogramowej, wykonując ćwiczenia:

- piłka w dłoniach, piłka krąży dookoła bioder w lewą stronę następnie w prawą stronę (x10);
- w rozkroku, „ósemka” dookoła nóg (x10);
- piłka położona między nogami - prawa ręka z przodu, lewa ręka z tyłu trzyma piłkę, za lewą nogą – każde dziecko w swoim rytmie stara się lekko podrzucić piłkę, przełożyć ręce i złapać piłkę, tak żeby nie spadła na parkiet (x10);
- dzieci na sygnał nauczyciela podają swoją piłkę do osoby stojącej po swojej prawej stronie i natychmiast łapią piłkę podaną od ćwiczącego z lewej strony. W miarę wprawy zwiększamy szybkość i liczbę podań. Następnie zmieniamy kierunek piłki. (8 minut)

4. Ćwiczenia w parach (15 minut).

Dzieci dobierają się w pary. Pary w odległości około 4 metrów od siebie. Każde dziecko

wykonuje dane ćwiczenie 3 razy.

- w parach naprzeciw siebie wyrzuty piłki lekarskiej w siadzie znad głowy do partnera (x10);
- ćwiczenie jak wyżej sprzed klatki piersiowej (x10);
- w leżeniu przodem wznos tułowia w górę, wyrzut piłki lekarskiej do partnera (x10);
- w klęku na jednej nodze, wyrzut piłki do partnera, sprzed klatki piersiowej (x10);
- ćwiczenie jak wyżej zmiana nogi klęczącej;
- podania piłki oburącz w górę w przód (x10);
- w klęku, wypychanie piłki do góry jednorącz (x5 na rękę)
- plecami do siebie, podania piłki raz lewym raz prawym bokiem, nogi ustabilizowane (x10)
- plecami do siebie podania piłki górną i dołową (x10)
- piłka w ramionach nad głową, krążenie torsu w prawą i lewą stronę i podanie do drugiej osoby (x10)
- stopy na szerokość bioder piłka trzymana w wyprostowanych dłoniach, wykonujemy przysiady (na całych stopach) (x10)

4. Zabawa sztafeta z toczeniem. (7 minut)

Podział na trzy zespoły. Zespoły ustawiają się w rzędach w siadzie skrzyżnym. Ostatni zawodnik z każdego zespołu ma piłkę lekarską 2 kg. Na sygnał N. zespoły podają piłkę do pierwszej osoby z rzędu. Pierwsza osoba z rzędu wstaje, toczy piłkę po ziemi do półmetka i z powrotem, siada na końcu swojego rzędu i również podaje piłkę do przodu. W ten sposób startują wszyscy zawodnicy i zawodniczki.

Gra kończy się kiedy piłka wróci do rozpoczynającego toczenie. Wygrywa zespół, który pierwszy wykona zadanie. Punkty ujemne: za ominięcie partnera lub partnerki w czasie podawania piłki.

5. Ćwiczenia końcowe (3 minut)

- W siadzie prostym - ramiona oparte na biodrach - "wyciągnięcie" się w górę - ćwiczenie elegancyjne.
- W siadzie skrzyżnym - ramiona na udach - wdech z uniesieniem klatki piersiowej, wydech z opuszczeniem klatki piersiowej i rozluźnieniem mięśni obręczy barkowej.
- Stanie plecami do ściany - wdech z uniesieniem ramion w górę, wydech z równoczesnym wciągnięciem brzucha i opuszczeniem ramion bokiem.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

W grupach

W parach

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.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



20 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: SKRZYNIA, KOZIOŁ - UCZYMY SIĘ WYSKOKÓW

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 nowym sprzętem sportowym. Uczą się wykonywania wyskoku na pryzard.

Cele:

- rozwijanie umiejętności motorycznych uczniów i uczennic;
- rozwijanie skoczności i zwinności;
- kształtowanie koordynacji ruchowej;
- rozwijanie orientacji przestrzennej;
- rozwijanie umiejętności odbicia z odskoczni.

Potrzebne materiały:

- odskocznia;
- materace;
- kozioł, skrzynia.

Przebieg:

1. **Rozgrzewka.** Ćwiczenia ze skakankami. (12 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 dłońią 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 głową, 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.
2. **Oswojenie z odskoczną i nauka prawidłowego skoku.** N. rozkłada materace za odskoczną. Następnie pokazuje dzieciom jak wygląda prawidłowy skok. Chętni mogą spróbować wykonać skok, tak jak pokazał to N. (na tym etapie jest to zabawa, doświadczenie nowego, nieznanego);
 - N. wprowadza odbicie jednonóż przed odskocznią, lądowanie i odbicie obunóż we właściwym miejscu odskoczni (na początku mogą to być skoki bardziej wwyż lub w dal);
 - N. ustawia odskoczną blisko przyrządu (skrzyni, kozła), tak blisko by dziecko stojąc na odskoczni mogło oprzeć się ramionami (dłońmi) na przyrządzie. Dziecko opierając się o skrzynie wykonuje odbicia na odskoczni i odmachy tułowia w tył tak by dojść do sytuacji gdy biodra są co najmniej na wysokości barków (kryterium prawidłowego skoku). N. asekuje dzieci;
 - Kiedy dzieci nauczą się właściwego odbicia i odmachu wykonują wskok na skrzynię do pozycji kucznej - cały czas z asekuracją N. (15 minut);
3. **Nauka nadbiegu i połączenie z wyskokiem.** Następnym etapem jest wykonanie lekkiego nabiegu, zrobienie prawidłowego odbicia i lądowanie na przyrządzie w pozycji kucznej a następnie zeskok na materace za kozłem, skrzynią - asekuracja. Na początku skrzynia jest

nisko. Stopniowo N. podnosi się skrzynię, zwiększa nabieg i przesuwa punkt podparcia ramion na przyrządzie - coraz dalej od odskoczni (15 minut);

4. Ćwiczenia oddechowe na zakończenie.

- Ćwiczący/e 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;
- Ćwiczący/e w siadzie skrzyżnym, ręce na karku, łokcie skierowane do przodu. Wdech ze skierowaniem łokci do tyłu i lekkim skłonem tułowia w tył-wydech ze skierowaniem łokci w przód i lekkim skłonem tułowia w przód (3 minuty).

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Metoda ćwiczebna - ćwiczenie powtarzalne

Tryby pracy:

Cała klasa

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Interpersonalna

Osiągnięcia GWK:

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

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

21 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: SKAKANKA I KOZIOŁ, SKOKI

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Wysoki

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. Ćwiczą skok rozkroczny przez kozła.

Cele:

- kształtowanie gibkości;
- rozwijanie skoczności i zwinności;
- kształtowanie koordynacji ruchowej;
- rozwijanie orientacji przestrzennej;
- doskonalenie odbicia z odskoczni;
- doskonalenie skoku rozkrocznego przez kozioł gimnastyczny.

Potrzebne materiały:

- sala gimnastyczna;

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

Przebieg:

1. Zabawa ożywiająca "Elektrony". (3 minuty)
 - N. prosi, żeby dzieci utworzyły krąg. Każde dziecko ma w myślach wybrać sobie osobą A i osobę B. N. daje przykład: Moją osobą A będzie Marcin, a osobą B będzie Monika.
 - Zadaniem dzieci jest być jak najbliżej osoby A, a jak najdalej od osoby B. Dzieci starają się uciec od osoby B i być jednocześnie jak najbliżej osoby B.
2. Rozgrzewka. Ćwiczenia ze skakankami. (10-12 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 dłońią 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 głową, 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.
3. Ćwiczenia w stacjach. Podział dzieci na pięć stacji. (20 min)
4. **Stacja "Skakanka"**.
 - Stacja 1 z wykorzystaniem skakanek.
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.

5. **Stacja "Piłka lekarska"**

- Przy stacji powinno być ułożonych kilka piłek lekarskich. Klęk jednonóż na piłce lekarskiej, druga noga ustawiona przed piłą 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.

6. **Stacja "Piłka lekarska z odskoczną"**

- Z krótkiego rozbiegu naskok na odskocznię i przeskok ponad piłką lekarską. Każdy powinien wykonać ćwiczenie kilka razy.

7. **Stacja "Odskokcznia i materac"**

- Odbicia na odskocznii z lądowaniem w głąb materaca.
- Z marszu naskok na odskocznię i lądowanie do półprzysiadu.

8. **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 pw. W wersji trudniejszej powrót z chwytem lewą ręką lewej stopy i przyciągnięciem jej w kierunku pośladka.
- 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.
- Przeskok rozkroczny ponad kozłem wykonany z miejsca i po kilku odbiciach na odskocznii. Dwukrotne powtórzeni ćwiczenia.

9. **Ćwiczenia oddechowe na zakończenie. (2 minuty)**

- Ćwiczący/e 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.
- Ćwiczący/e w siadzie skrzyżnym, ręce na karku, łokcie skierowane do przodu. Wdech ze skierowaniem łokci do tyłu i lekkim skłonem tułowia w tył-wydech ze skierowaniem łokci w przód i lekkim skłonem tułowia w przód.

10. **Omówienie skoku przez kozioł. (3 min)**

- Dzieci stają w kręgu. N. zadaje pytania pozwalając dzieciom na wyrażenie swoich

obaw i wątpliwości, nie ocenia odpowiedzi dzieci.

- Pytania: "Czy skok przez kozła był trudny, czy łatwy?", "Jak się czuliście skacząc?", "Czy trudny jest sam skok, czy moment przed skokiem kiedy musimy przełamać nasz lęk?", "Co może pomóc w skoku przez kozła?".
- N. podsumowuje.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

Cała klasa

W parach

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Lingwistyczna

Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

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



KAPITAŁ LUDZKI
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



22 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: TWÓRCZA GIMNASTYKA Z MUZYKĄ 3

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;
- uczenie się rozpoznawania emocji wyrażonych 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.
- laski gimnastyczne, szale, wstążki - min. 1 rzecz dla każdego dziecka do wyboru.
- 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 rozsypce, 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 pozwala dzieciom na wiele prób, by wykonało to samo zadanie:

1. Wyobraźcie sobie, że czeka Was teraz spacer w przestrzeni kosmicznej. Spacerujcie lub biegajcie lekko, leciutko, skaczcie jak najwyżej, spróbujcie sięgnąć jak najdalej. (3 min)
2. Dowolny taniec w pozycji wysokiej po krętej linii, a następnie z gracją obniżamy pozycję aż do leżenia. Taniec w rytm muzyki - gdy muzyka przyspiesza, ruch odbywa się wysoko, gdy zwalnia - ciało się obniża, aż do leżenia. (4 min)
3. Naśladujcie ciche kroki hobbita, głośne kroki krasnoluda, człapanie Goluma. (3 min)
4. Wyobraźcie sobie, że musicie wyciągnąć łódź na brzeg. Ciągnijcie linę z wysiłkiem stojąc w pozycji stabilnej (szeroko na nogach).
5. Improwizacja ruchowa z dowolnie wybranym przyborem (laską gimnastyczną, wstążką, szalem) w rytm muzyki. Muzyka żywa skoczna na przemienne z muzyką wolną, spokojną. (6 min)
6. 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)
7. W trójkach. Każde dziecko staje przy lasce gimnastycznej (laskę trzyma pionowo).

- Zmieniają się miejscami z pozostałymi partnerami, puszczają swoją laskę i szybko chwytają laskę partnera w taki sposób, żeby nie zdążyła upaść na ziemię (5 min).
8. W czwórkach. Dzieci mają za zadanie stworzyć dowolną figurę przestrzenną przy użyciu liny lub skakanek. Drugi zespół ma za zadanie przejść pomiędzy wolnymi przestrzeniami figury, tak by nie dotknąć skakanek i żadnego z członków zespołu ustawiającego figurę. (Zmiana ról) (8 min)
 9. Naśladujcie ruchy pełzającego węża. (3 min)
 10. W parach. Jedno dziecko drwalem, drugie drzewem. Drwal ścina drzewo i kłodę przetacza na leśną polanę. Zmiana ról. (3 min)
 11. W kręgu na zakończenie: Dzisiaj doświadczyłem/doświadczyłam..... (3 min)

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Metoda Rudolfa Labana

Tryby pracy:

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Muzyczna

Osiągnięcia GWK:

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

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.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



KAPITAŁ LUDZKI
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



23 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: SKOK PRZEZ SKRZYNIĘ

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 aerobik na rozgrzewkę. Następnie uczą się skoku kucznego przez skrzynię.

Cele:

- rozwijanie skoczności i zwinności;
- rozwijanie koordynacji ruchowej;
- kształtowanie poczucia rytmu;
- utrwalanie podstawowych kroków aerobiku;
- nauka skoku kucznego przez 3 lub 4 część skrzyni.

Potrzebne materiały:

- odtwarzacz muzyczny;
- płyta z muzyką do aerobiku;

- sala gimnastyczna;
- skakanki;
- skrzynia;
- materace.

Przebieg:

1. Rozgrzewka. Ćwiczenia kształtujące mięśnie ramion, nóg i tułowia przy muzyce - Aerobic (10 min)
 - Marsz;
 - Krok odstawno-dostawny (step touch), 4 razy;
 - J.w. z krążeniami ramion, barków;
 - Krok odstawno-dostawny podwójny 4 razy;
 - Krok odstawno-dostawny podwójny, dwa pajace;
 - Krok odstawno-dostawny podwójny, 4 podskoki;
 - Marsz;
 - Marsz szeroki (stopy na zew.);
 - Krążenie bioder;
 - Krążenie tułowia;
 - Opad tułowia z pogłębieniem, na 4 wyprost;
 - Skłon w bok na prawą i lewą stronę;
 - Podskoki zmienne, ze zmianą nóg w tył z przysiadu podpartego;
 - Podskoki zmienne obunóż w tył.
2. Ćwiczenia przygotowujące do skoku. (5 minut)
 - z podporu leżąc przodem na materacach, odbiciem stopami przejść do przysiadu podpartego (x2)
 - z podporu leżąc przodem na materacach, odbiciem stopami przejść do przysiadu podpartego, łącznie z energicznym odbiciem z nóg i rak wyskok w górę z lądowaniem do półprzysiadu, z ramionami w górę w skos. (x2)
3. Ćwiczenia uczące skok kuczny przez skrzynię (3 lub 4 część skrzyni). N. omawia poszczególne ćwiczenia i pokazuje, jak je wykonać. W czasie oczekiwania na skok dzieci wykonują skoki na skakance. Podczas wykonywania skoku występuje asekuracja z obu stron skrzyni (uczniowie się zmieniają) - na początku nauczyciel pokazuje prawidłową asekurację.
 1. w podporze - leżąc przodem odbicie rękami z kłaśnięciem w dłonie.
 2. po lekkim rozbiegu odbicie w górę od odskoczni;
 3. po lekkim rozbiegu odbicie w głąb materaca od odskoczni;
 4. skok "zajęczy";
 5. z odskoczni, bez rozbiegu wyskok na trzecią część skrzyni, utrzymanie postawy i

- zeskok na materac, omówienie bezpiecznego zeskoku;
 6. z małego rozbiegu wyskok na trzecią część skrzyni, utrzymanie postawy i zeskok na materac, omówienie bezpiecznego zeskoku;
 7. z postawy zasadniczej na odskoczni z ramionami opartymi o skrzynię, rytmiczne odbicia z odmachem prostych nóg w tył;
 8. Jak w pkt. 7 tylko co trzeci odmach wskoczenie na skrzynię, utrzymanie postawy i zeskok na materac,
 9. z kilku kroków rozbiegu przeskok kuczny wszerek skrzyni z energicznym uderzeniem rąk o skrzynię, z odskoczną;
 10. jak w pkt. 9 tylko dłuższy rozbieg - pełna forma skoku (20 minut).
4. Omówienie ćwiczeń sprawiających najwięcej trudności w wykonaniu.
N. zadaje pytania otwarte, nieoceniające, zachęcające do wypowiedzenia własnego zdania, podzielenia się lękami. Przykładowe pytania: "Jak Wam się skakało?", "Która część skoku jest dla Was najtrudniejsza?", "Czy trudno jest się przełamać/ przełamać swój lęk?", "Jak myślicie, jakie ćwiczenia samodzielne, wykonywane poza terenem szkoły mogłyby Wam pomóc skakać?". N. podsumowuje, mówi o trudnościach i lęku, może wspomnieć, że sam też kiedyś odczuwał lęk przed skokiem (jeśli tak było) i daje wskazówki, jakie ćwiczenia mogą pomóc w doskonaleniu skoku. (5 minut)
5. Ćwiczenia rozluźniające i oddechowe.
- Ćwiczenia ramion w luźnych podskokach, rozluźnienie mięśni ramion i nóg. Marsz dookoła sali.
 - Pozycja stojąca w rozkroku, ręce opuszczone swobodnie wzdłuż tułowia, palce rąk lekko rozstawione - wykonywanie szybkich skrętów i potrzasań przedramionami
 - Siad skrzyżny, dłonie na kolanach. Wdech ze skłonem tułowia w tył. Wydech ze skłonem tułowia w przód.
 - 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.
 - Pozycja wyjściowa: klęk podparty. Wdech z wymachem wyprostowanej lewej nogi i prawej ręki w tył. Wydech z powrotem do klęku podpartego i skłonem tułowia i głowy w przód (5 minut).

Potencjalne problemy:

Najczęstsze błędy, na które warto uczulić uczniów i uczennice:

- zbyt płaski naskok na odskoczną;
- odbicie z odskoczni całymi rozluźnionymi stopami, a nie z palców;
- zatrzymanie się na odskoczni spowodowane zbyt dużym ugięciem w stawach kolanowych (powinno być stosunkowo niewielkie ugięcie nóg w stawach kolanowych);
- zbyt wertykalne wykonywanie skoków;

- zbyt długi i za szybki rozbieg.

Zakresy przedmiotowe:

Psychologia

Wychowanie fizyczne

Metody:

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Muzyczna

Osiągnięcia GWK:

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

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

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

Osiągnięcia nieujęte w podstawie programowej GWK:

Wych-VI.23.2 : dziecko posiada umiejętność improwizacji ruchowej do muzyki, z użyciem

rekwizytów (hula hop, piłka)

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



KAPITAŁ LUDZKI
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



24 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: ĆWICZENIA W STACJACH

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 z rozbiegu;
- doskonalenie umiejętności mierzenia tętna;
- integracja zespołu.

Potrzebne materiały:

- sala gimnastyczna;
- 4 szarfy, 3 pachołki, piłka, 2 materace, kozioł, 2 stopery, ławeczka, ew. 3 piłki lekarskie.

Przebieg:

1. Gra integracyjna. (7 minut)

N. zaprasza dzieci do gry integracyjnej.

- Wszyscy stoją w kole. N. prosi uczestników zabawy, by przyjrżeli się swoim sąsiadom, najpierw z prawej, potem z lewej strony i zapamiętali te osoby.
- Kolejną rzeczą do zapamiętania są trzy komendy. "Jeden" oznacza poruszanie się w normalnym, zwyczajnym tempie, "dwa" - bardzo szybko i "trzy" - bardzo wolno.
- Dzieci muszą dodatkowo pamiętać o tym, by zagospodarowywać całą przestrzeń sali, by nie było pustych miejsc, by zachowywać między sobą równe odstęp.
- Na hasło prowadzącego ćwiczący rozpraszają się, chodząc w różnych kierunkach i wymieniając krótkie "cześć" albo "dzień dobry" oraz uścisk dłoni z mijaną osobą. Tempo poruszania się wyznaczają podawane przez prowadzącego komendy.
- Po kilku minutach zabawy prowadzący zatrzymuje uczestników komendą "stop".
- Teraz każdy odnajduje wzrokiem osobę, która na początku zabawy stała w kole po jego prawej stronie i wyciąga w jej kierunku prawą rękę. Następnie w ten sam sposób lokalizuje sąsiada z lewej strony. Wszyscy ćwiczący - bardzo powoli, jakby naciągając ramiona, przybliżają się do siebie i łączą dłonie.
- Powstaje swoisty supeł, który teraz trzeba rozwiązać, nie puszczając połączonych rąk. Zwykle udaje się wrócić do pierwotnego kształtu koła.

2. Rozgrzewka. (6 minut)

W trakcie trwania rozgrzewki N. rozkłada tor przeszkód.

- Z przysiadu podpartego wyprost nogi w bok z wytrzymaniem pozycji do 5 - zmiana nóg. - 10x.
- Siad prosty z zaczepieniem stóp o drabinkę, ruch tułowia w tył do leżenia tyłem i powrót do p.w. - 10x.
- Ćwiczenie w parach
Postawa wysoka tyłem do siebie, ręce zaplecione w łokciach równoczesne przysiady i powrót do postawy wysokiej.
- Trucht przekładanką w przód i tył z ramionami prostymi w bok i skrętami tułowia w prawo i lewo.
- Bieg szybki przodem z wyhamowaniem szybkości w połowie sali i powtórne przyspieszenie.
- Podskoki rozluźniające - w jak najmniejszym napięciu mięśni.

3. Tor przeszkód. (25 min)

Dzieci dobierają się w pary. Jedna osoba z pary biegnie, druga mierzy jej czas. Przed rozpoczęciem i po zakończeniu toru przeszkód dzieci mierzą swoje tętno. Wszystkie dzieci pokonują tor przeszkód dwukrotnie.

- **Stacja I**
Start wysoki na sygnał.
 - **Stacja II**
Bieg slalomem między trzema pachołkami.
 - **Stacja III**
Bieg do materaca i przewrót w przód z rozbiegu.
 - **Stacja IV**
3 rzuty jednorącz piłką o ścianę.
 - **Stacja V**
Wieloskoki przez 3 szarfy ustawione od siebie w odległości około 1 metra (w wersji trudniejszej można zastosować piłki lekarskie).
 - **Stacja VI**
Dowolnym sposobem przejście przez szarfę.
 - **Stacja VII**
Przejście równoważne po ławeczce, zeskok w głąb i bieg do mety.
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.
 - Siad klęczny, 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.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

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.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: PANTOMIMICZNE GRY 1

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. Następnie dzieci mają okazję wziąć udział w pantomimie.

Cele:

- rozwijanie umiejętności prowadzenia zabaw/gier według własnego pomysłu dzieci;
- rozwijanie umiejętności podejmowanie grupowych decyzji;
- rozwijanie twórczego myślenia;
- praca z ciałem.

Potrzebne materiały:

- załącznik - 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. przypomina dzieciom, czym jest pantomima i proponuje, by znów spróbowali wejść w rolę mima. Dzieci będą przedstawiać różne wylosowane sytuacje za pomocą pantomimy, czyli bez użycia słów, posługując się komunikacją niewerbalną. Zadanie w bardzo zbliżonej formie było realizowane w klasie IV, w V klasie można wybrać tylko te sytuacje do przedstawienia, które nie były przedstawiane w klasie IV lub skorzystać ze wszystkich sytuacji. N. może też zachęcić dzieci do wymyślenia scenki własnej i jej zaprezentowania.

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. zaprasza 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 chwilkę na doprecyzowanie szczegółów.
- W czasie gdy para przedstawiająca doprecyzowuje szczegóły, N. może proponować różne ćwiczenia dzieciom siedzącym w kole (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 - rundka z informacją zwrotną dla N. "Na dzisiejszych zajęciach odkryłam/odkryłem..."

Zakresy przedmiotowe:

Psychologia

Język polski

Wychowanie fizyczne

Metody:

Gry i zabawy dydaktyczne

Metody dramowe (drama) i inscenizacyjne

Techniki:

Pantomima

Tryby pracy:

Cała klasa

W grupach

W parach

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

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.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

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 doświadczają emocje, 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)

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.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

Lista załączników:

Pantomima sytuacje.pdf

26 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: TWÓRCZA GIMNASTYKA II

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;
- uczenie się rozpoznawania emocji wyrażonych ruchem;
- pobudzanie wyobraźni i inwencji twórczej.

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 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 pozwala dzieciom na wiele prób, by wykonało to samo zadanie:

1. W dowolnej pozycji postarajcie się sięgnąć jak najdalej, jak najwyżej. Sięgnijcie placami rąk (w dowolnej pozycji) do innej części ciała, znajdźcie część najbardziej oddaloną. (2 min)
2. Wyobraźcie sobie, że jesteście nad morzem, wieje wiatr, idziecie plażą, wiatr jest bardzo, bardzo silny, prawie was przewraca, ale nie poddajecie się, idziecie dalej... (3 min)
3. 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... (4 min)
4. A teraz Waszym zadaniem jest przesunąć, przepchnąć ciężką szafę na drugą stronę pokoju. (5 min)
5. 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. (5 min)
6. 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 taneczny 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. (15 min)
7. A na zakończenie spróbujcie wymyślić i przyjąć różne pozycje, w których trudno jest utrzymać równowagę. (4 min)
8. A teraz wyobraźcie sobie, że jesteście małym kwiatuszkiem. Zaprezentujcie własnym ciałem rozwijający się kwiat, całe ciało stopniowo się rozwija i rośnie jak kwiat, który pnie się ku słońcu. (3 min)

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.3.1 : dziecko potrafi przełamywać schematy myślowe (twórcze myślenie)

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

27 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: ĆWICZENIA W STACJACH

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 z rozbiegu;
- doskonalenie umiejętności mierzenia tętna;
- integracja zespołu.

Potrzebne materiały:

- sala gimnastyczna;
- 4 szarfy, 3 pachołki, piłka, 2 materace, kozioł, 2 stopery, ławeczka, ew. 3 piłki lekarskie.

Przebieg:

1. Gra integracyjna. (7 minut)

N. zaprasza dzieci do gry integracyjnej.

- Wszyscy stoją w kole. N. prosi uczestników zabawy, by przyjrżeli się swoim sąsiadom, najpierw z prawej, potem z lewej strony i zapamiętali te osoby.
- Kolejną rzeczą do zapamiętania są trzy komendy. "Jeden" oznacza poruszanie się w normalnym, zwyczajnym tempie, "dwa" - bardzo szybko i "trzy" - bardzo wolno.
- Dzieci muszą dodatkowo pamiętać o tym, by zagospodarowywać całą przestrzeń sali, by nie było pustych miejsc, by zachowywać między sobą równe odstęp.
- Na hasło prowadzącego ćwiczący rozpraszają się, chodząc w różnych kierunkach i wymieniając krótkie "cześć" albo "dzień dobry" oraz uścisk dłoni z mijaną osobą. Tempo poruszania się wyznaczają podawane przez prowadzącego komendy.
- Po kilku minutach zabawy prowadzący zatrzymuje uczestników komendą "stop".
- Teraz każdy odnajduje wzrokiem osobę, która na początku zabawy stała w kole po jego prawej stronie i wyciąga w jej kierunku prawą rękę. Następnie w ten sam sposób lokalizuje sąsiada z lewej strony. Wszyscy ćwiczący - bardzo powoli, jakby naciągając ramiona, przybliżają się do siebie i łączą dłonie.
- Powstaje swoisty supeł, który teraz trzeba rozwiązać, nie puszczając połączonych rąk. Zwykle udaje się wrócić do pierwotnego kształtu koła.

2. Rozgrzewka. (6 minut)

W trakcie trwania rozgrzewki N. rozkłada tor przeszkód.

- Z przysiadu podpartego wyprost nogi w bok z wytrzymaniem pozycji do 5 - zmiana nóg. - 10x.
- Siad prosty z zaczepieniem stóp o drabinkę, ruch tułowia w tył do leżenia tyłem i powrót do p.w. - 10x.
- Ćwiczenie w parach
Postawa wysoka tyłem do siebie, ręce zaplecione w łokciach równoczesne przysiady i powrót do postawy wysokiej.
- Trucht przekładanką w przód i tył z ramionami prostymi w bok i skrętami tułowia w prawo i lewo.
- Bieg szybki przodem z wyhamowaniem szybkości w połowie sali i powtórne przyspieszenie.
- Podskoki rozluźniające - w jak najmniejszym napięciu mięśni.

3. Tor przeszkód. (25 min)

Dzieci dobierają się w pary. Jedna osoba z pary biegnie, druga mierzy jej czas. Przed rozpoczęciem i po zakończeniu toru przeszkód dzieci mierzą swoje tętno. Wszystkie dzieci pokonują tor przeszkód dwukrotnie.

- **Stacja I**
Start wysoki na sygnał.
 - **Stacja II**
Bieg slalomem między trzema pachołkami.
 - **Stacja III**
Bieg do materaca i przewrót w przód z rozbiegu.
 - **Stacja IV**
3 rzuty jednorącz piłką o ścianę.
 - **Stacja V**
Wieloskoki przez 3 szarfy ustawione od siebie w odległości około 1 metra (w wersji trudniejszej można zastosować piłki lekarskie).
 - **Stacja VI**
Dowolnym sposobem przejście przez szarfę.
 - **Stacja VII**
Przejście równoważne po ławeczce, zeskok w głąb i bieg do mety.
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.
 - Siad klęczny, 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.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

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.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

28 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: NIETYPOWE SPORTY

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 poznają swoje sportowe zainteresowania, nietypowe sporty oraz sztuki walki.

Cele:

- poznanie zainteresowań kolegów i koleżanek;
- zapoznanie z nietypowymi sportami.

Potrzebne materiały:

- komputer, dostęp do internetu;
- opcjonalnie:

Przebieg:

1. N. zbiera dzieci w półkolu (lub siadają w ławkach, jeśli lekcja odbywa się w sali lekcyjnej). Informuje dzieci, że podczas dzisiejszej lekcji będą rozmawiać o swoich zainteresowaniach sportem oraz o ciekawych i dziwnych sportach (5 minut);
2. N. opowiada dzieciom o swoich zainteresowaniach. Następnie prosi ochotników o

- wypowiedzenie się, jaki sport uprawiają, chcieliby uprawiać lub szczególnie ich interesuje. N. wraz z klasą mogą doradzić osobom wypowiadającym się (20 minut);
3. N. informuje dzieci, że zapozna ich teraz z kilkoma ciekawymi i dziwnymi sportami. N. wyświetla stronę np. <http://innovacyjnezadania.blogspot.com/2014/03/ciekawe-i-nietypowe-sporty.html>, opisującą ciekawe sporty (takie jak: badminton, ultimate frisbee, rzutki, piłka wodna itp.) N. wraz z dziećmi krótko dyskutuje na ich temat (20 minut).

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Opowiadanie

Pogadanka

Tryby pracy:

Cała klasa

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Lingwistyczna

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.13.1 : dziecko wie, czym jest aktywny wypoczynek

29 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: KOSZYKÓWKA - KOZŁOWANIE PIŁKI (KLASA V)

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 oswajają się z piłką, wykonując ćwiczenia związane z kozłowaniem piłki, zmianą tempa oraz kierunku ruchu.

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 2".

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:

- Berek z kozłowaniem piłki.
 - Trucht z piłkami kozłując.
 - 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.
 - **Kozłowanie piłki w miejscu.** Dzieci ustawiają się w rozsypce, stanie z piłką. Starają się kozłować piłkę w miejscu. Następnie przechodzą do rozkroku, kozłowania piłki ósemką między nogami.
 - Kozłowanie piłki podczas ruchu. Dzieci kozłują piłkę w truchcie. Podczas kozłowania wykonują różne ćwiczenia (kozłowanie piłki prawą ręką i krążenie lewą, przysiady podczas kozłowania piłki, przejść do klęku prostego i powrót do stania, podskok, zmiana ręki kozłującej piłki, obrót, kozłowanie podczas korku odstawno - dostawnego).
 - **Kozłowanie między palikami.** N. dzieli dzieci na kilka grup, przed każdą umieszcza 4 paliki, rozciągnięte na długość boiska. Dzieci wykonują kozłowanie piłki w następujący sposób: osoba dobiega do każdego z palików po kolei, przy każdym zawracając do poprzedniego palika.
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);

Gry i zabawy z załącznika (wybrane):

- **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 okrąg, jednocześnie kozłując piłkę. Jeśli piłka wypadnie lub zostanie wybita poza okrąg, osoba zostaje wyeliminowana z zabawy. Wygrywa osoba, która jako ostatnia pozostanie w kręgu.
 - **Slalom z kozłowaniem między pachołkami.** N. dzieli dzieci na zespoły 3 osobowe. Dzieci ustawiają się na końcu boiska. N. ustawia przed każdą z drużyn kilka pachołków. 1 osoba z każdej drużyny dysponuje piłką. Na znak, dzieci kozłują piłkę prawą ręką w kierunku przeciwnego końca boiska (między pachołkami), odbijają piłkę od ściany i wracają do drużyny, kozłując piłkę lewą ręką. Wygrywa drużyna, która jako pierwsza w całości wykona ćwiczenie.
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 2.pdf

30 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: KOSZYKÓWKA - PODANIA PIŁKI (KLASA V)

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;
- 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 - podania piłki 2";

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);

Rozgrzewka:

- Berek z kozłowaniem piłki.
Trucht z piłkami kozłując.
- 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.
- **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 sprzed klatki piersiowej, kozłem, znad głowy;
 - Rzuty piłki do partnera (oburącz, jednorącz);
 - Jednoczesne podania piłki (jedno podanie kozłem, drugie sprzed klatki);
 - Obiegnięcie partnera kozłując, powrót na pozycję, podanie piłki;
 - W pozycji bokiem, podania łukiem nad głowę z skłonem;
 - Wyrzuty piłki tyłem, pod nogami do partnera;
 - Podania piłki w biegu;
 - Podania piłki w biegu z kozłowaniem.
- **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);
 - **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).
 - **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.
 - **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 utrzyмай 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).

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 2.pdf

31 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: KOSZYKÓWKA - ROZGRYWKI (KLASA V)

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 mecze w koszykówkę, bazując na uproszczonych zasadach.

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 grać mecze z obecnością sędziów oraz komentatorów. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę (10 minut);

Rozgrzewka:

- Berek z kozłowaniem piłki.
 - Trucht z piłkami kozłując.
 - 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.
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 wszystkie drużyny pełniły każdą z ról (25 minut);
 4. Podsumowanie oraz zakończenie (5 minut).

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

32 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: WYMYŚLAMY TOR PRZESZKÓD

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 przebiegają 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 materacy,
- 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 grupy 4 osobowe. (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 pytaniem:
 - *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 do każdego zaproponowanego elementu, musi powiedzieć, jaką zdolność motoryczną będzie kształtował.
 - Dzieci wybierają najlepszy ich zdaniem projekt, a zwycięzcy przygotowują i ustawiają swój tor przeszkód, który następnie wszyscy uczniowie będą pokonywać.
4. **Rozgrzewka** - w trakcie jej trwania zwycięska grupa układa tor przeszkód. (5 minut)
 - Trucht przekładanką w przód i tył z ramionami prostymi w bok i skrętami tułowia w prawo i lewo;
 - Trucht, na sygnał obrót wokół własnej osi;
 - Pw: 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.
 - Pw: 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.41.2 : dziecko potrafi podczas rozmowy mówić na temat

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

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

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

33 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: ĆWICZENIA W STACJACH 9

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;
- materace, ławeczki, 3 piłki lekarskie;

Przebieg:

1. Gra integracyjna. (5 minut)

N. zaprasza dzieci do gry integracyjnej.

- 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 okno, drzwi, kosz etc.

2. Rozgrzewka. (7 minut)

W trakcie trwania rozgrzewki N. rozkłada poszczególne stacje. (3 min)

- Z przysiadu podpartego wyprost nogi w bok z wytrzymaniem pozycji do 5" - zmiana nóg. - 10x.
- Siad prosty z zaczepieniem stóp o drabinkę, ruch tułowia w tył do leżenia tyłem i powrót do p.w. - 10x.
- Ćwiczenie półzwisu siedząc tyłem do drabinki lub zwisy pełne.
- Trucht przekładanką w przód i tył z ramionami prostymi w bok i skrętami tułowia w prawo i lewo.
- Bieg szybki przodem z wyhamowaniem szybkości w połowie sali i powtórne przyspieszenie.
- Podskoki rozluźniające - w jak najmniejszym napięciu mięśni.

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, pokazuje i objaśnia ćwiczenia na poszczególnych stacjach.

- **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.
- **Stacja II**
Wieloskoki przez 3 piłki lekarskie ustawione od siebie w odległości około 1 metra.
- **Stacja III**
Wbieganie po ławeczce pochylonej na drabince.
- **Stacja IV**
Czołganie się przez 2 materace.
- **Stacja V**
Mostek z leżenia tyłem, przejście do leżenia. Dla osób chętnych mostek z

- asekuracją współwiczających.
- **Stacja VI**
Doskonalenie przewrotu w przód.
 - **Stacja VII**
Stanie na rękach z zamachem jednonóż i asekuracją współwiczających.
 - **Stacja VIII**
Przejście równoważne po ławeczce, w połowie długości wykonanie przysiadu (dla chętnych równoważnej "jaskółki") zeskok w głąb i bieg do mety.
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.
 - Siad klęczny, 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.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

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

34 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: KOSZYKÓWKA - PODANIA PIŁKI (KLASA V)

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;
- 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 - podania piłki 2";

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);

Rozgrzewka:

- Berek z kozłowaniem piłki.
Trucht z piłkami kozłując.
- 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.
- **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 sprzed klatki piersiowej, kozłem, znad głowy;
 - Rzuty piłki do partnera (oburącz, jednorącz);
 - Jednoczesne podania piłki (jedno podanie kozłem, drugie sprzed klatki);
 - Obiegnięcie partnera kozłując, powrót na pozycję, podanie piłki;
 - W pozycji bokiem, podania łukiem nad głowę z skłonem;
 - Wyrzuty piłki tyłem, pod nogami do partnera;
 - Podania piłki w biegu;
 - Podania piłki w biegu z kozłowaniem.
- **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);
 - **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).
 - **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.
 - **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 utrzyмай 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).

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 2.pdf

35 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: KOSZYKÓWKA - RZUTY DO KOSZA (KLASA V)

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 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 piłką 2".

Przebieg:

1. N. informuje dzieci o temacie zajęć. Będą ćwiczyć kozłowanie, 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);

Rozgrzewka:

- Berek z kozłowaniem piłki.
- Trucht z piłkami kozłując.
- 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.
- **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 pozycję, podanie piłki;
 - W pozycji bokiem, podania łukiem nad głowę 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 biegną, kozłując 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. 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.
- **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. Rzut wykonywany jest oburącz, następnie można wprowadzić wykonanie rzutu jednorącz oraz oburącz z wyskoku.
 - **Rzuty z miejsca do kosza jednorącz.** Dzieci ustawiają się z piłkami blisko kosza (bliżej, niż linia rzutów wolnych). Każda osoba stara się wykonać poprawną technicznie próbę rzutu. Dzieci powtarzają ćwiczenie 10 razy. Następnie N. wyznacza kolejny punkt wykonywania rzutów (trochę dalej lub z boku).
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. (20 - 30 minut);

Wybrane 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. Dzieci wykonują rzuty oburącz lub jednorącz.
 - **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. (10 minut).

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 piłką 2.pdf

36 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: KOSZYKÓWKA - RZUTY DO KOSZA (KLASA V)

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 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 piłką 2".

Przebieg:

1. N. informuje dzieci o temacie zajęć. Będą ćwiczyć kozłowanie, 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);

Rozgrzewka:

- Berek z kozłowaniem piłki.
- Trucht z piłkami kozłując.
- 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.
- **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 pozycję, 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 biegną, kozłując 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. 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.
- **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. Rzut wykonywany jest oburącz, następnie można wprowadzić wykonanie rzutu jednorącz oraz oburącz z wyskoku.
 - **Rzuty z miejsca do kosza jednorącz.** Dzieci ustawiają się z piłkami blisko kosza (bliżej, niż linia rzutów wolnych). Każda osoba stara się wykonać poprawną technicznie próbę rzutu. Dzieci powtarzają ćwiczenie 10 razy. Następnie N. wyznacza kolejny punkt wykonywania rzutów (trochę dalej lub z boku).
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. (20 - 30 minut);

Wybrane 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. Dzieci wykonują rzuty oburącz lub jednorącz.
 - **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. (10 minut).

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 piłką 2.pdf

37 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: PRZERZUT BOKIEM, ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE I RÓWNOWAŻNE

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 różne ćwiczenia rozciągające i równoważne. Uczą się wykonywać przerzut bokiem.

Cele:

- rozwijanie koordynacji ruchowej;
- wzmacnianie mięśni ramion;
- nabywanie umiejętności wykonywania przerzutu bokiem.

Potrzebne materiały:

- sala gimnastyczna;
- ławeczki.

Przebieg:

1. N. informuje dzieci o temacie lekcji - będą wykonywać różnego typu ćwiczenia rozciągające i równoważne oraz nauczą się wykonywać przerzut bokiem. (3 minuty);
2. N. wykonuje rozgrzewkę (15 minut);
 - Berek (3 - 4 minuty);
 - W pozycji stojącej, krążenia ramion w przód i tył oraz w górę;
 - Skrętoskłony;
 - W pozycji stojącej, wypad PR i PN, powrót, wypad LR I LN;
 - Zwis na drabince - wahadełko;
 - Zwis na drabince, unoszenie kolan;
 - W klęku prostym, RR w górze, skłony tułowia w tył;
 - W przysiadzie podpartym, wyrzut NN na zmianę w tył;
 - W przysiadzie podpartym, wyrzuty nóg na zmianę w górę;
 - W leżeniu tyłem, RR proste, wznos tułowia i nóg w górę;
 - W leżeniu tyłem, wznos NN w górę, przejście do siadu równoważnego.
3. N. przechodzi do ćwiczeń, związanych z nauką przerzutu w bok (15 minut);
 - W skłonie podpartym, wyrzuty nóg na zmianę w górę;
 - Przeskoki zawrotne nad ławeczką, ręce oparte o ławeczkę z osobą asekurującą;
 - Przeskoki nad ławeczką, odbicie z jednej nogi, lądowanie na drugiej;
 - W staniu na rękach (z asekuracją), przenoszenie ciężaru ciała z jednej ręki na drugą;
 - Próba przerzutu bokiem do przysiadu;
4. Dzieci przechodzą do wykonywania przerzutu bokiem. (Najpierw można trenować przerzut bokiem na materacu). Próba wykonania przerzutu bokiem w linii prostej. (10 minut);
5. Podsumowanie i zakończenie, ćwiczenia rozluźniające i oddechowe. (2 minuty).

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Edukacja przez ruch

Tryby pracy:

W parach

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

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

38 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: ROZWIJAMY MIĘŚNIE 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 wykonują ćwiczenia rozwijające siłę mięśni ramion, brzucha i grzbietu oraz stóp. Dzieci zastanawiają się nad bezpiecznym wykonywaniem ćwiczeń.

Cele:

- kształtowanie umiejętności samoasekuracji i asekuracji współćwiczącego;
- rozwijanie wiedzy na temat bezpiecznego wykonywania ćwiczeń;
- rozwijanie siły mięśni ramion, brzucha i grzbietu oraz stóp;
- rozwijanie umiejętności samodzielnego dochodzenia do wiedzy.

Potrzebne materiały:

- sala gimnastyczna;
- materace.

Przebieg:

1. Mini burza mózgów: "Jakie elementy ćwiczeń mogą być niebezpieczne?". Dzieci siadają w kręgu. N. zadaje dzieciom pytania pomocnicze. N. prosi o uzasadnienie odpowiedzi. Na koniec podsumowuje i mówi o roli asekuracji w ćwiczeniach i o dokładnym i bezpiecznym wykonywaniu ćwiczeń (5 minut);
2. Rozgrzewka. (8 minut)
 - W marszu:
 - Krążenia ramion naprzemianstronne w przód i w tył (8x);
 - Skłony tułowia do lewego i prawego boku (8x);
 - Wspięcie na palcach, ramiona w górę łukiem przednim (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);
 - Mały rozkrok, ręce na biodrach, krążenie bioder. Ćwiczenie w parach: Postawa wysoka tyłem do siebie, ręce zaplecione w łokciach równoczesne przysiady i powrót do postawy wysokiej;
3. Podział na pary (1 minuta).
4. Ćwiczenia na mięśnie ramion.
 - 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, wysuwają jedną nogę do przodu i podają sobie dłonie. W tej pozycji przeciągają się rękoma.
5. Ćwiczenia na mięśnie brzucha.
 - Jeden z ćwiczących w leżeniu tyłem łapie delikatnie za płatki uszu i unosi nogi lekko w górę. Drugi chwytą go za stopy i przytrzymuje je na wysokości kolan. W tej pozycji leżący wykonuje skłony (8x), skrętoskłony (8x). Zmiana.
 - Ćwiczenie samodzielne. Leżenie tyłem do drabinek, ręce trzymają pierwszy szczebelek, nogi wyprostowane i złączone. Uniesienie nóg do pionu i przeniesienie w stronę drabinek, aż palce nóg dotkną drabinkę. 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.
 - 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.
6. Ćwiczenia na mięśnie ramion.
- Dzieci stoją naprzeciwko siebie, jedna noga wysunięta ku przodowi, naprzemiennie przepychanie się rękami.
 - Jeden ćwiczący w podporze, drugi chwyta go za nogi przy kostkach. Marsz na rękach do przodu i do tyłu. Zmiana ćwiczących.
7. Ćwiczenia na mięśnie grzbietu.
- Jeden z ćwiczących w leżeniu przodem trzyma dłonie splecione na karku, 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 na karku, drugi również klęcząc z tyłu, przytrzymuje mu dłońmi stopy - z tej pozycji pierwszy klęczący wykonuje opady tułowia w przód. Zmiana.
8. Ćwiczenia końcowe, rozluźniające. (6 minut)
- Ćwiczenia ramion w luźnych podskokach, rozluźnienie mięśni ramion i nóg. Marsz dookoła sali. (1 minuta)
 - Ćwiczenie korektywne: w marszu wspięcie na palcach z ramionami w górę - wdech, na całych stopach ramiona w dół - wydech. (1 minuta)
 - Głaskanie kota po grzbiecie. W parach (4 minuty). 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 krzakach, bo jego futro jest splątane i nastroszone. Głaszczemy kota, od głowy do kości ogonowej, rozplątując i wygładzając.

Zakresy przedmiotowe:

Język polski

Wychowanie fizyczne

Metody:

Metoda definiowania pojęć

Pogadanka

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Techniki:



KAPITAŁ LUDZKI
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Burza mózgów

Tryby pracy:

Cała klasa

W parach

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

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.37.2 : 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.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

39 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: KOSZYKÓWKA - PODANIA PIŁKI (KLASA V)

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;
- 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 - podania piłki 2";

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);

Rozgrzewka:

- Berek z kozłowaniem piłki.
Trucht z piłkami kozłując.
- 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.
- **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 sprzed klatki piersiowej, kozłem, znad głowy;
 - Rzuty piłki do partnera (oburącz, jednorącz);
 - Jednoczesne podania piłki (jedno podanie kozłem, drugie sprzed klatki);
 - Obiegnięcie partnera kozłując, powrót na pozycję, podanie piłki;
 - W pozycji bokiem, podania łukiem nad głowę z skłonem;
 - Wyrzuty piłki tyłem, pod nogami do partnera;
 - Podania piłki w biegu;
 - Podania piłki w biegu z kozłowaniem.
- **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);
- **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).
 - **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.
 - **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 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).

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 2.pdf

40 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: KOSZYKÓWKA - RZUTY DO KOSZA (KLASA V)

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 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 piłką 2".

Przebieg:

1. N. informuje dzieci o temacie zajęć. Będą ćwiczyć kozłowanie, 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);

Rozgrzewka:

- Berek z kozłowaniem piłki.
- Trucht z piłkami kozłując.
- 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.
- **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 pozycję, podanie piłki;
 - W pozycji bokiem, podania łukiem nad głowę 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 biegną, kozłując 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. 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.

- **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. Rzut wykonywany jest oburącz, następnie można wprowadzić wykonanie rzutu jednorącz oraz oburącz z wyskoku.
 - **Rzuty z miejsca do kosza jednorącz.** Dzieci ustawiają się z piłkami blisko kosza (bliżej, niż linia rzutów wolnych). Każda osoba stara się wykonać poprawną technicznie próbę rzutu. Dzieci powtarzają ćwiczenie 10 razy. Następnie N. wyznacza kolejny punkt wykonywania rzutów (trochę dalej lub z boku).
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. (20 - 30 minut);

Wybrane 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. Dzieci wykonują rzuty oburącz lub jednorącz.
 - **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. (10 minut).

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 piłką 2.pdf

41 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: KOSZYKÓWKA - GRA DO 5 PODAŃ

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

Cele:

- rozwinięcie sprawności motorycznej;
- doskonalenie umiejętności podawania piłki;
- doskonalenie umiejętności kozłowania piłki;
- kształtowanie umiejętności wyjścia na pozycję;
- rozwijanie umiejętności współpracy w drużynie.

Potrzebne materiały:

- sala gimnastyczna;
- piłki koszykowe;
- paliki.

Przebieg:

1. N. informuje dzieci o temacie zajęć. Będą ćwiczyć podania oraz kozłowania piłki, wykonując różnego typu ćwiczenia. Następnie dzieci rozegrają mały turniej w "Grę do 5 podań". N. przeprowadza krótką rozgrzewkę, przechodząc podczas niej do ćwiczeń z piłką: (20 minut);

Rozgrzewka:

- Berek z kozłowaniem piłki.
 - Trucht z piłkami kozłując.
 - 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.
 - **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 sprzed klatki piersiowej;
 - Podania piłki kozłem do partnera;
 - Podania piłki znad głowy;
 - Obiegnięcie partnera kozłując, powrót na pozycję, podanie piłki;
 - W pozycji bokiem, podania łukiem nad głową z skłonem.
 - **Podania w kręgu.** Dzieci dobierają się w grupy 5 - 6 osobowe, ustawiają w kole o średnicy około 4 - 5 metrów. Każda grupa dysponuje jedną piłką. Dzieci podają piłkę wewnątrz kręgu. 1 - 2 osoby mogą znajdować się w kręgu, przeszkadzając podającym.
2. Następnie N. dzieli dzieci na 4 drużyny. Dwie drużyny rywalizują między sobą na połowie 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. 10). Po pierwszym meczu wygrane drużyny rywalizują o 1 i 2 miejsce, a przegrane o 3 i 4. (25 minut);
 3. Podsumowanie lekcji.

Możliwe kontynuacje:

- Podczas kolejnych lekcji z cyklu warto wykonać ćwiczenia podań piłki w truchcie lub biegu.

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

42 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: PRZERZUT BOKIEM, ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE I RÓWNOWAŻNE

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 różne ćwiczenia rozciągające i równoważne. Uczą się wykonywać przerzut bokiem.

Cele:

- rozwijanie koordynacji ruchowej;
- wzmacnianie mięśni ramion;
- nabywanie umiejętności wykonywania przerzutu bokiem.

Potrzebne materiały:

- sala gimnastyczna;
- ławeczki.

Przebieg:

1. N. informuje dzieci o temacie lekcji - będą wykonywać różnego typu ćwiczenia rozciągające i równoważne oraz nauczą się wykonywać przerzut bokiem. (3 minuty);
2. N. wykonuje rozgrzewkę (15 minut);
 - Berek (3 - 4 minuty);
 - W pozycji stojącej, krążenia ramion w przód i tył oraz w górę;
 - Skrętoskłony;
 - W pozycji stojącej, wypad PR i PN, powrót, wypad LR I LN;
 - Zwis na drabince - wahadełko;
 - Zwis na drabince, unoszenie kolan;
 - W klęku prostym, RR w górze, skłony tułowia w tył;
 - W przysiadzie podpartym, wyrzut NN na zmianę w tył;
 - W przysiadzie podpartym, wyrzuty nóg na zmianę w górę;
 - W leżeniu tyłem, RR proste, wznos tułowia i nóg w górę;
 - W leżeniu tyłem, wznos NN w górę, przejście do siadu równoważnego.
3. N. przechodzi do ćwiczeń, związanych z nauką przerzutu w bok (15 minut);
 - W skłonie podpartym, wyrzuty nóg na zmianę w górę;
 - Przeskoki zawrotne nad ławeczką, ręce oparte o ławeczkę z osobą asekurowującą;
 - Przeskoki nad ławeczką, odbicie z jednej nogi, lądowanie na drugiej;
 - W staniu na rękach (z asekuracją), przenoszenie ciężaru ciała z jednej ręki na drugą;
 - Próba przerzutu bokiem do przysiadu;
4. Dzieci przechodzą do wykonywania przerzutu bokiem. (Najpierw można trenować przerzut bokiem na materacu). Próba wykonania przerzutu bokiem w linii prostej. (10 minut);
5. Podsumowanie i zakończenie, ćwiczenia rozluźniające i oddechowe. (2 minuty).

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Edukacja przez ruch

Tryby pracy:

W parach

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Wizualna i przestrzenna

Osiągnięcia GWK:

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

43 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: GIMNASTYKA KOREKCYJNA 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 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. przypomina znaczenie ćwiczeń wzmacniających oraz rozciągających mięśnie posturalne w kształtowaniu postawy ciała. (2 min)
2. Rozgrzewka (7 minut).
 - W marszu na palcach stóp, palce dłoni splecione, ruchy okrężne dłoni w nadgarstkach.
 - W marszu na piętach, palce dłoni splecione, ruch ramionami prostymi przodem w górę i przodem w dół.
 - Trucht zakosami z ramionami złączonymi w górze.
 - Pozycja stojąca, twarzą do drabinek, nogi rozstawione na szerokość bioder, ręce chwytają szczebel drabinki na wysokość barków. Krążenia bioder w prawo i w lewo.
 - Ustawienie tyłem do drabinek, nogi na szerokości bioder, ramiona wzdłuż tułowia. Skłon tułowia w tył z jednoczesnym wznosem ramion w górę (z próbą dotknięcia drabinek)
 - Maksymalny wdech nosem z wolnym wznosem ramion bokiem w górę i szybki wydech ustami z opuszczeniem ramion bokiem w dół - 3x.
3. Toczenie piłki w trójkach. (6 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 unosząc 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 minut)
 - 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).
5. Piłka w tunelu w trójkach. (5 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 toczy 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. (4 minuty)
- W leżeniu przodem - unoszenie nóg na przemian (nożyce pionowe i poziome).
 - W leżeniu przodem - nogi proste, ręce pod czołem - łączenie pięt i napinanie pośladków.
7. "Czołganie się przez tunel". (6 minut)
- Wszystkie dzieci razem. Dzieci przyjmują pozycję w skłonie podpartym (na czworakach z nogami wyprostowanymi) - tworzy 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. Ćwiczenia z kocykami. (5 minut)
- Indywidualne. 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”.
 - W parach. Ćwiczenie w parach. Dziecko kładzie się na kocyku na brzuchu, partner staje przed nim, podaje mu ręce i ciągnie leżącego po linii prostej.
9. Ćwiczenia na mięśnie stóp. (3 minuty)
- Zwijanie kocyka palcami stóp bez odrywania pięt od podłoża.
 - "Chód gąsienicy" - bez odrywania stóp od podłoża podkurczanie i prostowanie palców - przesuwanie się do przodu.

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

44 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: KOSZYKÓWKA - GRA DO 5 PODAŃ

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

Cele:

- rozwinięcie sprawności motorycznej;
- doskonalenie umiejętności podawania piłki;
- doskonalenie umiejętności kozłowania piłki;
- kształtowanie umiejętności wyjścia na pozycję;
- rozwijanie umiejętności współpracy w drużynie.

Potrzebne materiały:

- sala gimnastyczna;
- piłki koszykowe;
- paliki.

Przebieg:

1. N. informuje dzieci o temacie zajęć. Będą ćwiczyć podania oraz kozłowania piłki, wykonując różnego typu ćwiczenia. Następnie dzieci rozegrają mały turniej w "Grę do 5 podań". N. przeprowadza krótką rozgrzewkę, przechodząc podczas niej do ćwiczeń z piłką: (20 minut);

Rozgrzewka:

- Berek z kozłowaniem piłki.
 - Trucht z piłkami kozłując.
 - 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.
 - **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 sprzed klatki piersiowej;
 - Podania piłki kozłem do partnera;
 - Podania piłki znad głowy;
 - Obiegnięcie partnera kozłując, powrót na pozycję, podanie piłki;
 - W pozycji bokiem, podania łukiem nad głową z skłonem.
 - **Podania w kręgu.** Dzieci dobierają się w grupy 5 - 6 osobowe, ustawiają w kole o średnicy około 4 - 5 metrów. Każda grupa dysponuje jedną piłką. Dzieci podają piłkę wewnątrz kręgu. 1 - 2 osoby mogą znajdować się w kręgu, przeszkadzając podającym.
2. Następnie N. dzieli dzieci na 4 drużyny. 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. 10). Po pierwszym meczu wygrane drużyny rywalizują o 1 i 2 miejsce, a przegrane o 3 i 4. (25 minut);
 3. Podsumowanie lekcji.

Możliwe kontynuacje:

- Podczas kolejnych lekcji z cyklu warto wykonać ćwiczenia podań piłki w truchcie lub biegu.

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

45 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: KOSZYKÓWKA - RZUTY DO KOSZA (KLASA V)

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 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 piłką 2".

Przebieg:

1. N. informuje dzieci o temacie zajęć. Będą ćwiczyć kozłowanie, 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);

Rozgrzewka:

- Berek z kozłowaniem piłki.
- Trucht z piłkami kozłując.
- 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.
- **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 pozycję, podanie piłki;
 - W pozycji bokiem, podania łukiem nad głowę 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 biegną, kozłując 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. 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.

- **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. Rzut wykonywany jest oburącz, następnie można wprowadzić wykonanie rzutu jednorącz oraz oburącz z wyskoku.
 - **Rzuty z miejsca do kosza jednorącz.** Dzieci ustawiają się z piłkami blisko kosza (bliżej, niż linia rzutów wolnych). Każda osoba stara się wykonać poprawną technicznie próbę rzutu. Dzieci powtarzają ćwiczenie 10 razy. Następnie N. wyznacza kolejny punkt wykonywania rzutów (trochę dalej lub z boku).
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. (20 - 30 minut);

Wybrane 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. Dzieci wykonują rzuty oburącz lub jednorącz.
 - **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. (10 minut).

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 piłką 2.pdf

46 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: KOSZYKÓWKA - GRA DO 5 PODAŃ

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

Cele:

- rozwinięcie sprawności motorycznej;
- doskonalenie umiejętności podawania piłki;
- doskonalenie umiejętności kozłowania piłki;
- kształtowanie umiejętności wyjścia na pozycję;
- rozwijanie umiejętności współpracy w drużynie.

Potrzebne materiały:

- sala gimnastyczna;
- piłki koszykowe;
- paliki.

Przebieg:

1. N. informuje dzieci o temacie zajęć. Będą ćwiczyć podania oraz kozłowania piłki, wykonując różnego typu ćwiczenia. Następnie dzieci rozegrają mały turniej w "Grę do 5 podań". N. przeprowadza krótką rozgrzewkę, przechodząc podczas niej do ćwiczeń z piłką: (20 minut);

Rozgrzewka:

- Berek z kozłowaniem piłki.
 - Trucht z piłkami kozłując.
 - 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.
 - **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 sprzed klatki piersiowej;
 - Podania piłki kozłem do partnera;
 - Podania piłki znad głowy;
 - Obiegnięcie partnera kozłując, powrót na pozycję, podanie piłki;
 - W pozycji bokiem, podania łukiem nad głową z skłonem.
 - **Podania w kręgu.** Dzieci dobierają się w grupy 5 - 6 osobowe, ustawiają w kole o średnicy około 4 - 5 metrów. Każda grupa dysponuje jedną piłką. Dzieci podają piłkę wewnątrz kręgu. 1 - 2 osoby mogą znajdować się w kręgu, przeszkadzając podającym.
2. Następnie N. dzieli dzieci na 4 drużyny. 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. 10). Po pierwszym meczu wygrane drużyny rywalizują o 1 i 2 miejsce, a przegrane o 3 i 4. (25 minut);
 3. Podsumowanie lekcji.

Możliwe kontynuacje:

- Podczas kolejnych lekcji z cyklu warto wykonać ćwiczenia podań piłki w truchcie lub biegu.

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

47 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: ĆWICZENIA W STACJACH 10

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, zmysłu równowagi;
- rozwijanie koordynacji ruchowej;
- kształtowanie sylwetki poprzez doskonalenie ćwiczeń poprawiających postawę ciała;;
- ćwiczenie umiejętności kozłowania.

Potrzebne materiały:

- sala gimnastyczna;
- ławeczki, piłka do koszykówki, 4 piłki lekarskie, woreczek, materace.
- odtwarzacz muzyczny lub komputer z dostępem do internetu. Przykładowa muzyka do ćwiczeń:
- <http://www.youtube.com/watch?v=pZlpK7ui8n0>

- <http://www.youtube.com/watch?v=rf1J1q0wjc>

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. Trucht wokół sali, krążenia ramion w przód i tył, ruchy nadgarstków.
 2. Dzieci kładą się na materacach w leżeniu przodem. Na sygnał dzieci przetaczają się do końca materacy.
 3. Dzieci 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.
 4. Dzieci 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.
 5. Dzieci w parach stają na materacach naprzeciw siebie, pozycja obniżona. Zwycięża to dziecko, które przeciwnika chwyci za piętę.
 6. 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.
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, pokazuje i objaśnia ćwiczenia na poszczególnych stacjach.

N. włącza delikatną muzykę do ćwiczeń.

 1. **Stacja I**

Przejdźcie po linii końcowej boiska normalnym krokiem, wykonanie jaskółki za każdym razem krokiem.

2. **Stacja II**
Marsz w przód i w tył po ławeczce na palcach.
Drugie przejście na piętach
 3. **Stacja III**
Przejście po ławeczce krokiem dostawnym
 4. **Stacja IV**
Stanie na rękach z zamachem jednonóż i asekuracją współćwiczących.
 5. **Stacja V**
Wieloskoki przez 3 piłki lekarskie ustawione od siebie w odległości około 1 metra.
 6. **Stacja VI**
Marsz do siebie dwóch ćwiczących z krańców ławeczki, minięcie się na środku.
Jeśli para spadnie, powtarza ćwiczenie.
 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.
4. 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.
5. 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.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.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

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

48 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: JOGA - POWITANIE SŁOŃCA

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 poznają kolejne pozycje jogi. Rozwijają umiejętność poprawnego oddychania i świadomość ciała.

Cele:

- zapoznanie uczniów i uczennic z pozycjami jogi;
- rozwijanie prawidłowej postawy ciała uczniów i uczennic;
- rozwijanie właściwej koordynacji ciała;
- 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. 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):
 - 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 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 to, by wzięły głęboki wdech przez nos, a następnie wypuszczały powietrze i przyciągały podbródek i klatkę piersiową 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;
 - Naciąganie baletowe - dzieci wykonują siad prosty i przesuwają lewą stopę do prawego uda. Następnie podnoszą ramiona i lekko odchylają się do tyłu. Następnie pochylają się do wyprostowanej stopy, łapiąc za prawą kostkę. Zginają łokcie, starając się dotknąć głową kolan. N. liczy do 10. Następuje powrót do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtarzają na drugą nogę;
 - Ćwiczenia nóg - dzieci siadają prosto w siadzie prostym. Trzymają nogi złączone razem, stopy wyciągnięte do podłogi. Podnoszą naprzemiennie nogi w górę i w dół;
 - Krążenia głową - dzieci siedzą w siadzie skrzyżnym z wyprostowanym

kręgosłupem. Najpierw dotykają podbródkiem klatki piersiowej i powoli przesuwają głowę na prawe ramię. Wykonują krążenia głowy trzykrotnie na jedną stronę, następnie na drugą. Powoli (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. ćwiczenia na giętkość (przygotowujące do pozycji kwiat lotosu): 1. Siad prosty, dłonie z palcami skierowanymi prostopadle do nóg położone na podłodze (obok bioder). Ugięcie PN, stopa na podłodze, wolny opust PN bokiem na podłogę z prawej strony T. Powtórzenie na drugą nogę. 2. Siad prosty, wolne przejście do siadu kucznego tylko PN, chwyt PN ugiętej i mocniejsze dociągnięcie do klatki piersiowej. Powtórzenie na drugą nogę. 3. Siad rozkroczny, ugięcie nóg i złączenie podszwami stóp, dociśnięcie RR kolan do podłogi. Powtórzenie kilkakrotnie;
 - b. powitanie Słońca (składa się z 12 póz następujących bezpośrednio po sobie i wynikających z siebie): 1. Postawa zasadnicza z RR złączonymi na wysokości klatki piersiowej. Wdech i wydech. 2. Wdech, wznos RR przodem, następnie skłon głowy w tył z mocny napięciem mm. pleców i wstrzymaniem oddechu na chwilę. 3. Wydech, skłon w przód, RR w dół. 4. Wdech i przejście do uniku podpartego z LN wykroczną oraz wznosem głowy. 5. Wydech i przejście do podporu leżąc przodem a następnie przeniesienie ciężaru na RR z załamaniem w biodrach (pies z głową do dołu), głowa między RR. 6. Wydech z ugięciem RR do podporu klatką piersiową i czołem. 7. Wdech i skłon T do tyłu z wyprostem RR, tylko uda leżą na podłodze. 8. Wydech i przejście do podporu, leżąc przodem oraz załamaniem w biodrach, głowa między RR. 9. Wdech z przejściem do uniku podpartego z PN wykroczną i wznosem głowy. 10. Z postawy zasadniczej skłon w przód z próbą dotknięcia głową nóg oraz wydechem. 11. Wdech i powrót do postawy zasadniczej a następnie wznos RR w górę razem ze skłonem T w tył i wstrzymaniem na chwilę oddechu. 12. Postawa zasadnicza;
 - c. 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.;
 - d. 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. Trzy powtórzenia ćwiczenia (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).

Warianty:

- inne pozycje, które dzieci mogą wykonać:
 - bocian: dzieci stają na prawej nodze, unosząc lewą do tyłu. Pochylają głowę i zamykają oczy. Łączą dłonie na wysokości klatki piersiowej. N. liczy do 10. Zmiana nogi;
 - ptak: dzieci stają wyprostowane, z szeroko rozstawionymi stopami. Łączą dłonie za plecami, wewnętrzną stroną do siebie. Łokcie wyprostowane. Następnie robią skłon w przód, powoli wypuszczając powietrze. Wyciągają się tak mocno jak tylko potrafią - głowa do nóg, ramiona do góry. N. liczy do 10;
 - drzewo (opisana w zadaniu *Joga - wprowadzenie*);
 - świeca (opisana w zadaniu *Joga - utrwalenie*);
 - ryba (opisana w zadaniu *Joga - utrwalenie*);
 - pług (opisana w zadaniu *Joga - utrwalenie*).

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.

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.10.1 : dziecko potrafi wykonać prosty układ gimnastyczny

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

49 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: KOSZYKÓWKA - PODANIA PIŁKI (KLASA V)

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;
- 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 - podania piłki 2";

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);

Rozgrzewka:

- Berek z kozłowaniem piłki.
Trucht z piłkami kozłując.
- 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.
- **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 sprzed klatki piersiowej, kozłem, znad głowy;
 - Rzuty piłki do partnera (oburącz, jednorącz);
 - Jednoczesne podania piłki (jedno podanie kozłem, drugie sprzed klatki);
 - Obiegnięcie partnera kozłując, powrót na pozycję, podanie piłki;
 - W pozycji bokiem, podania łukiem nad głowę z skłonem;
 - Wyrzuty piłki tyłem, pod nogami do partnera;
 - Podania piłki w biegu;
 - Podania piłki w biegu z kozłowaniem.
- **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);
- **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).
 - **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.
 - **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 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).

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 2.pdf

50 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: KOSZYKÓWKA - ROZGRYWKI (KLASA V)

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 mecze w koszykówkę, bazując na uproszczonych zasadach.

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 grać mecze z obecnością sędziów oraz komentatorów. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę (10 minut);

Rozgrzewka:

- Berek z kozłowaniem piłki.
 - Trucht z piłkami kozłując.
 - 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.
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 wszystkie drużyny pełniły każdą z ról (25 minut);
 4. Podsumowanie oraz zakończenie (5 minut).

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

51 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: KOSZYKÓWKA - ROZGRYWKI (KLASA V)

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 mecze w koszykówkę, bazując na uproszczonych zasadach.

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 grać mecze z obecnością sędziów oraz komentatorów. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę (10 minut);

Rozgrzewka:

- Berek z kozłowaniem piłki.
 - Trucht z piłkami kozłując.
 - 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.
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 wszystkie drużyny pełniły każdą z ról (25 minut);
 4. Podsumowanie oraz zakończenie (5 minut).

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

52 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: PILATES 1

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:

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;

- płaskie poduszeczki/lub duże worki/kocyki.
- <http://www.cwiczenia-pilates.zawsze.net/> - strona dla N. z materiałami przybliżającymi pilates oraz filmikami pokazującymi poszczególne ćwiczenia.

Przebieg:

Na poprzedniej lekcji N. prosi, żeby dzieci przyniosły odpowiedni strój do ćwiczeń gimnastycznych uwzględniający skarpetki.

1. N. przypomina dzieciom, czym jest pilates. Przypomina 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.

2. N. po kolei podaje dzieciom instrukcje. 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.

- Leżenie tyłem, 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.
- Ramiona w bok, prostopadle do tułowia. Zrób wdech. Napinając mięśnie brzucha, powoli skreśl 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.
- Napinając mięśnie brzucha, wykonaj wnos nóg 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.
- Połóż się na plecach. Pod głowę, szyję i barki połóż płaską poduszkę lub książkę. Ugnij nogi w kolanach i oprzyj stopy płasko na podłodze. Spłecz 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.
- Leż dalej na plecach i umieść poduszkę pod pośladkami. Unieś nogi, ugnij je w kolanach, skrzyżuj w kostkach. Spłecz 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.

- Leż dalej na plecach, ugnij nogi w kolanach i oprzyj stopy płasko na podłodze. Spłść 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.
- To jedno z fundamentalnych ćwiczeń pilates, zwane "Setka". Połóż się na plecach, ugnij kolana, a stopy oprzyj na podłodze. Wyprostowane ramiona ustaw równolegle po bokach tułowia, równolegle 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.
- W dalszym ciągu leżenie na plecach. Ugnij kolana i oprzyj stopy płasko na podłożu. Ramiona w dół. 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.
- Leż przodem i złącz wyprostowane nogi. Ramiona w bok. Czoło oprzyj na materacu. Weź głęboki wdech. Na raz wykonaj lekki skłon T w tył, na dwa pogłębienie skłonu z odmachem ramion w tył i wydechem. Wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj 3-6 powtórzeń.
- (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 przodem. Unieś ramiona w górę. Oparte grzbietami o podłogę stopy rozstaw na szerokość 5-10 cm. Ściągnij łopatki, wyprostuj plecy i wyciągnij szyję. Weź głęboki wdech, a następnie wydychając 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 wydychając 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.
- W siadzie prostym, napnij mięśnie brzucha i wyprostuj plecy. Przejdź do siadu kucnego. Połóż dłonie powyżej kostek i staraj się opierać ciężar ciała tylko na kości ogonowej i

palcach stóp. Robiąc wdech, powoli przechył 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.

- 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.
- 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. Wykonaj skłon tułowia w przód. Zrób wdech, wracając do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie trzykrotnie, za każdym razem pochylając się coraz niżej.
- W klęku wykonaj skłony tułowia w bok do podporu LR z równoczesnym wyprostem w bok PN. Jednocześnie wyprostuj prawą nogę, obciągnij 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.
- Leżenie bokiem. 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.
- 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.

3. Ćwiczenia końcowe

Głaskanie kota po grzbiecie. W parach (3 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 krzakach, bo jego futro jest splątane i nastroszone. Głaszczemy kota, od głowy do kości ogonowej, rozplątując i wygładzając.

Głowa jako balon (1 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.

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.

Niezwykłą 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.

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

53 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: TWÓRCZA GIMNASTYKA Z MUZYKĄ 3

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;
- uczenie się rozpoznawania emocji wyrażonych 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.
- laski gimnastyczne, szale, wstążki - min. 1 rzecz dla każdego dziecka do wyboru.
- 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 rozsypce, 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 pozwala dzieciom na wiele prób, by wykonało to samo zadanie:

1. Wyobraźcie sobie, że czeka Was teraz spacer w przestrzeni kosmicznej. Spacerujcie lub biegajcie lekko, leciutko, skaczcie jak najwyżej, spróbujcie sięgnąć jak najdalej. (3 min)
2. Dowolny taniec w pozycji wysokiej po krętej linii, a następnie z gracją obniżamy pozycję aż do leżenia. Taniec w rytm muzyki - gdy muzyka przyspiesza, ruch odbywa się wysoko, gdy zwalnia - ciało się obniża, aż do leżenia. (4 min)
3. Naśladujcie ciche kroki hobbita, głośne kroki krasnoluda, człapanie Goluma. (3 min)
4. Wyobraźcie sobie, że musicie wyciągnąć łódź na brzeg. Ciągnijcie linę z wysiłkiem stojąc w pozycji stabilnej (szeroko na nogach).
5. Improwizacja ruchowa z dowolnie wybranym przyborem (laską gimnastyczną, wstążką, szalem) w rytm muzyki. Muzyka żywa skoczna na przemienne z muzyką wolną, spokojną. (6 min)
6. 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)
7. W trójkach. Każde dziecko staje przy lasce gimnastycznej (laskę trzyma pionowo).

- Zmieniają się miejscami z pozostałymi partnerami, puszczają swoją laskę i szybko chwytają laskę partnera w taki sposób, żeby nie zdążyła upaść na ziemię (5 min).
8. W czwórkach. Dzieci mają za zadanie stworzyć dowolną figurę przestrzenną przy użyciu liny lub skakanek. Drugi zespół ma za zadanie przejść pomiędzy wolnymi przestrzeniami figury, tak by nie dotknąć skakanek i żadnego z członków zespołu ustawiającego figurę. (Zmiana ról) (8 min)
 9. Naśladujcie ruchy pełzającego węża. (3 min)
 10. W parach. Jedno dziecko drwalem, drugie drzewem. Drwal ścina drzewo i kłodę przetacza na leśną polanę. Zmiana ról. (3 min)
 11. W kręgu na zakończenie: Dzisiaj doświadczyłem/doświadczyłam..... (3 min)

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Metoda Rudolfa Labana

Tryby pracy:

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Muzyczna

Osiągnięcia GWK:

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

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.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



54 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: POSTAWA SIATKARSKA I KROK DOSTAWNY

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 przypominają sobie prawidłową postawę siatkarską i krok dostawny, doskonałą odbicia piłki sposobem oburącz górnym. Dzieci grają w "rzucankę siatkarską".

Cele:

- integracja klasy;
- nauczanie prawidłowej postawy siatkarskiej;
- ćwiczenie poruszania się krokiem dostawnym;
- rozwijanie umiejętności rzutu oburącz i chwytu w "koszyczek", w postawie siatkarskiej;
- nauka odbicia piłki sposobem oburącz górnym;
- rozwijanie umiejętności współpracy w drużynach;
- przypomnienie zasad gry w "rzucankę" siatkarską.

Potrzebne materiały:

- boisko do siatkówki z rozwieszoną siatką do siatkówki;
- piłki dla każdego dziecka;

Przebieg:

1. Zabawa integracyjna „Twierdza” (10 minut).
 - Dzielimy grupę na dwa równoliczne zespoły A i B. Zespół A będzie twierdzą (ustawienie w zamkniętym kręgu), do której chcą się dostać rycerze, zespół B. Każdy rycerz stoi przed swoją bramą do twierdzy.
 - Zespół A ustala po cichu jeden „magiczny” punkt na ciele, który otwiera bramę do twierdzy (1 min). Takim punktem może być na przykład mały palec u prawej ręki, kolano u lewej, nos. Przed rozpoczęciem zabawy ustalamy bezpieczne miejsca, których nie wolno dotykać (okolice krocza, piersi). W tych miejscach nie można ustalać magicznego punktu.
 - Rycerze z zespołu B próbują dostać się do twierdzy, próbują odnaleźć magiczny punkt poprzez delikatne dotykanie ciała dziecka z zespołu A. Rycerze w żaden sposób nie mogą się ze sobą porozumiewać.
 - W momencie, gdy rycerz dotknie magicznego punktu, osoba z twierdzy podnosi prawą rękę do góry i wpuszcza swojego rycerza. Brama ponownie opada.
 - Rycerz będący w środku nie może podpowiadać innym rycerzom. Zespół rycerzy ma 4 minuty na dostanie się do twierdzy.
 - Po upływie tego czasu liczymy, ilu rycerzom udało się wejść do środka.
 - Następuje zmiana ról. Wygrywa zespół, którego więcej rycerzy udało się wejść do środka.
2. Rozgrzewka - zabawa naśladowcza: "Naśladowanie nauczyciela". (4 minuty)

Dzieci przemieszczają się po sali (truchtem, podskokami). Nauczyciel 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.
3. 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.
4. Chwywanie piłki w kroku dostawnym.(4 minuty)

Dzieci dobierają się w pary. Dwójki stoją w dwóch rzędach naprzeciwko siebie, odległość

dwójek od siebie ok. 3 metrów. Dwójki przemieszczają się krokiem dostawnym na drugą stronę sali, wykonując jednocześnie rzuty oburącz sprzed klatki piersiowej, druga osoba z dwójki ma złapać i odrzucić w taki sam sposób.

5. Ćwiczenia przygotowujące i przypominające odbicia oburącz górne, nauczanie chwytu w koszyczek. (8 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 koszyczek, N. koryguje ułożenie rąk na piłce.
- Dzieci w klęku jednoonóż 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, odbicie oburącz górne, chwyt.
- Pionowy rzut oburącz od dołu - piłka idzie najpierw do góry, następnie do dołu i po koźle odbicie oburącz górne, chwyt.

6. Ćwiczenie odbić sposobem górnym. (3 minuty)

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.

7. Gra "Rzucanka siatkarska" (10 minut)

Rozpoczęcie gry następuje poprzez zagrywkę piłki sposobem górnym. 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 przerwana ponad siatką na stronę przeciwnika. W trakcie gry dzieci poznają zasady liczenia punktów, rotacji graczy („przejścia”), gry na trzy podania, itp.

8. Ćwiczenie oddechowe (2 minuty)

W siadzie klęcznym - wdech z przejściem do klęku prostego i wznosem ramion w górę, powrót do pozycji wyjściowej.

Zakresy przedmiotowe:

Psychologia

Wychowanie fizyczne

Metody:

Gry i zabawy dydaktyczne

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

Cała klasa

W grupach

W parach

Samodzielny

Ścieżki:

Siatkówka

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Wizualna i przestrzenna

Interpersonalna

Osiągnięcia GWK:

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.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

Osiągnięcia nieujęte w podstawie programowej GWK:

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

55 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: ODBICIA GÓRNE KL. V

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;
- materace.

Przebieg:

1. Rozgrzewka: (3 minuty)
 - w marszu na palcach stóp, palce dłoni splecione, 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.
 - krok dostawny przodem ze skłonami tułowia w przód do podłoża.
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. Gra "Pozbywamy się piłek". (5 minut)

Dalszy podział na dwa zespoły. 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. Ćwiczenie odbić sposobem oburącz górnym. (2 minuty)

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.
5. Ćwiczenia rozwijające umiejętność odbić sposobem oburącz górnym - przygotowanie do rywalizacji. (4 minuty)

Dzieci wracają do swoich drużyn, każda drużyna na swojej połowie boiska. Każde dziecko z piłką stoi 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 (wkoszyczek),
 - pionowy rzut oburącz od dołu, po koźle odbicie oburącz górne, chwyt.
6. Ćwiczenia rozwijające odbicie górne - rywalizacja w drużynach. (5 minut)
 - Każdy z ćwiczących stara się jak najdłużej odbijać piłkę odbiciem górnym. Jak spadnie 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 odbiją piłkę.
7. Gra 1 x 1. (10 minut)
8. Ćwiczenia korekcyjne. Każde dziecko z piłką. (8 minut)

- W leżeniu przodem, broda oparta na dłoniach - skłon tułowia w tył, łokcie uniesione i skierowane w bok.
- W leżeniu przodem - unoszenie nóg na przemian (nożyce pionowe i poziome).
- W siadzie skrzyżnym - ręce ułożone w "świecznik" - wdech nosem i skręt głowy w lewo, w prawo i wydech ustami.
- Przetaczanie się wzdłuż długiej osi ciała ("naleśnik") na materacach.
- Ćwiczenie oddechowe: 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:

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.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.21.1 : 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

56 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: ODBICIA GÓRNE I DOLNE 1 KL. V

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 oburącz górnym i dolnym, doskonałą umiejętność poruszania się krokiem dostawnym.

Cele:

- doskonalenie odbić piłki sposobem oburącz górnym i dolnym;
- utrwalanie postawy siatkarskiej;
- utrwalanie umiejętności poruszania się po boisku;
- rozwijanie umiejętności współdziałania i rywalizacji.

Potrzebne materiały:

- piłki dla wszystkich dzieci;
- boisko z siatką do siatkówki.

Przebieg:

1. Zabawa ożywiająca. Berek siatkarski. (3 minuty)
Zadaniem berka jest dotknięcie dowolnego dziecka. Dziecko może uchronić się przed berkiem przyjmując postawę, zadaną przez nauczyciela, 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).
2. Rozgrzewka. (5 minut)
 - Bieg truchtem w przód z obrotami przez prawy i lewy bark.
 - Bieg truchtem z rękoma na biodrach z wysokim unoszeniem kolan.
 - W postawie siatkarskiej łapanie piłki po własnym rzucie w siatkę z odległości 3 metrów.
 - Kozłowanie piłki w skłonie z odległości 5-10 cm od podłogi. Dłonie w koszyczek. N. sprawdza prawidłowe ułożenie dłoni na piłce.
3. Ćwiczenie kroku dostawnego. (4 minuty)
Dzieci w parach. Pary ustawiają się naprzeciwko siebie. Tworzą szereg par wzdłuż sali.
 - Dzieci poruszają się w parach krokiem dostawnym wzdłuż boiska, podają sobie piłkę sposobem oburącz sprzed siebie z odległości ok. 1 metra.
 - Ustawienie jak w poprzednim ćwiczeniu. Dzieci podają sobie piłkę, kozłując ją między sobą. Posuwają się krokiem dostawnym wzdłuż boiska.
4. Przypomnienie odbicia oburącz dolnego. Trzymanie piłki na wyprostowanych ramionach. (3 minuty)
Dzieci w postawie siatkarskiej noszą piłkę na wyprostowanych przedramionach ułożonych jak do odbicia oburącz dolnym. Następnie poruszają się krokiem dostawnym.
5. Przyjęcie piłki sposobem oburącz dolnym po odbiciu piłki o ścianę. (4 minuty)
Każde dziecko stoi w odległości 3-4 metrów od ściany. Dzieci rzucają piłkę oburącz od dołu i po odbiciu piłki od ściany i koźle od podłoża przyjmują piłkę przedramionami ułożonymi do odbicia sposobem oburącz dolnym.
6. Odbicia oburącz górne i dolne o ścianę. (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.
7. Rzuty i odbicia sposobem oburącz górnym i dolnym nad siatką. (7 minut)
Dzieci w parach. Pary po dwóch stronach siatki.
 - rzut piłki oburącz od dołu wysokim łukiem nad siatką, po koźle odbicie oburącz górne nad siebie, chwyt (w seriach po 3 powtórzenia),

- rzut piłki oburącz od dołu wysokim łukiem nad siatką, po koźle odbicie oburącz górne do partnera, (w seriach po 4 powtórzenia),
 - rzut piłki oburącz od dołu wysokim łukiem nad siatką, po koźle odbicie oburącz dolne nad siebie, chwyt (w seriach po 4 powtórzenia),
 - rzut piłki oburącz od dołu wysokim łukiem nad siatką, po koźle odbicie oburącz dolne do partnera (w seriach po 4 powtórzenia).
8. Wyścigi rzędów - odbicie dolne. (7 minut)
N. dzieli dzieci na trzy drużyny, ustawienie w 3 rzędach. Kapitanowie po drugiej stronie siatki. Piłka u kapitana.
- 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.
9. Ćwiczenia końcowe, rozciągające z piłką. (4 minuty)
Siad rozkroczny, kolana proste, piłka w obu dłoniach:
- przesuwanie piłki do prawej i lewej stopy po swoich nogach, wykonanie masażu nóg,
 - przesuwanie piłki od kostki w kierunku prawego i lewego pośladka (tuż przy parkiecie),
 - w siadzie rozkrocznym, ugnij kolana i złap oburącz za kostkę jednej nogi,
 - przyciągnij brzuch do uda i powoli wyprostuj nogę. Nie zwalniasz 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

57 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: TAŃCZYMY WALCA

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 poznają podstawowe kroki walca angielskiego. Uczą się tańczyć w parach.

Cele:

- zapoznanie uczniów i uczennic z krokami tańca standardowego: walca angielskiego;
- rozwinięcie koordynacji ruchowej uczniów i uczennic;
- zachęcenie do sprawności ruchowej;
- kształtowanie poczucia rytmu;
- zapoznanie z elementami historii tańca.

Potrzebne materiały:

- odtwarzacz muzyki;
- podkład muzyczny np. Nat King Cole - Fascination (http://www.youtube.com/watch?v=fUwFKFRg_UM), Girls Aloud - See The Day (

<http://www.youtube.com/watch?v=7qKSC8w4qC4>).

Przebieg:

1. N. włącza muzykę, dzieci improwizując do muzyki, witają się ze sobą - mogą się sobie kłaniać, uśmiechać się, machać - wszystko w tańcu (2 minuty);
2. N. wyjaśnia, że w czasie tych zajęć dzieci poznają bardzo elegancki taniec - walc angielski.
Pytania do grupy:
 - czy kiedykolwiek widzieliście, jak tańczy się walca w Anglii?;
 - czy myślicie, że jest to trudny czy prosty taniec? (3 minuty);
3. **Rozgrzewka:** dzieci ustawiają się po całej sali, N. włącza muzykę:
 - Marsz: cztery kroki w przód na palcach, zaczynając od lewej nogi, następnie cztery kroki w półprzysiadzie z ramionami w bok. Cztery kroki w tył na palcach, cztery kroki w tył w półprzysiadzie;
 - Wznos ramion i nóg naprzemiennie: krok lewą nogą do przodu z wznosem prawego ramienia. Krok prawą nogą do przodu z wznosem lewego ramienia (x2). Następnie dwukrotnie to samo tylko w tył;
 - Krążenia barkami: prawym barkiem w przód (x4), lewym barkiem w przód (x4), oba barki w przód (x4), prawym barkiem do tyłu (x4), lewym barkiem do tyłu (x4), oba barki do tyłu (x4);
 - Skłony do przodu: nogi w rozkroku, obie dłonie dotykają do podłogi, następnie przechodzą po ziemi do jednej nogi, następnie do drugiej nogi i wyprost (x4);
 - Skręty tułowia: wypad prawej nogi w przód z jednoczesnym skrętem tułowia w prawo i powrót. To samo na lewą stronę (x4);
 - Ćwiczenia w klęku podpartym: wyprostować prawą nogę do tyłu, unieść, następnie opuścić i powrócić prawą nogą do lewej nogi. To samo na lewą nogę (x4);
 - W staniu wyprostować ramiona w górę, ugiąć przedramiona, następnie ramiona na barki, łokcie w górę, przenoszenie ugiętych ramion w bok. Na koniec siad ugięty podparty, kolana na zewnątrz;
 - Ćwiczenia w siadzie: oparcie na przedramionach, wznos nóg, zgięcie grzbietowe stóp, powrót do siadu podpartego (x4).
4. **Krótką historią tańca:** N. przycisza muzykę (na tyle, żeby była słyszalna dla dzieci). Dzieci siadają lub kładą się w wygodnej dla siebie pozycji, zamykają oczy. N. prosi je, żeby zwróciły uwagę na swój oddech: wdych - nosem, wydech - ustami. Następnie N. przedstawia dzieciom krótko historię walca angielskiego i jego związki z kulturą europejską (3 minuty);

5. **Poznanie kroku podstawowego:** N. prezentuje dzieciom krok podstawowy. Dzieci powtarzają i ćwiczą do muzyki. Kiedy już poczują się pewniejsze w ruchach, N. zaprasza do chodzenia po sali w takt muzyki, krokiem podstawowym.
 - Krok zmienny do przodu od prawej nogi: na raz: krok prawą nogą w przód, na dwa krok lewą nogą w bok, na trzy: dostawić prawą nogę do lewej;
 - Krok zmienny do przodu od lewej nogi: krok lewą nogą w przód, krok prawą nogą w bok, dostawić lewą nogę do prawej;
 - Krok zmienny do tyłu od lewej nogi: na raz: krok lewą nogą w tył, na dwa: krok prawą nogą w bok, na trzy: dostawić lewą nogę do prawej;
 - Krok zmienny do tyłu od prawej nogi: krok prawą nogą w tył, krok lewą nogą w bok, dostawić nogę prawą do lewej (10 minut);
6. **Ćwiczenia w parach:** Walca angielskiego tańczy się parami.
 - Trzymanie podstawowe: partner obejmuje partnerkę prawym ramieniem, umieszczając prawą dłoń pod jej lewą łopatką, a partnerka opiera lewą dłoń na prawym ramieniu partnera. Pozostałe ręce są połączone i podniesione na wysokość głowy partnerki;
 - Dzieci ćwiczą krok podstawowy, chodząc po obwodzie koła w parach (stojąc lewymi bokami do środka koła);
 - Po minucie N. zatrzymuje muzykę, dzieci zmieniają się parami: partnerki idą o jedną osobę do przodu lub partnerzy o jedną osobę do tyłu (8 minut);
7. **Wprowadzenie figur:** Dzieci w parach poznają podstawowe figury:
 - obrót w prawo (w lewo): takt 1.: krok prawą nogą do przodu z równoczesnym zwrotem w prawo, krok lewą nogą w bok z dalszym zwrotem w prawo, dostawić prawą nogę do lewej, kończąc obrót w prawo; takt 2. krok lewą nogą do przodu z równoczesnym zwrotem w prawo, krok lewą nogą w bok z dalszym zwrotem w prawo, dostawić lewą nogę do prawej, kończąc obrót w prawo;
 - ćwierćobroty w prawo (w lewo): takt 1.: krok prawą nogą w prawo, krok lewą nogą w bok z równoczesnym zwrotem o 90 stopni w prawo, dostawienie prawej nogi do lewej, takt 2.: krok lewą nogą w tył, krok prawą nogą w bok z równoczesnym zwrotem o 90 stopni w prawo, dostawienie lewej nogi do prawej (w lewo wykonuje się figurę tak samo, tylko odwrotnymi nogami) (10 minut);
8. **Czas wolny i podsumowanie:** N. włącza muzykę, a dzieci samodzielnie improwizując i korzystając z poznanych kroków, tańczą (5 minut).

Warianty:

- zamiast walca angielskiego można zapoznać dzieci z szybszym walcem wiedeńskim;
- w ramach powtórzenia dzieci mogą zacząć próbować wykonywać układy. Ustawienie: partner przodem do kierunku tańca, partnerka tyłem. Krok zmienny do przodu i do tyłu, ćwierćobroty w prawo, krok zmienny do przodu i do tyłu, obrót w prawo, krok zmienny:

partner do przodu i do prawej nogi, partnerka do tyłu i do lewej nogi; obrót w lewo, krok zmienny.

Zakresy przedmiotowe:

Historia i społeczeństwo

Wychowanie fizyczne

Metody:

Instruktaż

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

Cała klasa

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Osiągnięcia GWK:

Hist-VI.24.3 : [XIX wiek] dziecko potrafi wskazać, jakie były zasługi dla rozwoju kultury polskiej wybranych twórców (Fryderyka Chopina, Adama Mickiewicza, Marii Skłodowskiej-Curie, Heleny Modrzejewskiej)

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

Lista załączników:

Historia walca angielskiego.pdf

58 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: TAŃCZYMY WALCA

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 poznają podstawowe kroki walca angielskiego. Uczą się tańczyć w parach.

Cele:

- zapoznanie uczniów i uczennic z krokami tańca standardowego: walca angielskiego;
- rozwinięcie koordynacji ruchowej uczniów i uczennic;
- zachęcenie do sprawności ruchowej;
- kształtowanie poczucia rytmu;
- zapoznanie z elementami historii tańca.

Potrzebne materiały:

- odtwarzacz muzyki;
- podkład muzyczny np. Nat King Cole - Fascination (http://www.youtube.com/watch?v=fUwFKFRg_UM), Girls Aloud - See The Day (

<http://www.youtube.com/watch?v=7qKSC8w4qC4>).

Przebieg:

1. N. włącza muzykę, dzieci improwizując do muzyki, witają się ze sobą - mogą się sobie kłaniać, uśmiechać się, machać - wszystko w tańcu (2 minuty);
2. N. wyjaśnia, że w czasie tych zajęć dzieci poznają bardzo elegancki taniec - walc angielski.
Pytania do grupy:
 - czy kiedykolwiek widzieliście, jak tańczy się walca w Anglii?;
 - czy myślicie, że jest to trudny czy prosty taniec? (3 minuty);
3. **Rozgrzewka:** dzieci ustawiają się po całej sali, N. włącza muzykę:
 - Marsz: cztery kroki w przód na palcach, zaczynając od lewej nogi, następnie cztery kroki w półprzysiadzie z ramionami w bok. Cztery kroki w tył na palcach, cztery kroki w tył w półprzysiadzie;
 - Wznos ramion i nóg naprzemiennie: krok lewą nogą do przodu z wznosem prawego ramienia. Krok prawą nogą do przodu z wznosem lewego ramienia (x2). Następnie dwukrotnie to samo tylko w tył;
 - Krążenia barkami: prawym barkiem w przód (x4), lewym barkiem w przód (x4), oba barki w przód (x4), prawym barkiem do tyłu (x4), lewym barkiem do tyłu (x4), oba barki do tyłu (x4);
 - Skłony do przodu: nogi w rozkroku, obie dłonie dotykają do podłogi, następnie przechodzą po ziemi do jednej nogi, następnie do drugiej nogi i wyprost (x4);
 - Skręty tułowia: wypad prawej nogi w przód z jednoczesnym skrętem tułowia w prawo i powrót. To samo na lewą stronę (x4);
 - Ćwiczenia w klęku podpartym: wyprostować prawą nogę do tyłu, unieść, następnie opuścić i powrócić prawą nogą do lewej nogi. To samo na lewą nogę (x4);
 - W staniu wyprostować ramiona w górę, ugiąć przedramiona, następnie ramiona na barki, łokcie w górę, przenoszenie ugiętych ramion w bok. Na koniec siad ugięty podparty, kolana na zewnątrz;
 - Ćwiczenia w siadzie: oparcie na przedramionach, wznos nóg, zgięcie grzbietowe stóp, powrót do siadu podpartego (x4).
4. **Krótką historią tańca:** N. przycisza muzykę (na tyle, żeby była słyszalna dla dzieci). Dzieci siadają lub kładą się w wygodnej dla siebie pozycji, zamykają oczy. N. prosi je, żeby zwróciły uwagę na swój oddech: wdych - nosem, wydech - ustami. Następnie N. przedstawia dzieciom krótko historię walca angielskiego i jego związku z kulturą europejską (3 minuty);

5. **Poznanie kroku podstawowego:** N. prezentuje dzieciom krok podstawowy. Dzieci powtarzają i ćwiczą do muzyki. Kiedy już poczują się pewniejsze w ruchach, N. zaprasza do chodzenia po sali w takt muzyki, krokiem podstawowym.
 - Krok zmienny do przodu od prawej nogi: na raz: krok prawą nogą w przód, na dwa krok lewą nogą w bok, na trzy: dostawić prawą nogę do lewej;
 - Krok zmienny do przodu od lewej nogi: krok lewą nogą w przód, krok prawą nogą w bok, dostawić lewą nogę do prawej;
 - Krok zmienny do tyłu od lewej nogi: na raz: krok lewą nogą w tył, na dwa: krok prawą nogą w bok, na trzy: dostawić lewą nogę do prawej;
 - Krok zmienny do tyłu od prawej nogi: krok prawą nogą w tył, krok lewą nogą w bok, dostawić nogę prawą do lewej (10 minut);
6. **Ćwiczenia w parach:** Walca angielskiego tańczy się parami.
 - Trzymanie podstawowe: partner obejmuje partnerkę prawym ramieniem, umieszczając prawą dłoń pod jej lewą łopatką, a partnerka opiera lewą dłoń na prawym ramieniu partnera. Pozostałe ręce są połączone i podniesione na wysokość głowy partnerki;
 - Dzieci ćwiczą krok podstawowy, chodząc po obwodzie koła w parach (stojąc lewymi bokami do środka koła);
 - Po minucie N. zatrzymuje muzykę, dzieci zmieniają się parami: partnerki idą o jedną osobę do przodu lub partnerzy o jedną osobę do tyłu (8 minut);
7. **Wprowadzenie figur:** Dzieci w parach poznają podstawowe figury:
 - obrót w prawo (w lewo): takt 1.: krok prawą nogą do przodu z równoczesnym zwrotem w prawo, krok lewą nogą w bok z dalszym zwrotem w prawo, dostawić prawą nogę do lewej, kończąc obrót w prawo; takt 2. krok lewą nogą do przodu z równoczesnym zwrotem w prawo, krok lewą nogą w bok z dalszym zwrotem w prawo, dostawić lewą nogę do prawej, kończąc obrót w prawo;
 - ćwierćobroty w prawo (w lewo): takt 1.: krok prawą nogą w prawo, krok lewą nogą w bok z równoczesnym zwrotem o 90 stopni w prawo, dostawienie prawej nogi do lewej, takt 2.: krok lewą nogą w tył, krok prawą nogą w bok z równoczesnym zwrotem o 90 stopni w prawo, dostawienie lewej nogi do prawej (w lewo wykonuje się figurę tak samo, tylko odwrotnymi nogami) (10 minut);
8. **Czas wolny i podsumowanie:** N. włącza muzykę, a dzieci samodzielnie improwizując i korzystając z poznanych kroków, tańczą (5 minut).

Warianty:

- zamiast walca angielskiego można zapoznać dzieci z szybszym walcem wiedeńskim;
- w ramach powtórzenia dzieci mogą zacząć próbować wykonywać układy. Ustawienie: parter przodem do kierunku tańca, partnerka tyłem. Krok zmienny do przodu i do tyłu, ćwierćobroty w prawo, krok zmienny do przodu i do tyłu, obrót w prawo, krok zmienny:

partner do przodu i do prawej nogi, partnerka do tyłu i do lewej nogi; obrót w lewo, krok zmienny.

Zakresy przedmiotowe:

Historia i społeczeństwo

Wychowanie fizyczne

Metody:

Instruktaż

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

Cała klasa

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Osiągnięcia GWK:

Hist-VI.24.3 : [XIX wiek] dziecko potrafi wskazać, jakie były zasługi dla rozwoju kultury polskiej wybranych twórców (Fryderyka Chopina, Adama Mickiewicza, Marii Skłodowskiej-Curie, Heleny Modrzejewskiej)

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

Lista załączników:

Historia walca angielskiego.pdf

59 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: ODBICIA GÓRNE I DOLNE 2 KL. V

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 oburącz górnym i dolnym, doskonałą umiejętność poruszania się krokiem dostawnym.

Cele:

- doskonalenie odbić piłki sposobem oburącz górnym i dolnym;
- utrwalanie postawy siatkarskiej;
- utrwalanie umiejętności poruszania się po boisku;
- rozwijanie umiejętności współdziałania i rywalizacji;
- rozwijanie skoczności.

Potrzebne materiały:

- piłki dla wszystkich dzieci;

- boisko do siatkówki z zawieszoną siatką;
- skakanki.

Przebieg:

1. Zabawa ożywiająca. Zapoznanie dzieci z oznaczeniem poszczególnych linii boiska do siatkówki. (4 minuty)
 - N. objaśnia poszczególne linie boiska do siatkówki.
 - Podział na dwie drużyny. Ustawienie w szeregach nakońcowych liniach boiska frontem do siatki. Jedna drużyna po jednej stronie siatki, druga po drugiej stronie.
 - Na sygnał dzieci rozpoczynają bieg w kierunku siatki do linii ataku. Po przekroczeniu linii ataku doskokiem na dwie stopy, wracają do linii startu. Przekraczają ją jedną nogą i biegną ponownie do linii ataku, którą przekraczają doskokiem obunóż.
 - Wygrywa zespół, który jako pierwszy ustawi się w pozycji zasadniczej. Ćwiczenie powtórzyć dwa razy. Jeśli jest remis i dzieci mają ochotę, to można je wykonać trzeci raz.
2. Rozgrzewka. (4 minuty)
 - W marszu na palcach stóp, ruchy okrężne dłoni w nadgarstkach.
 - Trucht przekładanką w przód i tył z ramionami prostymi w bok i skrętami tułowia w prawo i lewo.
 - Przeskoki obu nóg na skakance. Jedno dziecko wykonuje ćwiczenie, drugi liczy liczbę wykonanych podskoków w czasie np. 45 sekund. Dzieci ustanawiają własne rekordy życiowe.
3. Przypomnienie postawy siatkarskiej. (3 minuty)

Dzieci stają w kręgu, w środku staje nauczyciel.

 - N. pokazuje dzieciom postawę odbicia dolnego oraz postawę odbicia imitującą z bicie piłki (wyskok obunóż i z bicie ręką piłki).
 - Dzieci obserwują N. i w zależności od jego ruchu przyjmują albo postawę do odbicia dolnego, albo imitują z bicie piłki. Jeżeli N. odbije piłkę kozłem o podłogę, dzieci przyjmują postawę do odbicia dolnego, jeśli podrzuci piłę do góry dzieci imitują z bicie piłki.
4. Odbicia oburącz górne i dolne o ścianę. (4 minuty)

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.

5. Odbicia górne oburącz przy ścianie. (3 minuty)
W pozycji wysokiej z niewielkiej odległości (50 cm) odbicia przy ścianie. Po kilku próbach, na sygnał dzieci liczą ile odbić wykonają w ciągu 30 sekund. Biją własne rekordy na kolejnych zajęciach.
6. Przygotowanie do prawidłowego odbicia dolnego. Trzymanie piłki na wyprostowanych ramionach. (3 minuty)
 - Dzieci w postawie siatkarskiej noszą piłkę na wyprostowanych przedramionach ułożonych jak do odbicia sposobem dolnym oburącz.
 - Następnie dzieci próbują poruszać się krokiem dostawnym w taki sposób, żeby piłka nie spadła na ziemię.
7. Doskonalenie odbić sposobem oburącz dolnym i górnym. (4 minuty)
Dzieci w rozsypanie w postawie siatkarskiej. Każde dziecko z piłką.
 - Z własnego podrzutu dzieci odbijają nad siebie odbiciem "dolnym" i łapią piłkę.
 - Z własnego podrzutu dzieci odbijają nad siebie odbiciem "dolnym", pomiędzy odbiciami dotknięcie kolan dłońmi.
8. Rzuty i odbicia oburącz górne i dolne nad siatką. (8 minut)
Dzieci w parach. Pary po dwóch stronach siatki.
 - Chwyty i rzuty oburącz sprzed klatki piersiowej.
 - Rzut piłki oburącz od dołu wysokim łukiem nad siatką, po koźle odbicie oburącz górne nad siebie, chwyt (w seriach po 4 powtórzenia).
 - Rzut piłki oburącz od dołu wysokim łukiem nad siatką, po koźle odbicie oburącz górne do kolegi, (w seriach po 6 powtórzeń).
9. Wyścigi rzędów - odbicie dolne. (8-10 minut)
N. dzieli dzieci na trzy drużyny, ustawienie w 3 rzędach. Kapitanowie po drugiej stronie siatki. Piłka u kapitana.
 - 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.
10. Ćwiczenia 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).

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 błędówjak:

- 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

60 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: ROZGRYWKI - ODBICIA DOLNE KL. V

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 uwagi.

Potrzebne materiały:

- piłki dla każdego dziecka;

- skakanki - jedna na parę;
- zegarki lub komórki ze stoperem lub stopery - jedna sztuka na parę dzieci;
- stoper;
- kreda;
- załącznik: "Gra 1x1 sposobem dolnym".

Przebieg:

1. Zabawa „Lustro”.(3 minuty)
 - Dzieci w parach stają naprzeciwko 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-naśladujące powinna wykonać krok dostawny w lewo. W wypadku pomyłki przy naśladowaniu ruchów dzieci zmieniają się rolami;
2. Rozgrzewka. (6 minut)
 - Truchti prowadzenie piłki nogą wokół boiska;
 - Skip C;
 - Krok dostawny, kozłowanie piłki oburącz;
 - Przeskoki obunóż na skakance. Jedno dziecko wykonuje ćwiczenie, drugi liczy liczbę wykonanych podskoków w czasie np. 45 sekund. Uczniowie ustanawiają własne rekordy życiowe;
3. Odbicia piłki nad sobą sposobem oburącz górnym w siadzie skrzyżnym. (3 minuty)
 - Dzieci odbijają piłkę nad sobą sposobem oburącz górnym, na sygnał N. zmieniają pozycję, przechodząc do siadu prostego;
4. Odbicia nad sobą sposobem dolnym, pomiędzy odbiciami dotknięcie kolan dłońmi.(3 minuty)
5. W postawie siatkarskiej odbicia sposobem dolnym przyścianie. Po kilku próbach - 10 odbić bez straty piłki. (3 minuty)
6. Odbicia oburącz górne i dolne po rzucie kolegi. (7 minut)
Dzieci w parach. Piłka na parę.
 - Dziecko A rzuca piłkę oburącz od dołu nad siebie i odbija oburącz górnym do dziecka B. Dziecko B odbija oburącz górnym do dziecka A. Dziecko A chwytą i powtarza rzut od dołu. (w seriach po 5 powtórzeń).
 - Dziecko A rzuca piłkę oburącz od dołu, odbija oburącz dolnym do dziecka B. Dziecko B przyjmuje piłkę oburącz górnym lub dolnym (może przyjąć piłkę po koźle). Dziecko B po przyjęciu piłki odbija ją nad siebie, chwytą i wykonuje to samo

co dziecko A. (w seriach po 6 powtórzeń).

7. Gra 1x1 sposobem dolnym. (12 min)

Szczegółowe ustawienie pokazane jest w załączniku: "Gra 1x1 sposobem dolnym".

- N. dzieli boisko na 12 mini boisk. Przez środek boiska (wzdłuż) rysujemy linię od krańca do krańca. Linia ta będzie rozgraniczała wszystkie pola gry. Obydwie 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 obręcz. Dopiero po odbiciu piłki od podłogi (po kozłe) 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 obręcz. 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.

8. Ćwiczenia 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.
- Siad skrzyżny, dłonie na kolanach. Wdech ze skłonem tułowia w tył. Wydech ze skłonem tułowia w przód.

9. Zabawa uspokajająca - ćwiczenie uwagi. (5 minut)

„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

Osiągnięcia nieujęte w podstawie programowej GWK:

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

Dodatkowe osiągnięcia:

- dziecko potrafi odbijać piłkę sposobem oburącz dolnym.

Lista załączników:

Gra 1x1 sposobem dolnym.pdf

61 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: DOSKONALENIE ZAGRYWKI TENISOWEJ KL. V

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 zagrywkę tenisową, grają uproszczoną grę w siatkówkę po koźle. Na zakończenie wykonują ćwiczenia korekcyjne.

Cele:

- doskonalenie zagrywki tenisowej;
- nauka przyjęcia piłki po zagrywce tenisowej;
- doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz górnym;
- doskonalenie poruszania się po boisku krokiem dostawnym;
- rozwijanie koordynacji ruchowej;
- rozwijanie szybkości;
- zapobieganie wadom postawy - ćwiczenia korekcyjne.

Potrzebne materiały:

- piłki dla każdego dziecka;
- boisko do siatkówki z zawieszoną siatką
- materace;
- woreczki - jeden dla każdego dziecka;
- załącznik: "Wyścig z zagrywką do materaca".

Przebieg:

1. Zabawa ruchowa. Poruszanie się po boisku. (3 minuty)
 - 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 dzieci rozpoczynają bieg w kierunku siatki do linii ataku. 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 obunóż.
 - Wygrywa zespół, który jako pierwszy ustawi się w pozycji zasadniczej. Ćwiczenie powtórzyć dwa razy. Jeśli jest remis, a dzieci mają ochotę, to można je wykonać trzeci raz.
2. Doskonalenie kroku dostawnego i chwytów piłki. (4 minuty)

Dzieci w parach. Pary ustawiają się naprzeciwko siebie, tworzą szereg par wzdłuż sali. Dzieci poruszają się w parach krokiem dostawnym wzdłuż boiska:

 - podają sobie piłkę sposobem oburącz sprzed siebie z odległości ok. 1 metra.
 - podają sobie piłkę, kozłując ją między sobą.
3. Odbicia piłki nad sobą z ćwiczeniami kształtującymi. (3 minuty)

Dzieci w rozsypce.

 - Dzieci odbijają piłkę sposobem oburącz górnym i z postawy siatkarskiej. Kolejno przechodzą do: przysiadu, siadu prostego, leżenia tyłem (w wersji trudniejszej), a następnie wstają do postawy siatkarskiej.
4. Zagrywka w ścianę. (3 minuty)

Dzieci stoją w odległości 5-6 metrów przed ścianą i zagrywają piłkę w wyznaczonej na ścianie strefie.
5. Ćwiczenie zagrywki tenisowej. (4 minuty)

W parach. Pary stoją naprzeciwko siebie po obu stronach siatki. 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

- podłódze podaje do zagrywającego. Każdy wykonuje zagrywkę trzykrotnie.
6. Zabawa ruchowa. Wyścig z odbiciem piłki. (5 minut)
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 koźle (lub w wersji trudniejszej bez koźła) odbijają dalej piłkę sposobem górnym.
 - Wygrywa dziecko, które pierwsze dojdzie do linii końcowej.
7. Zabawa ruchowa. Wyścig z zagrywką do materaca. (8 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. 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 górna.
9. Ćwiczenia korektywne z woreczkami. (5 minut)
- W siadzie klęcznym z woreczkiem na głowie, powolny wyprost do klęku, wdech, powrót do siadania klęcznego - wydech.
 - W siadzie ugiętym podpartym - chwytanie woreczka palcami stopy lewej i prawej na zmianę i pokazywanie w górę.
 - W leżeniu tyłem - chwyt woreczka palcami stopy i rzut w tył za siebie lewą, a następnie prawą nogą.
 - Stanie plecami do ściany - wdech z uniesieniem ramion w górę, wydech z równoczesnym wciągnięciem brzucha i opuszczeniem ramion bokiem.

Warianty:

- jeśli dzieci nie pamiętają jak wykonać zagrywkę tenisową można z nimi ponownie wykonać zadanie dla klasy IV *Nauka siatkówki 10 - zagrywka tenisowa*.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

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.12.1 : 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.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 umie wykonać zagrywkę tenisową.

Lista załączników:

Wyścig z zagrywką do materaca.pdf



KAPITAŁ LUDZKI
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



62 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: ĆWICZENIA W STACJACH 6

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;
- doskonalenie przewrotu w przód i w tył;
- doskonalenie umiejętności stania na rękach;
- integracja zespołu.

Potrzebne materiały:

- sala gimnastyczna;
- skakanki;
- materace;

- ławeczki;
- kozioł.

Przebieg:

1. Gra integracyjna. (5 minut)

N. zaprasza dzieci do gry integracyjnej.

1. Dzieci stają w kręgu. Jedno dziecko, ochotnik, staje na środku ze zawiązanymi oczami. Dzieci obracają ochotnika (dbając o jego bezpieczeństwo).
2. Po kilku obrotach zatrzymują ochotnika i proszą go o poprawne wskazanie kierunku, w którym jest okno, drzwi, kosz, etc.

2. Rozgrzewka. (7 minut)

W trakcie trwania rozgrzewki N. przygotowuje poszczególne stacje.

- Krążenie ramion w przód i w tył.
- Krążenie tułowia w lewą i prawą stronę.
- Trucht przekładanką w przód i tył z ramionami prostymi w bok i skrętami tułowia w prawo i lewo.
- Bieg szybki przodem z wyhamowaniem szybkości w połowie sali i powtórne przyspieszenie.
- Z przysiadu podpartego wyprost nogi w bok z wytrzymaniem pozycji do 5 - zmiana nóg. - 10x.
- Zwis tyłem na drabinkach i podnoszenie prostych nóg do wysokości klatki piersiowej.
- "Koci grzbiet"
- Podskoki rozluźniające - w jak najmniejszym napięciu mięśni.
- Krążenia nadgarstków.

3. Ćwiczenia w stacjach. (25 minut)

- **Stacja I**
Stanie na rękach przy drabinkach przy asekuracji współwiczających i wsparciu N.
- **Stacja II**
Doskonalenie przewrotu w przód i w tył.
- **Stacja III**
Skok zawrotny przez 3 części skrzyni przy asekuracji współwiczających i wsparciu N.
- **Stacja IV**
Przeskoki kuczno - zawrotne przez ławeczkę.
- **Stacja V**
20 dowolnych przeskoków przez skakankę.

- **Stacja VI**
Przeskok rozkroczny przez kozła.
4. Ćwiczenia końcowe, wzmacniające mięśnie brzucha oraz mięśnie grzbietowe. (5 minut)
Zabawa "Zatrzymaj piłę nogami".
- Dzieci dobierają się w trójki. Dwójka dzieci kładzie się na brzuchu w odległości ok. 2 metrów od siebie, mają wyciągnięte ramiona. Zwróceni są do siebie twarzami.
 - Trzecia osoba z trójki siada na środku pomiędzy nimi w siadzie prostym, z nogami uniesionymi lekko w górę, tak, żeby piłka była w stanie pod nimi przejść.
 - Dwie leżące osoby toczą między sobą piłkę, a trzecia osoba stara się zatrzymać toczoną piłkę, opuszczając w odpowiednim momencie nogi. Po każdych 15 podaniach następuje zmiana osób.
5. Ewaluacja w krąg. N. zaprasza dzieci do kręgu i każdy odpowiada na pytanie (4 minuty):
Ćwiczenia gimnastyczne są dla mnie...

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Gry i zabawy dydaktyczne

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

W parach

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Interpersonalna

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.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

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

63 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: DOSKONALIMY TECHNICZNE UMIEJĘTNOŚCI 1 KL. V

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 wcześniej poznane umiejętności techniczne, rozwijają umiejętności taktyczne poprzez rozgrywanie uproszczonej małej gry w siatkówkę.

Cele:

- doskonalenie odbić sposobem oburącz górnym;
- doskonalenie odbić sposobem oburącz dolnym;
- doskonalenie zagrywki tenisowej;
- doskonalenie umiejętności kierowania piłką.

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. 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.
2. 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.
3. Odbicia piłki sposobem oburącz dolnym po dotknięciu piłki lekarskiej. (8 minut).
Szczegółowe ustawienie w załączniku: "Ćwiczenia z piłką lekarską".
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.
4. Odbicia piłki sposobem oburącz dolnym w siadzie rozkrocznym. (4 minuty)
W parach. Dzieci w odległości 2-3 metrów od siebie.
 - Jedno dziecko w siadzie rozkrocznym odbija piłkę sposobem oburącz dolnym, drugie dziecko z pary rzuca piłkę oburącz od dołu pomiędzy stopy partnera (alternatywnie: oboje mogą odbijać piłkę sposobem oburącz dolnym).
5. 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.
6. Gra podwójna "deble". (12 minut)
Wymiary boiska 3x6 m, trzy boiska (załącznik).
- Obowiązuje jedno odbicie piłki na boisku. Błędem jest odbicie przez tego samego gracza dwa razy z rzędu. Liczba 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, korekcyjne. (5 minut)
Zabawa „Piłka w tunelu”.
- Dwóch uczestników przyjmuje pozycje w siadzie skrzyżnym, w ustawieniu twarzą do siebie. Trzeci uczestnik zajmuje miejsce między nimi i przyjmuje pozycję w skłonie podpartym (na czworakach z nogami wyprostowanymi tak, jakby tworzył tunel).
 - Na sygnał prowadzącego siedzący toczą do siebie piłkę pod „tunelem” tak długo, aż trzeci uczestnik w skłonie podpartym nie zmieni pozycji.
 - Wygrywa ten uczestnik, który najdłużej utrzyma „tunel” w bezruchu.
8. Ćwiczenie oddechowe. (2 minuty)
- W siadzie skrzyżnym - ramiona na udach - wdech z uniesieniem klatki piersiowej, wydech z opuszczeniem klatki piersiowej i rozluźnieniem mięśni obręczy barkowej.

Warianty:

- jeśli dzieci nie pamiętają jak wykonać zagrywkę tenisową można z nimi ponownie wykonać zadanie dla klasy IV *Nauka siatkówki 10 - zagrywka tenisowa*.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

W grupach

W parach

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.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

Dodatkowe osiągnięcia:

- dziecko potrafi wykonać zagrywkę tenisową.

Lista załączników:

Ćwiczenia z piłką lekarską.pdf

Gra podwójna deble.pdf

64 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: WYSKOK I ZBICIE 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 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 klaśnięciem w dłonie innego dziecka stojącego po przeciwnej stronie siatki.
 - J.w. z przekazaniem piłki innemu dziecku nad siatką.
2. 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 zbiecia tenisowego. (5 minut)
 - Skoki ze wspomaganiami.
 - W parach. Dzieci ustawione jedno za drugim. Dziecko A w postawie do wyskoku i zbiecia piłki, dziecko B trzyma dziecko A za biodra.
 - Dziecko A skacze jak do zbiecia tenisowego, dziecko B pomaga mu podczas wyskoku, unosząc go i pomagając wybić się wyżej w górę. Dziecko A imituje ręką zbiecie piłki. Po 3 próbach zmiana ćwiczących.
 - Skoki z oporem.
 - W parach. Dzieci ustawione jedno za drugim. Dziecko A w postawie do wyskoku i zbiecia piłki, dziecko B trzyma dziecko A za barki (dziecko ma B wyprostowane ramiona).
 - Dziecko A skacze jak do zbiecia tenisowego, dziecko B stara się uniemożliwić dziecku A wyskok. Po 3 próbach zmiana ćwiczących.
5. Nauczanie zbiecia tenisowego z rozbiegu. (4 minuty)

Dzieci ustawione 1 metr przed siatką.

 - Wykonują wyskok imitujący zbiecie po trzech krokach.
 - Dzieci ustawione na linii ataku wykonują rozbieg, wyskok imitujący zbiecie 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 chwyta 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 chwyta piłki tylko wystawia piłkę sposobem oburącz górnym nad siatkę.
- Dziecko C próbuje odbić zbitą piłkę, po odbiciu chwyta piłkę i podaje do dziecka D.
- Teraz dziecko D wykonuje to samo ćwiczenie co dziecko

8. Ćwiczenia końcowe, rozciągające z piłką. (3 minuty)

- W siadzie prostym podpartym - piłka z boku na linii kolan - przenoszenie nóg nad piłką z jednej strony na drugą.
- W siadzie skrzyżnym - ręce ułożone w "świecznik" - wdech nosem i skręt głowy w lewo, w prawo i wydech ustami.
- W siadzie ugiętym podpartym - stopy złączone - unoszenie bioder w górę z napinaniem mięśni pośladkowych i powrót do pozycji wyjściowej.

9. W kręgu odpowiedź na pytanie: Co najbardziej podoba mi się w grze w siatkówkę? (5 minut)

Jeśli większość dzieci nie będzie umiała znaleźć pozytywnych stron gry w siatkówkę, N. na następnej lekcji może poprowadzić z dziećmi rozmowę dotyczącą przyczyn takiego stanu rzeczy. Jeśli okaże się, że w danej klasie większości dzieci siatkówka nie sprawia radości, może zamienić ją na inny sport zespołowy.

Warianty:

- jeśli dzieci nie pamiętają jak wykonać zagrywkę tenisową można z nimi ponownie wykonać zadanie dla klasy IV *Nauka siatkówki 10 - zagrywka tenisowa*.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Metoda ewaluacyjna

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Techniki:

Informacja zwrotna

Tryby pracy:

Cała klasa

Ścieżki:

Siatkówka

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

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

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

Dodatkowe osiągnięcia:

- dziecko potrafi wykonać zagrywkę tenisową;
- dziecko potrafi wykonać zbieg piłki w wyskoku.

65 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: ZAGRYWKA, WYSKOK I ZBICIE

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 doskonalią zagrywkę tenisową i uczą się zbicia piłki w wyskoku.

Cele:

- doskonalenie zagrywki tenisowej;
- doskonalenie umiejętności kierowania piłką;
- nauczanie zbicia piłki w wyskoku;
- rozwijanie mięśni posturalnych.

Potrzebne materiały:

- boisko do siatkówki z zawieszoną siatką;
- piłki do siatkówki - dla każdego dziecka.
- materace.

Przebieg:

1. Rozgrzewka. (10 minut)
 1. Dzieci kładą się na materacach w leżeniu przodem. Na sygnał dzieci przetaczają się do końca materacy.
 2. Dzieci 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 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. 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).
 - Po wyjściu z tunelu dziecko ustawia się jako część tunelu. W ten sposób trasę muszą pokonać wszyscy zawodnicy z zespołu.
 - Wygra zespół, który wykona zadanie szybciej.
2. Wyścig rzędów z odbiciami górnymi od ściany. (5 minut)

Dzieci w tych samych zespołach, w których wykonywały rozgrzewkę.
Dzieci ustawione w dwóch szeregach przed ścianą.

 1. Pierwsi z rzędu na sygnał N. odbijają piłkę trzy razy od ściany i przechodzą na koniec rzędu. Na końcu rzędu wykonują 5 przysiadów.
 2. Następni z rzędu kolejno odbijają piłkę trzy razy od ściany i przechodzą na koniec.
 3. Wygrywa zespół, który pierwszy skończy sztafetę bez upadku piłki na podłogę lub z najmniejszą liczbą upadków piłki
3. Wyścig z zagrywką do materacy. (8 minut)
 - W dwóch zespołach. Każdy zespół stoi na swoim polu zagrywki. Wszyscy z piłkami. Na środku każdego boiska leżą po sześć materacy gimnastycznych ułożonych w miejscach, które odpowiadają rozstawieniu 6 graczy na boisku.
 - Wszyscy zagrywają na sygnał N. Wszyscy starają się trafić w materace leżące po przeciwnej stronie boiska. Wygrywa zespół, który 3-4 razy trafi w ten sam materac.
4. 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 zabicie piłki, blok nad siatką i wycofują się tyłem na pozycję wyjściową i dotykają dłońmi linii ataku.

5. 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.

6. Zbicie piłki z podrzutu partnera. (8 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 chwyta 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 chwyta piłki tylko wystawia piłkę sposobem oburącz górnym nad siatkę.
- Dziecko C próbuje odbić zbitą piłkę, po odbiciu chwyta piłkę i podaje do dziecka D.
- Teraz dziecko D wykonuje to samo ćwiczenie co dziecko C.

7. Ćwiczenia końcowe, rozluźniające. (2 minuty)

- Ćwiczenia ramion w luźnych podskokach, rozluźnienie mięśni ramion i nóg. Marsz dookoła sali.
- Pozycja stojąca w rozkroku, ręce opuszczone swobodnie wzdłuż tułowia, palce rąk lekko rozstawione - wykonywanie szybkich skrętów i potrząsań przedramionami.

8. Ćwiczenia końcowe. Gimnastyka umysłu metodą P. Denissona. (3 minuty)

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:

Metoda ewaluacyjna

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Techniki:

Informacja zwrotna

Tryby pracy:

Cała klasa

Ścieżki:

Siatkówka

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

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.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 wykonać zagrywkę tenisową;
- dziecko potrafi wykonać zabicie piłki w wysoku.

66 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: STANIE NA RĘKACH

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 przeprowadzają różnego typu ćwiczenia w stacjach, podzieleni na grupy.

Cele:

- kształtowanie siły i skoczności;
- kształtowanie tężyzny fizycznej.

Potrzebne materiały:

- sala gimnastyczna.
- wydrukowane materiały dla każdego dziecka z pliku "karta oceny zawodnika";
- przybory do pisania.

Przebieg:

1. N. zadaje klasie pytanie: "Jakie ciekawe figury akrobatyczne znają lub potrafią wykonać?". Dzieci dzielą się swoimi spostrzeżeniami. N. może dzieciom zademonstrować kilka figur (po rozgrzewce). N. informuje dzieci, że podczas dzisiejszej lekcji nauczą się wykonywać stanie na rękach. (5 minut);
2. Rozgrzewka: (10 minut);
 - zabawa bieżna, berek;
 - pozycja wyjściowa, krążenia głową;
 - pozycja wyjściowa, krążenia ramion w przód, a następnie w tył;
 - pozycja wyjściowa, krążenia przedramion w przód, a następnie w tył;
 - 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;
 - Leżenie tyłem, wznos nóg;
 - Leżenie tyłem, nożyce pionowe i poziome;
3. Ćwiczenia przygotowawcze oraz główne: (15 minut);
 - Przysiad podparty, unoszenie bioder w górę;
 - przysiad podparty, wymachy nożycowe;
 - unik podparty, próba stania na rękach z asekuracją;
 - samodzielna próba stania na rękach;
 - próby stania na rękach z postawy stojącej.
4. Dzieci dobierają się w pary. Każda para otrzymuje jeden egzemplarz karty "karta oceny zawodnika". N. czyta kartę oraz tłumaczy prawidłowy sposób wykonania stania na rękach. Następnie dzieci w parach wykonują stanie na rękach, oraz oceniają się nawzajem. Poprawność oceny określa N. Po wykonanym ćwiczeniu dzieci mogą podać swoje wyniki na forum klasy. (10 minut);
5. Podsumowanie i zakończenie zajęć. N. pyta dzieci. Co im się podobało podczas zajęć, co było łatwe, a co sprawiało trudności (5 minut).

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Edukacja przez ruch

Tryby pracy:

W grupach

W parach

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Wizualna i przestrzenna

Interpersonalna

Osiągnięcia GWK:

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

Lista załączników:

karta oceny zawodnika.docx

67 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: ZAGRYWKA, PRZYJĘCIE I NAGRANIE DO WYSTAWIAJĄCEGO 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 doskonaliły zagrywkę tenisową, przyjęcie zagrywki i umiejętność nagrania piłki do wystawiającego.

Cele:

- doskonalenie zagrywki tenisowej;
- doskonalenie umiejętności przyjęcia zagrywki;
- doskonalenie umiejętności nagrania piłki do wystawiającego;
- doskonalenie wystawiania piłki;
- kształtowanie zwinności i skoczności.

Potrzebne materiały:

- boisko do siatkówki z zawieszoną siatką;
- piłki do siatkówki - dla każdego dziecka;
- załącznik "Zagrywka, przyjęcie i nagranie do wystawiającego".

Przebieg:

1. Zabawa integracyjna, ożywiająca "Tygrys, mysz, słoń". (7 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, słońie mogą wydawać dźwięki tuut...
 - Wygrywa zespół, który przedstawia zwierzę mogące wystraszyć i przepędzić drugie zwierzę. Tygrys przepędza myszkę, słoń tygrysa, a mysz słońia. Zabawę powtarzamy kilkakrotnie.
2. Rozgrzewka. Poruszanie się po boisku i przy siatce. (7 minut)
 - Trucht krokiem skrzyżnym w jedną stronę, powrót krokiem dostawnym.
 - Marsz z przekładaniem piłki pod uniesioną nogą.
 - 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.
 - Ustawienie przy drabinkach. Lewym bokiem do drabinek, lewa ręka oparta o szczebel drabinki na wysokości barków. Jednoczesny 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.
 - Pozycja stojąca, twarzą do drabinek, nogi rozstawione na szerokość bioder, ręce chwytają szczebel drabinki na wysokość barków. Krążenia bioder w prawo i w lewo.
3. Nauczanie zbijania tenisowego. (5 minut)
 1. Skoki ze wspomaganiami.
 - W parach. Dzieci ustawione jedno za drugim. Dziecko A w postawie do wyskoku i zbijania piłki, dziecko B trzyma dziecko A za biodra.

- Dziecko A skacze jak do zbitia tenisowego, dziecko B pomaga mu podczas wyskoku, unosząc go i pomagając wybić się wyżej w górę.
 - Dziecko A imituje ręką zbitie piłki. Po 3 próbach zmiana ćwiczących.
2. Skoki z oporem.
- W parach. Dzieci ustawione jedno za drugim. Dziecko A w postawie do wyskoku i zbitia piłki, dziecko B trzyma dziecko A za barki (dziecko ma B wyprostowane ramiona).
 - Dziecko A skacze jak do zbitia tenisowego, dziecko B stara się uniemożliwić dziecku A wyskok. Po 3 próbach zmiana ćwiczących.
4. Zbitie piłki z podrzutu partnera. (6 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 chwyta 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 chwyta piłki tylko wystawia piłkę sposobem oburącz górnym nad siatkę.
 - Dziecko C próbuje odbić zbitą piłkę, po odbiciu chwyta piłkę i podaje do dziecka D. Teraz dziecko D wykonuje to samo ćwiczenie co dziecko A.
5. Fragment gry nauczający doskonalący umiejętności techniczne i taktyczne. (13 minut)
Zagrywka, przyjęcie zagrywki, nagranie do wystawiającego, wystawienie piłki.
Ustawienie i szczegółowy opis w załączniku "Zagrywka, przyjęcie i nagranie do wystawiającego".
6. Ćwiczenia końcowe, wzmacniające mięśnie brzucha oraz mięśnie grzbietowe (5 minut)
Zabawa "Zatrzymaj piłę nogami".
- Dzieci dobierają się w trójki. Dwójka dzieci wykonuje leżenie przodem w odległości ok. 2 metrów od siebie, mają wyciągnięte ramiona. Zwróceni są do siebie twarzami.
 - Trzecia osoba z trójki siada na środku pomiędzy nimi w siadzie prostym, z nogami uniesionymi lekko w górę, tak, żeby piłka była w stanie pod nimi przejść.
 - Dwie leżące osoby toczą między sobą piłkę, a trzecia osoba stara się zatrzymać toczoną piłkę opuszczając w odpowiednim momencie nogi. Po każdym 15 podaniach następuje zmiana osób.
7. Ćwiczenie oddechowe. (2 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.

Warianty:

- jeśli dzieci nie pamiętają jak wykonać zagrywkę tenisową można z nimi ponownie wykonać zadanie dla klasy IV *Nauka siatkówki 10 - zagrywka tenisowa*.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Gry i zabawy dydaktyczne

Metoda ewaluacyjna

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Techniki:

Informacja zwrotna

Tryby pracy:

Cała klasa

Ścieżki:

Siatkówka

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.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.2.3 : 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

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 przyjąć piłkę po zagrywce.

Lista załączników:

Zagrywka, przyjęcie i nagranie do wystawiającego.pdf

68 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: KIBICE, GRA 3X3

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 fragment meczu siatkówki pokazujący rolę kibiców w sporcie. N. wspólnie z dziećmi analizuje rolę kibiców. Dzieci ćwiczą umiejętności techniczne i taktyczne, rozgrywając grę trójkami.

Cele:

- pokazanie roli i znaczenia kibiców w sportowych rozgrywkach;
- doskonalenie umiejętności technicznych i taktycznych;
- kształtowanie umiejętności rywalizacji;
- nauczanie zachowań sportowych podczas rywalizacji;
- rozwijanie współpracy w zespole.

Potrzebne materiały:

- komputer z dostępem do internetu;
- mecz piłki siatkowej pokazujący kibiców w meczu, przykładowe mecze:

- http://www.youtube.com/watch?v=3K9yrja8L_o (Polska - Niemcy) ME 2009 od. 1:40. Radość z medalu. Intensywny doping kibiców.
 - <http://www.youtube.com/watch?v=ZDWqx9-PeIg> (Polska - Rosja).
- boisko do siatkówki z zawieszoną siatką;
 - piłka do każdego dziecka.

Przebieg:

1. Wspólne oglądanie fragmentu meczu siatkówki. (ok. 8-10 minut)
2. Omówienie meczu wspólnie z dziećmi. W kręgu. N. zadaje dzieciom pytania i przy każdym pytaniu daje szansę dzieciom, by mogły się wypowiedzieć. (10 minut)
 - Jakie emocje czuliście/czułyście, oglądając mecz?
 - Co zwróciło Waszą szczególną uwagę?
 - Jak zachowywali się kibice?
 - Czy myślicie, że zachowanie kibiców mogło pomóc siatkarkom?
 - Jakie zachowania kibiców są pomocne, a jakie mogą być trudne dla sportowców?
 - Po zakończeniu meczu, co zrobiły zawodniczki (zawodnicy) obydwu drużyn? W jaki sposób sobie podziękowali?
N. podsumowuje wypowiedzi dzieci.
3. Rozgrzewka. (8 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, dzieci poruszają 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.
4. Gra 3x3 (12 minut)
5. Ćwiczenia końcowe. Ćwiczenia elongacyjne (czynne wydłużanie kręgosłupa). (5 minut)
 - 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 drabinie - ramiona na wysokości drugiego szczebla - uniesienie bioder przez wyprost ramion.
- Stanie przodem przy drabinie - ramiona na wysokości barków - wspięcie na palce z "wyciągnięciem" kręgosłupa w górę.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Film

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

Cała klasa

W grupach

Samodzielny

Ścieżki:

Siatkówka

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Lingwistyczna

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.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.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

69 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: ZAGRYWKA, PRZYJĘCIE I NAGRANIE DO WYSTAWIAJĄCEGO 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 samodzielnie prowadzą rozgrzewkę.

Dzieci doskonalą odbicia oburącz górne i dolne, zagrywkę tenisową, przyjęcie zagrywki i umiejętność nagrania piłki do wystawiającego.

Cele:

- rozwijanie samodzielności u dzieci;
- rozwijanie umiejętności samodzielnego poprowadzenia rozgrzewki;
- doskonalenie odbić sposobem oburącz górnym i dolnym;
- doskonalenie zagrywki tenisowej;
- doskonalenie umiejętności przyjęcia zagrywki;
- doskonalenie umiejętności nagrania piłki do wystawiającego;
- doskonalenie wystawiania piłki;
- kształtowanie zwinności i skoczności.

Potrzebne materiały:

- boisko do siatkówki z zawieszoną siatką;
- piłki do siatkówki - dla każdego dziecka;
- ławeczki gimnastyczne;
- załącznik "Zagrywka, przyjęcie i nagranie do wystawiającego".

Przebieg:

1. Rozgrzewka według pomysłu dzieci. (7 minut)
 - N. dzieli dzieci na dwa zespoły. Dzieci w zespołach prowadzą rozgrzewkę. Każde dziecko przez 1 minutę staje się liderem swojego zespołu i wybiera jakieś ćwiczenie, które powtarza cały zespół.
 - Ćwiczenia nie mogą się powtarzać.
2. Doskonalenie odbić sposobem oburącz górnym z ćwiczeniami kształtującymi (4 minuty)
 - Dzieci odbijają piłkę sposobem oburącz górnym, kolejno przechodzą do przysiadu i siadu prostego. Wstają do postawy siatkarskiej.
3. Doskonalenie odbić sposobem oburącz górnym. (3 minuty)

Każde dziecko w leżeniu tyłem odbija nad sobą piłkę sposobem oburącz górnym. Piłka odbijana nad twarzą.
4. Doskonalenie odbić sposobem oburącz dolnym. (4 minuty)

W parach. Dzieci naprzeciwko siebie w odległości 3-4 metry.

 - Jedno dziecko w siadzie rozkrocznym na ławeczce. Dziecko stojące rzuca piłkę oburącz od dołu, dziecko siedzące odbija piłkę sposobem oburącz dolnym. Po 2 minutach zmiana.
5. Zbicie piłki z podrzutu partnera. (6 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 chwyta 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 chwyta piłki tylko wystawia piłkę sposobem oburącz górnym nad siatkę.
 - Dziecko C próbuje odbić zbitą piłkę, po odbiciu chwyta piłkę i podaje do dziecka D. Teraz dziecko D wykonuje to samo ćwiczenie co dziecko A.
6. Fragment gry nauczający doskonalący umiejętności techniczne i taktyczne. (15 minut)

Zagrywka, przyjęcie zagrywki, nagranie do wystawiającego, wystawienie piłki.
Ustawienie i szczegółowy opis w załączniku "Zagrywka, przyjęcie i nagranie do wystawiającego".

7. Ćwiczenia końcowe rozwijające świadomość ciała, rozluźniające (5 minut)
- 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:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Gry i zabawy dydaktyczne

Metoda uczenia się poprzez nauczanie innych

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

W grupach

W parach

Samodzielny

Ścieżki:

Siatkówka

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.12.3 : 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.2.3 : 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

Dodatkowe osiągnięcia:

- dziecko potrafi samodzielnie poprowadzić rozgrzewkę;
- dziecko potrafi wykonać zagrywkę tenisową;
- dziecko potrafi przyjąć piłkę po zagrywce.

Lista załączników:

Zagrywka, przyjęcie i nagranie do wystawiającego.pdf

70 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: GIMNASTYKA JAZZOWA

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 poznają ruchy gimnastyki jazzowej. Ćwiczą do muzyki.

Cele:

- rozwijanie koordynacji ruchowej uczniów i uczennic;
- rozwijanie poczucia rytmu u uczniów i uczennic;
- rozwijanie wrażliwości muzycznej;
- rozwijanie poszczególnych partii mięśniowych.

Potrzebne materiały:

- odtwarzacz muzyczny;
- proponowana muzyka do ćwiczeń właściwych: Sing, Sing, Sing - Benny Goodman (

http://www.youtube.com/watch?v=r2S1I_ien6A), In The Mood - Glenn Miller (<http://www.youtube.com/watch?v=ZJE-onnw2gM>), Frank Sinatra (<http://www.youtube.com/watch?v=egY8rUpxqcE>);

- energiczna muzyka do rozgrzewki;
- muzyka relaksacyjna na potrzeby ćwiczeń wyciszających;
- przygotowany zestaw ćwiczeń.

Przebieg:

1. **Ćwiczenia integracyjne:** Na początek N. zaprasza dzieci do zabawy "Nasza choreografia". N. dzieli dzieci na 6 grup. Każda grupa musi wymyślić swoją figurę (może to być podskok z obrotem albo ukłon i przysiad, itp.). Następnie, kiedy wszystkie grupy są gotowe, N. przyznaje każdej grupie numer od 1 do 6 i włącza muzykę. Grupy w kolejności pokazują przygotowane figury, N. zwraca uwagę, aby dzieci starały się zapamiętać wszystkie ruchy. Następnie wszystkie grupy razem wykonują taniec, starając się wykonać wszystkie 6 figur od początku do końca (5 minut);
2. **Wprowadzenie i rozgrzewka:** N. wyjaśnia, że zajęcia będą poświęcone gimnastyce jazzowej, której celem jest zachęcenie do aktywnego trybu życia i rozwoju fizycznego poprzez ruch połączony z muzyką. Dzieci, podążając za instrukcjami N; wykonują rozgrzewkę przy energicznej muzyce:
 - marsz w miejscu (do 8);
 - marsz w rozkroku (do 8);
 - step touch (do 8);
 - double step, ramiona na biodrach (do 8);
 - double step, krążenie ramion na zewnątrz (do 8);
 - step out ramiona w przód (do 8);
 - step out ramiona w górę (do 8);
 - knee up (do 8);
 - sprint w miejscu, wysoko kolana, szybkie zmiany nóg (15 sekund);
3. **Ćwiczenia właściwe:**
 - Takt 1.: pozycja wyjściowa: stanie w rozkroku. Na raz - wraz z ugięciem prawego kolana wykonać krążenie prawą ręką w prawo (poprzez ugięcie w łokciu, wyprost w przód, przeniesienie w bok i ponowne ugięcie), na dwa - jeszcze jedno krążenie prawą ręką w prawo, na trzy i cztery - to samo, co na 1 i 2, tylko od lewej (lewa ręka, lewa noga);
 - Takt 2.: na raz - wzniesienie prawej ręki na skos w górę, dłoń na zewnątrz, wzrok idzie za dłonią, zgięcie prawego kolana, na dwa - skłon tułowia oraz głowy w przód z równoczesnym luźnym przenoszeniem ręki i skierowaniem łokcia w dół, na trzy i cztery - to samo co na 1 i 2, tylko od lewej (lewa ręka, lewa noga);
 - Takt 3. i 4.: odpowiednio powtórzenie taktu 1. i 2.;

- Takt 5.: na raz - złączenie stóp, z równoczesnym zwrotem o 45 stopni w prawo, wyprostowaniem rąk w przód, a następnie pochyleniem tułowia w przód. Nogi początkowo należy zgiąć, a w końcowej fazie ruchu wyprostować, na dwa - ugiąć kolana, tułów wyprostować, ręce zgiąć przed klatką piersiową i dłonie zamknąć w pięści, na trzy i cztery - odpowiednio to samo, co na 1 i 2;
 - Takt 6.: to samo co w takcie 5. tylko od lewej (skręt w lewą stronę);
 - Takt 7.: na raz - stanąć z nogami w rozkroku, lewą rękę wyprostować w prawo na skos w górę, tułów pochylić w prawo, na dwa - ugiąć kolana, tułów wyprostować, lewą rękę skurczyć przed klatką piersiową, na trzy i cztery to samo co na 1 i 2, tylko przeciwnie;
 - Takt 8.: na raz - prawą rękę wyprostować w prawo, tułów pochylić w prawo, na dwa - prawą rękę skurczyć (dłoń zwinięta w pięść na wysokości barku), ugiąć kolana i tułów wyprostować, na trzy i cztery - odpowiednio to samo, co na 1 i 2 tylko od lewej;
4. **Ćwiczenia wyciszające i rozciągające:**
- skłon boczny torsu w prawo, ramiona w górę w skos;
 - skłon boczny torsu w lewo, ramiona w górę w skos;
 - wypad na prawą nogę, ramiona w górę;
 - wypad na lewą nogę, ramiona w górę;
 - półprzysiad, ramiona oparte na udach, wypchnięcie grzbietu w górę opust torsu w dół;
 - siad skrzyżny, ramiona na kolanach - krążenie głowy w prawo, później w lewo;
 - siad skrzyżny, zamknięte oczy, głęboki wdech i głęboki wydech;
5. N. na zakończenie zachęca dzieci do wykonywania podobnych ćwiczeń w domu ze zwróceniem uwagi na zasady bezpieczeństwa (konieczność wykonania rozgrzewki). Podkreśla znaczenie codziennego ruchu dla zdrowia.

Warianty:

- zamiast tradycyjnej rozgrzewki N. może zachęcić dzieci do samodzielnego wykonania ćwiczeń rozgrzewających. Na każdej lekcji może być wyznaczone do przygotowania serii ćwiczeń inne dziecko. W ten sposób N. może sprawdzić, na ile dzieci na co dzień samodzielnie są w stanie wykonywać poznane w ramach zajęć ćwiczenia;
- w ramach 3. zajęć z serii ostatnie 10 minut zajęć warto poświęcić na samodzielną improwizację w rytm muzyki, z wykorzystaniem poznanych kroków i ruchów. N. monitoruje wówczas pracę dzieci, zwracając uwagę na odpowiednią postawę ciała;
- 2. wariant ćwiczeń:
 - Takt 1. pozycja wyjściowa: nogi lekkim rozkroku równolegle; na raz - przenieść prawą nogę do przodu, palcami oprzeć o podłoże z równoczesnym przeniesieniem rąk przed siebie i skierowaniem dłoni do przodu, na dwa - dostawienie prawej

- nogi do lewej wraz z małym ugięciem kolan i skurczeniem ramion przed klatką piersiową, na trzy i cztery - to samo co na 1 i 2 tylko lewą nogą;
- Takt 2. na raz - przenieść prawą nogę do przodu, palcami oprzeć o podłogę z równoczesnym wyprostowaniem rąk w górę i skierowaniem wzroku na ręce, na dwa - prawą nogę dostawić do lewej wraz z małym ugięciem kolan oraz opuścić i ugiąć ramiona przed klatką piersiową, na trzy i cztery - wyprostować kolana i powtórzyć to samo, co na 1 i 2 tylko lewą nogą;
 - Takt 3. na raz - z równoczesnym ugięciem prawego kolana, lewą nogę przenieść w bok, tułów pochylić w przód i ręce opuścić w dół ze skierowaniem dłoni w przód, na dwa - lewą nogę dostawić do prawej wraz z wyprostowaniem nóg i tułowia, na trzy i na cztery - odpowiednio to samo, co na 1 i 2 tylko z przeniesieniem prawej nogi;
 - Takt 4. na raz - lewą nogę przenieść w bok, opierając ją na palcach i lewą rękę wzniesić w bok z uniesioną dłonią, wzrok skierować na lewą rękę, na dwa - lewą nogę dostawić do prawej wraz z małym ugięciem kolan. Opuścić lewą rękę i głowę skierować w przód, na trzy i cztery - odpowiednio to samo, co na 1 i 2 tylko przeciwnie;
- 3. wariant ćwiczeń:
 - Takt 1. pozycja wyjściowa: stopy w lekkim rozkroku, na raz - wypad na prawą nogę wraz z przeniesieniem prawej ręki przodem do góry na ukos, dłoń na zewnątrz, na dwa - wraz z przeniesieniem prawej nogi skrzyżnie na lewą i oparciem jej o palce, zgiąć lewe kolano, pochylić tułów do przodu i skrócić go w lewo. Prawą rękę opuścić i łokieć skierować w dół, lewą rękę nieco wzniesić w górę i skierować na nią wzrok, na trzy - prawą nogę złączyć z lewą opuścić prawą rękę w dół i powrócić do pozycji wyjściowej;
 - Takt 2. taki sam jak 1. tylko przeciwna strona;
 - Takt 3. na raz - wypad na prawą nogę z przeniesieniem lewej ręki do przodu, a prawej w bok i ze skrętem głowy w lewo, na i - oderwanie stopy od podłogi, na dwa - ponowne postawienie stopy, na trzy - wypad na lewą nogę z równoczesną zmianą rąk (prawa ręka w przód, lewa ręka w bok). Skłon głowy w prawo; na cztery - prawą nogę dołączyć do lewej, tułów wyprostować i ręce opuścić;
 - Takt 4. na raz - wypad na prawą nogę z równoczesnym przeniesieniem lewej ręki do przodu, a prawej ręki w bok, na dwa - to samo, co na 1 tylko przeciwną stroną, na trzy i cztery - odpowiednio 1 i 2.

Zakresy przedmiotowe:

Psychologia

Wychowanie fizyczne

Metody:



KAPITAŁ LUDZKI
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Instruktaż
Metody odtwórcze (reproduktywne)

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
Wych-VI.10.1 : dziecko potrafi wykonać prosty układ gimnastyczny
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
Wych-VI.7.2 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała

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: DOSKONALIMY TECHNICZNE UMIEJĘTNOŚCI 2 KL. V

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 wykonywać blok, doskonałą umiejętności techniczne, taktykę indywidualną i elementy taktyki zespołowej, rozgrywając uproszczoną grę dwójkami.

Cele:

- utrwalanie umiejętności prawidłowego poruszania się po boisku;
- doskonalenie odbić piłki sposobem górnym;
- nauczanie bloku;
- kształtowanie zwinności, orientacji przestrzennej;
- kształtowanie umiejętności taktycznych.

Potrzebne materiały:

- boisko do siatkówki z zawieszoną siatką;
- piłki do siatkówki - po 1 na każde dziecko;

- załącznik: "Odbicia górne ze zmianą miejsc" i "Gra podwójna deble".

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.
 - Stanie 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.
2. Poruszanie się po boisku i przy siatce. (4 minuty)
 - 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 bloku. Skoki z rzutem piłki nad siatką w dół. (4 minuty)

W parach po przeciwnych stronach siatki. Dziecko A przy siatce, dziecko B w odległości 2-3 metry.

 - Dziecko A trzyma piłkę oburącz, skacze w górę, przekładając ręce na drugą stronę siatki (nad siatką) i rzuca piłkę w dół.
 - Dziecko B chwyta piłkę i podaje po podłożu do dziecka A. Każdy z pary wykonuje 5 skoków.
4. Nauczanie bloku. Blokowanie podrzuconej piłki. (4 minuty)

W parach po przeciwnych stronach siatki. Dziecko A w odległości ok. 2 metrów od siatki, dziecko B przy siatce.

 - Dziecko A podrzuca piłkę nad siatkę, dziecko B ma zablokować piłkę. Każdy po 5 powtórzeń.
 - W wariacie trudniejszym należy zwiększyć odległość między dzieckiem A a siatką.
5. Doskonalenie odbić sposobem górnym ze zmianą miejsc. (5 minuty)

Pary łączą się po dwie, tworząc czwórki. Piłka na parę.

 - Dzieci z pierwszej pary A i B stają na przeciwko sobie, podobnie robią dzieci z drugiej pary. Ustawienie pokazane jest w załączniku "Odbicia górne ze zmianą miejsc".
 - Każda para odbija swoją piłkę sposobem górnym oburącz. Po odbiciu następuje zmiana miejsc między ćwiczącymi obok siebie (dziecko A zmienia się z C, B z D).

Dzieci podczas zmiany poruszają się krokiem dostawnym.

6. Gra podwójna "deble". (13 minut)

Wymiary boiska 3x6 m, trzy boiska (załącznik)

- Obowiązuje jedno odbicie piłki na boisku. Błędem jest odbicie przez tego samego gracza dwa razy z rzędu. Liczba 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, ćwiczenia stóp. (3 minuty)

- Chód na palcach w różnych kierunkach.
- W pozycji stojącej - unoszenie wewnętrznych krawędzi stóp z jednoczesnym podkurczaniem palców.
- Przysiad z wysokim unoszeniem pięt - ręce wsparte o ścianę lub podane współćwiczącemu.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

Cała klasa

Ścieżki:

Siatkówka

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

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

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

Dodatkowe osiągnięcia:

- dziecko umie wykonać blok.

Lista załączników:

Gra podwójna deble.pdf

Odbicia górne ze zmianą miejsc.pdf

72 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: BLOK 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 uczą się podstawowych sposobów obrony, uczą się wykonywać blok. 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. Jednoczesny 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 kłaśnięciem w dłonie innego dziecka biegnącego po przeciwnej stronie siatki.
 - J.w. z przekazaniem piłki innemu dziecku nad siatką.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. Doskonalenie umiejętności technicznych. Gra doskonaląca umiejętności techniczne i taktyczne. (15 minut)
- Dzieci na połowie boiska rozgrywają grę doskonalącą poszczególne elementy techniczne.
 - Szczegółowy opis gry w załączniku "Zagrywka, przyjęcie i nagranie do wystawiającego, blok".
7. Ćwiczenia elongacyjne (czynne wydłużanie kręgosłupa). (3 minuty)
- W siadzie prostym - ramiona oparte na biodrach - "wyciągnięcie" się w górę.
 - Stanie przodem przy drabince - ramiona na wysokości barków - wspięcie na palce z "wyciągnięciem" kręgosłupa w górę.
8. Ćwiczenia końcowe. Gimnastyka umysłu metodą P. Denissona. (3 minuty)
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:

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

Cała klasa

W grupach
W parach
Samodzielny

Ścieżki:

Siatkówka

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

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 nieuwjęte 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 zbieg piłki;
- dziecko potrafi wykonać blok.

Lista załączników:

Zagrywka, przyjęcie i nagranie do wystawiającego, blok.pdf



KAPITAŁ LUDZKI
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



73 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: BLOK 2

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. 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:



- piłka dla każdego dziecka;
- boisko do siatkówki z zawieszoną siatką;
- załącznik: "Zagrywka, przyjęcie i nagranie do wystawiającego, blok".

Przebieg:

1. Rozgrzewka. (12 minut)

- Trucht przodem, krążenia symetryczne prostych RR w przód.
- Z pozycji stojącej podskoki w miejscu z podciągnięciem kolan do klatki piersiowej - 3 serie po 4 podskoki łączone.
- 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 biegnącego po przeciwnej stronie siatki.
- J.w. z przekazaniem piłki innemu dziecku nad siatką.
- Siad prosty z zaczepieniem stóp o drabinkę, ruch tułowia w tył do leżenia tyłem i powrót do p.w. - 10x.
- Z podporu przodem ugięcia i wyprosty ramion tzw. "pompki" - 5x.
- Maksymalny wdech nosem z wolnym wznosem RR bokiem w górę i szybki wydech ustami z opuszczeniem RR bokiem w dół - 3x.

1. Doskonalenie 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.

2. Doskonalenie 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.

3. Doskonalenie umiejętności technicznych. Gra doskonaląca umiejętności techniczne i taktyczne. (18 minut)

Dzieci na połowie boiska rozgrywają grę doskonalącą poszczególne elementy techniczne. Szczegółowy opis gry w załączniku "Zagrywka, przyjęcie i nagranie do wystawiającego, blok".

4. Ćwiczenia końcowe, rozluźniające. "Głaskanie kota po grzbiecie". (4 minuty)

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 krzakach, bo jego futro jest splątane i nastroszone. Głaszczemy kota, od głowy do kości ogonowej, rozplątując i wygładzając.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

Cała klasa

W grupach

W parach

Samodzielny

Ścieżki:

Siatkówka

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

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.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

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 zabicie piłki;
- dziecko potrafi wykonać blok.

Lista załączników:

Zagrywka, przyjęcie i nagranie do wystawiającego, blok.pdf

74 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: PRZYPOMINAMY AEROBIK

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 przypominają sobie podstawowe kroki 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. 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.

2. 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

3. 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

4. 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

75 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: SIATKÓWKA - ROZWIJANIE UMIEJĘTNOŚCI TECHNICZNYCH I TAKTYCZNYCH

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 samodzielnie prowadzą rozgrzewkę.

Dzieci doskonalą odbicia oburącz górne i dolne, zagrywkę tenisową, przyjęcie zagrywki i umiejętność nagrania piłki do wystawiającego.

Cele:

- rozwijanie samodzielności u dzieci;
- rozwijanie umiejętności samodzielnego poprowadzenia rozgrzewki;
- doskonalenie odbić sposobem oburącz górnym i dolnym;
- doskonalenie zagrywki tenisowej;
- doskonalenie umiejętności przyjęcia zagrywki;
- doskonalenie umiejętności nagrania piłki do wystawiającego;
- doskonalenie wystawiania piłki;
- kształtowanie zwinności i skoczności.

Potrzebne materiały:

- boisko do siatkówki z zawieszoną siatką;
- piłki do siatkówki - dla każdego dziecka;
- ławeczki gimnastyczne;
- załącznik "Zagrywka, przyjęcie i nagranie do wystawiającego".

Przebieg:

1. N. dzieli dzieci na dwa zespoły. Dzieci w zespołach prowadzą rozgrzewkę. (7 min)

Każde dziecko przez 1 minutę staje się liderem swojego zespołu i wybiera jakieś ćwiczenie, które powtarza cały zespół. Ćwiczenia nie mogą się powtarzać.

2. Doskonalenie odbić sposobem oburącz górnym z ćwiczeniami kształtującymi (4 min)

Dzieci odbijają piłkę sposobem oburącz górnym, kolejno przechodzą do przysiadu i siadu prostego. Wstają do postawy siatkarskiej.

3. Doskonalenie odbić sposobem oburącz górnym. (3 min)

Każde dziecko w leżeniu tyłem odbija nad sobą piłkę sposobem oburącz górnym. Piłkę odbijana nad twarzą.

4. Doskonalenie odbić sposobem oburącz dolnym. (4 min)

W parach. Dzieci naprzeciwko siebie w odległości 3-4 metry. Jedno dziecko w siadzie rozkrocznym na ławeczce. Dziecko stojące rzuca piłkę oburącz od dołu, Dziecko siedzące odbija piłkę sposobem oburącz dolnym. Po 2 minutach zmiana.

5. Zbicie piłki z podrzutu partnera (6 min)

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 chwyta 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 chwyta piłki tylko wystawia piłkę sposobem oburącz górnym nad siatkę.

Dziecko C próbuje odbić zbitą piłkę, po odbiciu chwyta piłkę i podaje do dziecka D. Teraz dziecko D wykonuje to samo ćwiczenie co dziecko A.

6. Fragment gry nauczający doskonalący umiejętności techniczne i taktyczne. (15 min)

Zagrywka, przyjęcie zagrywki, nagranie do wystawiającego, wystawienie piłki.

Ustawienie i szczegółowy opis w załączniku "Zagrywka, przyjęcie i nagranie do wystawiającego".

7. Ćwiczenia końcowe rozwijające świadomość ciała, rozluźniające (5 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:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Gry i zabawy dydaktyczne

Metoda uczenia się poprzez nauczanie innych

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

W grupach

W parach

Samodzielny

Ścieżki:

Siatkówka

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.12.3 : 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.2.3 : 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

Dodatkowe osiągnięcia:

- dziecko potrafi samodzielnie poprowadzić rozgrzewkę;
- dziecko potrafi wykonać zagrywkę tenisową;
- dziecko potrafi przyjąć piłkę po zagrywce.

Lista załączników:

Zagrywka, przyjęcie i nagranie do wystawiającego.pdf

76 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: DOSKONALIMY UMIEJĘTNOŚCI TECHNICZNE I TAKTYCZNE

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, doskonalą blok. Dzieci rozgrywają grę doskonalącą poszczególne elementy techniczne.

Cele:

- doskonalenie umiejętności poruszania się po boisku;
- doskonalenie zagrywki tenisowej;
- doskonalenie odbić sposobem oburącz górnym;
- doskonalenie zbijania piłki w wyskoku;
- doskonalenie bloku;
- kształtowanie zwinności i skoczności;
- rozwijanie umiejętności współpracy w zespole.

Potrzebne materiały:



- piłka dla każdego dziecka;
- boisko do siatkówki z zawieszoną siatką;
- załącznik: "Zagrywka, przyjęcie i nagranie do wystawiającego, blok".

Przebieg:

1. Rozgrzewka. (12 minut)

- Trucht przodem, krążenia symetryczne prostych RR w przód.
- Z pozycji stojącej podskoki w miejscu z podciągnięciem kolan do klatki piersiowej - 3 serie po 4 podskoki łączone.
- 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 biegnącego po przeciwnej stronie siatki.
- J.w. z przekazaniem piłki innemu dziecku nad siatką.
- Siad prosty z zaczepieniem stóp o drabinkę, ruch tułowia w tył do leżenia tyłem i powrót do p.w. - 10x.
- Z podporu przodem ugięcia i wyprosty ramion tzw. "pompki" - 5x.
- Maksymalny wdech nosem z wolnym wznosem RR bokiem w górę i szybki wydech ustami z opuszczeniem RR bokiem w dół - 3x.

1. Doskonalenie 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.

2. Doskonalenie 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.

3. Doskonalenie umiejętności technicznych. Gra doskonaląca umiejętności techniczne i taktyczne. (18 minut)

Dzieci na połowie boiska rozgrywają grę doskonalącą poszczególne elementy techniczne. Szczegółowy opis gry w załączniku "Zagrywka, przyjęcie i nagranie do wystawiającego, blok".

4. Ćwiczenia końcowe, rozluźniające. "Głaskanie kota po grzbiecie". (4 minuty)

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 chaszcach, bo jego futro jest splątane i nastroszone. Głaszczemy kota, od głowy do kości ogonowej, rozplątując i wygładzając.

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.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

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 zbieg piłki;
- dziecko potrafi wykonać blok.

77 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: GIMNASTYKA JAZZOWA

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 poznają ruchy gimnastyki jazzowej. Ćwiczą do muzyki.

Cele:

- rozwijanie koordynacji ruchowej uczniów i uczennic;
- rozwijanie poczucia rytmu u uczniów i uczennic;
- rozwijanie wrażliwości muzycznej;
- rozwijanie poszczególnych partii mięśniowych.

Potrzebne materiały:

- odtwarzacz muzyczny;
- proponowana muzyka do ćwiczeń właściwych: Sing, Sing, Sing - Benny Goodman (

http://www.youtube.com/watch?v=r2S1I_ien6A), In The Mood - Glenn Miller (<http://www.youtube.com/watch?v=ZJE-onnw2gM>), Frank Sinatra (<http://www.youtube.com/watch?v=egY8rUpxqcE>);

- energiczna muzyka do rozgrzewki;
- muzyka relaksacyjna na potrzeby ćwiczeń wyciszających;
- przygotowany zestaw ćwiczeń.

Przebieg:

1. **Ćwiczenia integracyjne:** Na początek N. zaprasza dzieci do zabawy "Nasza choreografia". N. dzieli dzieci na 6 grup. Każda grupa musi wymyślić swoją figurę (może to być podskok z obrotem albo ukłon i przysiad, itp.). Następnie, kiedy wszystkie grupy są gotowe, N. przyznaje każdej grupie numer od 1 do 6 i włącza muzykę. Grupy w kolejności pokazują przygotowane figury, N. zwraca uwagę, aby dzieci starały się zapamiętać wszystkie ruchy. Następnie wszystkie grupy razem wykonują taniec, starając się wykonać wszystkie 6 figur od początku do końca (5 minut);
2. **Wprowadzenie i rozgrzewka:** N. wyjaśnia, że zajęcia będą poświęcone gimnastyce jazzowej, której celem jest zachęcenie do aktywnego trybu życia i rozwoju fizycznego poprzez ruch połączony z muzyką. Dzieci, podążając za instrukcjami N; wykonują rozgrzewkę przy energicznej muzyce:
 - marsz w miejscu (do 8);
 - marsz w rozkroku (do 8);
 - step touch (do 8);
 - double step, ramiona na biodrach (do 8);
 - double step, krążenie ramion na zewnątrz (do 8);
 - step out ramiona w przód (do 8);
 - step out ramiona w górę (do 8);
 - knee up (do 8);
 - sprint w miejscu, wysoko kolana, szybkie zmiany nóg (15 sekund);
3. **Ćwiczenia właściwe:**
 - Takt 1.: pozycja wyjściowa: stanie w rozkroku. Na raz - wraz z ugięciem prawego kolana wykonać krążenie prawą ręką w prawo (poprzez ugięcie w łokciu, wyprost w przód, przeniesienie w bok i ponowne ugięcie), na dwa - jeszcze jedno krążenie prawą ręką w prawo, na trzy i cztery - to samo, co na 1 i 2, tylko od lewej (lewa ręka, lewa noga);
 - Takt 2.: na raz - wzniesienie prawej ręki na skos w górę, dłoń na zewnątrz, wzrok idzie za dłonią, zgięcie prawego kolana, na dwa - skłon tułowia oraz głowy w przód z równoczesnym luźnym przenoszeniem ręki i skierowaniem łokcia w dół, na trzy i cztery - to samo co na 1 i 2, tylko od lewej (lewa ręka, lewa noga);
 - Takt 3. i 4.: odpowiednio powtórzenie taktu 1. i 2.;

- Takt 5.: na raz - złączenie stóp, z równoczesnym zwrotem o 45 stopni w prawo, wyprostowaniem rąk w przód, a następnie pochyleniem tułowia w przód. Nogi początkowo należy zgiąć, a w końcowej fazie ruchu wyprostować, na dwa - ugiąć kolana, tułów wyprostować, ręce zgiąć przed klatką piersiową i dłonie zamknąć w pięści, na trzy i cztery - odpowiednio to samo, co na 1 i 2;
 - Takt 6.: to samo co w takcie 5. tylko od lewej (skręt w lewą stronę);
 - Takt 7.: na raz - stanąć z nogami w rozkroku, lewą rękę wyprostować w prawo na skos w górę, tułów pochylić w prawo, na dwa - ugiąć kolana, tułów wyprostować, lewą rękę skurczyć przed klatką piersiową, na trzy i cztery to samo co na 1 i 2, tylko przeciwnie;
 - Takt 8.: na raz - prawą rękę wyprostować w prawo, tułów pochylić w prawo, na dwa - prawą rękę skurczyć (dłoń zwinięta w pięść na wysokości barku), ugiąć kolana i tułów wyprostować, na trzy i cztery - odpowiednio to samo, co na 1 i 2 tylko od lewej;
4. **Ćwiczenia wyciszające i rozciągające:**
- skłon boczny torsu w prawo, ramiona w górę w skos;
 - skłon boczny torsu w lewo, ramiona w górę w skos;
 - wypad na prawą nogę, ramiona w górę;
 - wypad na lewą nogę, ramiona w górę;
 - półprzysiad, ramiona oparte na udach, wypchnięcie grzbietu w górę opust torsu w dół;
 - siad skrzyżny, ramiona na kolanach - krążenie głowy w prawo, później w lewo;
 - siad skrzyżny, zamknięte oczy, głęboki wdech i głęboki wydech;
5. N. na zakończenie zachęca dzieci do wykonywania podobnych ćwiczeń w domu ze zwróceniem uwagi na zasady bezpieczeństwa (konieczność wykonania rozgrzewki). Podkreśla znaczenie codziennego ruchu dla zdrowia.

Warianty:

- zamiast tradycyjnej rozgrzewki N. może zachęcić dzieci do samodzielnego wykonania ćwiczeń rozgrzewających. Na każdej lekcji może być wyznaczone do przygotowania serii ćwiczeń inne dziecko. W ten sposób N. może sprawdzić, na ile dzieci na co dzień samodzielnie są w stanie wykonywać poznane w ramach zajęć ćwiczenia;
- w ramach 3. zajęć z serii ostatnie 10 minut zajęć warto poświęcić na samodzielną improwizację w rytm muzyki, z wykorzystaniem poznanych kroków i ruchów. N. monitoruje wówczas pracę dzieci, zwracając uwagę na odpowiednią postawę ciała;
- 2. wariant ćwiczeń:
 - Takt 1. pozycja wyjściowa: nogi lekkim rozkroku równolegle; na raz - przenieść prawą nogę do przodu, palcami oprzeć o podłoże z równoczesnym przeniesieniem rąk przed siebie i skierowaniem dłoni do przodu, na dwa - dostawienie prawej

- nogi do lewej wraz z małym ugięciem kolan i skurczeniem ramion przed klatką piersiową, na trzy i cztery - to samo co na 1 i 2 tylko lewą nogą;
- Takt 2. na raz - przenieść prawą nogę do przodu, palcami oprzeć o podłogę z równoczesnym wyprostowaniem rąk w górę i skierowaniem wzroku na ręce, na dwa - prawą nogę dostawić do lewej wraz z małym ugięciem kolan oraz opuścić i ugiąć ramiona przed klatką piersiową, na trzy i cztery - wyprostować kolana i powtórzyć to samo, co na 1 i 2 tylko lewą nogą;
 - Takt 3. na raz - z równoczesnym ugięciem prawego kolana, lewą nogę przenieść w bok, tułów pochylić w przód i ręce opuścić w dół ze skierowaniem dłoni w przód, na dwa - lewą nogę dostawić do prawej wraz z wyprostowaniem nóg i tułowia, na trzy i na cztery - odpowiednio to samo, co na 1 i 2 tylko z przeniesieniem prawej nogi;
 - Takt 4. na raz - lewą nogę przenieść w bok, opierając ją na palcach i lewą rękę wzniesić w bok z uniesioną dłonią, wzrok skierować na lewą rękę, na dwa - lewą nogę dostawić do prawej wraz z małym ugięciem kolan. Opuścić lewą rękę i głowę skierować w przód, na trzy i cztery - odpowiednio to samo, co na 1 i 2 tylko przeciwnie;
- 3. wariant ćwiczeń:
 - Takt 1. pozycja wyjściowa: stopy w lekkim rozkroku, na raz - wypad na prawą nogę wraz z przeniesieniem prawej ręki przodem do góry na ukos, dłoń na zewnątrz, na dwa - wraz z przeniesieniem prawej nogi skrzyżnie na lewą i oparciem jej o palce, zgiąć lewe kolano, pochylić tułów do przodu i skrócić go w lewo. Prawą rękę opuścić i łokieć skierować w dół, lewą rękę nieco wzniesić w górę i skierować na nią wzrok, na trzy - prawą nogę złączyć z lewą opuścić prawą rękę w dół i powrócić do pozycji wyjściowej;
 - Takt 2. taki sam jak 1. tylko przeciwna strona;
 - Takt 3. na raz - wypad na prawą nogę z przeniesieniem lewej ręki do przodu, a prawej w bok i ze skrętem głowy w lewo, na i - oderwanie stopy od podłogi, na dwa - ponowne postawienie stopy, na trzy - wypad na lewą nogę z równoczesną zmianą rąk (prawa ręka w przód, lewa ręka w bok). Skłon głowy w prawo; na cztery - prawą nogę dołączyć do lewej, tułów wyprostować i ręce opuścić;
 - Takt 4. na raz - wypad na prawą nogę z równoczesnym przeniesieniem lewej ręki do przodu, a prawej ręki w bok, na dwa - to samo, co na 1 tylko przeciwną stroną, na trzy i cztery - odpowiednio 1 i 2.

Zakresy przedmiotowe:

Psychologia

Wychowanie fizyczne

Metody:



KAPITAŁ LUDZKI
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Instruktaż
Metody odtwórcze (reproduktywne)

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
Wych-VI.10.1 : dziecko potrafi wykonać prosty układ gimnastyczny
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
Wych-VI.7.2 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała

Osiągnięcia nieujęte w podstawie programowej GWK:

Psych-IV-VI.9.1 : dziecko wie, że muzyka wpływa na samopoczucie

78 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: GIMNASTYKA JAZZOWA

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 poznają ruchy gimnastyki jazzowej. Ćwiczą do muzyki.

Cele:

- rozwijanie koordynacji ruchowej uczniów i uczennic;
- rozwijanie poczucia rytmu u uczniów i uczennic;
- rozwijanie wrażliwości muzycznej;
- rozwijanie poszczególnych partii mięśniowych.

Potrzebne materiały:

- odtwarzacz muzyczny;
- proponowana muzyka do ćwiczeń właściwych: Sing, Sing, Sing - Benny Goodman (

http://www.youtube.com/watch?v=r2S1I_ien6A), In The Mood - Glenn Miller (<http://www.youtube.com/watch?v=ZJE-onnw2gM>), Frank Sinatra (<http://www.youtube.com/watch?v=egY8rUpxqcE>);

- energiczna muzyka do rozgrzewki;
- muzyka relaksacyjna na potrzeby ćwiczeń wyciszających;
- przygotowany zestaw ćwiczeń.

Przebieg:

1. **Ćwiczenia integracyjne:** Na początek N. zaprasza dzieci do zabawy "Nasza choreografia". N. dzieli dzieci na 6 grup. Każda grupa musi wymyślić swoją figurę (może to być podskok z obrotem albo ukłon i przysiad, itp.). Następnie, kiedy wszystkie grupy są gotowe, N. przyznaje każdej grupie numer od 1 do 6 i włącza muzykę. Grupy w kolejności pokazują przygotowane figury, N. zwraca uwagę, aby dzieci starały się zapamiętać wszystkie ruchy. Następnie wszystkie grupy razem wykonują taniec, starając się wykonać wszystkie 6 figur od początku do końca (5 minut);
2. **Wprowadzenie i rozgrzewka:** N. wyjaśnia, że zajęcia będą poświęcone gimnastyce jazzowej, której celem jest zachęcenie do aktywnego trybu życia i rozwoju fizycznego poprzez ruch połączony z muzyką. Dzieci, podążając za instrukcjami N; wykonują rozgrzewkę przy energicznej muzyce:
 - marsz w miejscu (do 8);
 - marsz w rozkroku (do 8);
 - step touch (do 8);
 - double step, ramiona na biodrach (do 8);
 - double step, krążenie ramion na zewnątrz (do 8);
 - step out ramiona w przód (do 8);
 - step out ramiona w górę (do 8);
 - knee up (do 8);
 - sprint w miejscu, wysoko kolana, szybkie zmiany nóg (15 sekund);
3. **Ćwiczenia właściwe:**
 - Takt 1.: pozycja wyjściowa: stanie w rozkroku. Na raz - wraz z ugięciem prawego kolana wykonać krążenie prawą ręką w prawo (poprzez ugięcie w łokciu, wyprost w przód, przeniesienie w bok i ponowne ugięcie), na dwa - jeszcze jedno krążenie prawą ręką w prawo, na trzy i cztery - to samo, co na 1 i 2, tylko od lewej (lewa ręka, lewa noga);
 - Takt 2.: na raz - wzniesienie prawej ręki na skos w górę, dłoń na zewnątrz, wzrok idzie za dłonią, zgięcie prawego kolana, na dwa - skłon tułowia oraz głowy w przód z równoczesnym luźnym przenoszeniem ręki i skierowaniem łokcia w dół, na trzy i cztery - to samo co na 1 i 2, tylko od lewej (lewa ręka, lewa noga);
 - Takt 3. i 4.: odpowiednio powtórzenie taktu 1. i 2.;

- Takt 5.: na raz - złączenie stóp, z równoczesnym zwrotem o 45 stopni w prawo, wyprostowaniem rąk w przód, a następnie pochyleniem tułowia w przód. Nogi początkowo należy zgiąć, a w końcowej fazie ruchu wyprostować, na dwa - ugiąć kolana, tułów wyprostować, ręce zgiąć przed klatką piersiową i dłonie zamknąć w pięści, na trzy i cztery - odpowiednio to samo, co na 1 i 2;
 - Takt 6.: to samo co w takcie 5. tylko od lewej (skręt w lewą stronę);
 - Takt 7.: na raz - stanąć z nogami w rozkroku, lewą rękę wyprostować w prawo na skos w górę, tułów pochylić w prawo, na dwa - ugiąć kolana, tułów wyprostować, lewą rękę skurczyć przed klatką piersiową, na trzy i cztery to samo co na 1 i 2, tylko przeciwnie;
 - Takt 8.: na raz - prawą rękę wyprostować w prawo, tułów pochylić w prawo, na dwa - prawą rękę skurczyć (dłoń zwinięta w pięść na wysokości barku), ugiąć kolana i tułów wyprostować, na trzy i cztery - odpowiednio to samo, co na 1 i 2 tylko od lewej;
4. **Ćwiczenia wyciszające i rozciągające:**
- skłon boczny torsu w prawo, ramiona w górę w skos;
 - skłon boczny torsu w lewo, ramiona w górę w skos;
 - wypad na prawą nogę, ramiona w górę;
 - wypad na lewą nogę, ramiona w górę;
 - półprzysiad, ramiona oparte na udach, wypchnięcie grzbietu w górę opust torsu w dół;
 - siad skrzyżny, ramiona na kolanach - krążenie głowy w prawo, później w lewo;
 - siad skrzyżny, zamknięte oczy, głęboki wdech i głęboki wydech;
5. N. na zakończenie zachęca dzieci do wykonywania podobnych ćwiczeń w domu ze zwróceniem uwagi na zasady bezpieczeństwa (konieczność wykonania rozgrzewki). Podkreśla znaczenie codziennego ruchu dla zdrowia.

Warianty:

- zamiast tradycyjnej rozgrzewki N. może zachęcić dzieci do samodzielnego wykonania ćwiczeń rozgrzewających. Na każdej lekcji może być wyznaczone do przygotowania serii ćwiczeń inne dziecko. W ten sposób N. może sprawdzić, na ile dzieci na co dzień samodzielnie są w stanie wykonywać poznane w ramach zajęć ćwiczenia;
- w ramach 3. zajęć z serii ostatnie 10 minut zajęć warto poświęcić na samodzielną improwizację w rytm muzyki, z wykorzystaniem poznanych kroków i ruchów. N. monitoruje wówczas pracę dzieci, zwracając uwagę na odpowiednią postawę ciała;
- 2. wariant ćwiczeń:
 - Takt 1. pozycja wyjściowa: nogi lekkim rozkroku równolegle; na raz - przenieść prawą nogę do przodu, palcami oprzeć o podłoże z równoczesnym przeniesieniem rąk przed siebie i skierowaniem dłoni do przodu, na dwa - dostawienie prawej

- nogi do lewej wraz z małym ugięciem kolan i skurczeniem ramion przed klatką piersiową, na trzy i cztery - to samo co na 1 i 2 tylko lewą nogą;
- Takt 2. na raz - przenieść prawą nogę do przodu, palcami oprzeć o podłogę z równoczesnym wyprostowaniem rąk w górę i skierowaniem wzroku na ręce, na dwa - prawą nogę dostawić do lewej wraz z małym ugięciem kolan oraz opuścić i ugiąć ramiona przed klatką piersiową, na trzy i cztery - wyprostować kolana i powtórzyć to samo, co na 1 i 2 tylko lewą nogą;
 - Takt 3. na raz - z równoczesnym ugięciem prawego kolana, lewą nogę przenieść w bok, tułów pochylić w przód i ręce opuścić w dół ze skierowaniem dłoni w przód, na dwa - lewą nogę dostawić do prawej wraz z wyprostowaniem nóg i tułowia, na trzy i na cztery - odpowiednio to samo, co na 1 i 2 tylko z przeniesieniem prawej nogi;
 - Takt 4. na raz - lewą nogę przenieść w bok, opierając ją na palcach i lewą rękę wzniesić w bok z uniesioną dłonią, wzrok skierować na lewą rękę, na dwa - lewą nogę dostawić do prawej wraz z małym ugięciem kolan. Opuścić lewą rękę i głowę skierować w przód, na trzy i cztery - odpowiednio to samo, co na 1 i 2 tylko przeciwnie;
- 3. wariant ćwiczeń:
 - Takt 1. pozycja wyjściowa: stopy w lekkim rozkroku, na raz - wypad na prawą nogę wraz z przeniesieniem prawej ręki przodem do góry na ukos, dłoń na zewnątrz, na dwa - wraz z przeniesieniem prawej nogi skrzyżnie na lewą i oparciem jej o palce, zgiąć lewe kolano, pochylić tułów do przodu i skrócić go w lewo. Prawą rękę opuścić i łokieć skierować w dół, lewą rękę nieco wzniesić w górę i skierować na nią wzrok, na trzy - prawą nogę złączyć z lewą opuścić prawą rękę w dół i powrócić do pozycji wyjściowej;
 - Takt 2. taki sam jak 1. tylko przeciwna strona;
 - Takt 3. na raz - wypad na prawą nogę z przeniesieniem lewej ręki do przodu, a prawej w bok i ze skrętem głowy w lewo, na i - oderwanie stopy od podłogi, na dwa - ponowne postawienie stopy, na trzy - wypad na lewą nogę z równoczesną zmianą rąk (prawa ręka w przód, lewa ręka w bok). Skłon głowy w prawo; na cztery - prawą nogę dołączyć do lewej, tułów wyprostować i ręce opuścić;
 - Takt 4. na raz - wypad na prawą nogę z równoczesnym przeniesieniem lewej ręki do przodu, a prawej ręki w bok, na dwa - to samo, co na 1 tylko przeciwną stroną, na trzy i cztery - odpowiednio 1 i 2.

Zakresy przedmiotowe:

Psychologia

Wychowanie fizyczne

Metody:



KAPITAŁ LUDZKI
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Instruktaż
Metody odtwórcze (reproduktywne)

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
Wych-VI.10.1 : dziecko potrafi wykonać prosty układ gimnastyczny
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
Wych-VI.7.2 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała

Osiągnięcia nieujęte w podstawie programowej GWK:

Psych-IV-VI.9.1 : dziecko wie, że muzyka wpływa na samopoczucie

79 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: ELEMENTY PIERWSZEJ POMOCY: JAK OPATRYĆ RANĘ

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, w jaki sposób należy opatrzyć ranę.

Cele:

- zapoznanie uczniów i uczennic z zasadami opatrywania ran;
- rozwijanie umiejętności uczniów i uczennic w zakresie radzenia sobie w sytuacjach stresowych.

Potrzebne materiały:

- bandaż elastyczny, bandaż zwykły, gaziki;
- woda utleniona;
- plastry;
- techniki bandażowania: http://www.rybnik.pl/zhpsp20/bandaz_ST.htm;
<http://169.zhr.pl/techniki/samarytanka/samarytanka.htm>;
<http://www.policja.pl/pol/profilaktyka/pierwsza-pomoc/10312,Opatrywanie-ran.html>.

Przebieg:

1. **Wprowadzenie:** N. wraz z dziećmi siadają w kręgu, po środku znajdują się bandaże, woda utleniona, itp. Pyta, czy dzieci potrafią z nich korzystać. Kiedy z nich korzystać? N. wyjaśnia dzieciom, że w ramach zajęć dzieci dowiedzą się, w jaki sposób opatrywać rany (3 minuty);
2. N. rozmawia z dziećmi na temat ran i skaleczeń, które na co dzień im się zdarzają. W jaki sposób tamuje się krwawienie? W jaki sposób można opatrzyć ranę? (5 minut);
3. Każde z dzieci otrzymuje bandaż. N. instruuje dzieci, w jaki sposób mogą opatrzyć ranę, kiedy rana znajduje się na dłoni. Dzieci wykonują instrukcje N. Następnie N. pokazuje, w jaki sposób można opatrzyć ranę na przedramieniu (15 minut);
4. Dzieci dobierają się w pary i ćwiczą bandażowanie (20 minut);
5. N. wraz z dziećmi omawia zadanie.

Zakresy przedmiotowe:

Psychologia

Wychowanie fizyczne

Metody:

Metoda w działaniu: hands-on thinking / hands-on education

Tryby pracy:

Cała klasa

W parach

Aktywizowane typy inteligencji:

Przyrodnicza

Kinestetyczna

Interpersonalna

Osiągnięcia GWK:

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

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

80 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: PIŁKA RĘCZNA - PODANIA PIŁKI II

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 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



KAPITAŁ LUDZKI
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



81 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: PIŁKA RĘCZNA - PODANIA PIŁKI II

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 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



KAPITAŁ LUDZKI
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



82 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: ODKRYWAMY SWOJE UMIEJĘTNOŚCI TANECZNE

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, wykonując układy gimnastyczno-taneczne, poznają znaczenie różnych partii mięśniowych.

Cele:

- rozwijanie koordynacji ruchowej uczniów i uczennic;
- rozwijanie umiejętności ruchu w takt muzyki;
- rozwijanie wrażliwości muzycznej;
- poszukiwanie silnych stron uczniów i uczennic;
- zachęcenie do aktywności fizycznej poprzez taniec.

Potrzebne materiały:

- odtwarzacz muzyczny;
- dobrane utwory muzyczne, np. Jennifer Lopez - I'm Real, Quincy Jones - Soul Bossa Nova,

KJ-53 - Whoop whoop (do układu tanecznego).

Przebieg:

1. **Wprowadzenie:** N. zaprasza do wspólnych ćwiczeń opartych na wizualizacji. Pozwolą one na zbudowanie atmosfery zajęć, jednocześnie pobudzą kreatywność uczniów i uczennic. Dzieci wykonują pantomimę:
 - Kolorowy balonik: wyobraź sobie kolorowy balonik, który nadmuchujesz z całych sił. Wypuszczasz balonik z rąk, który ulatuje do nieba. Patrzysz za nim, jak robi się coraz mniejszy, A teraz widzisz, jak spada z nieba - łapiesz go, ale jest teraz dużo dużo większy. Odbijasz go parę razy od ziemi jak piłkę. Obracasz go w rękach (3 minuty);
2. **Rozgrzewka:** N. wraz z dziećmi wykonuje rozgrzewkę w takt muzyki. Zwraca uwagę na właściwą postawę ciała u ćwiczących;
 - energiczny marsz w miejscu (do 8);
 - grapevine (krok skrzyżny w bok) w prawo i w lewo (do 8);
 - step touch (do 8);
 - heel back prawo-lewo (do 8);
 - step touch (do 8);
 - step out (do 8);
 - pajacyki (do 8) (5 minut);
3. N. zapoznaje dzieci z elementami układu tanecznego. Ćwiczy fragmenty układu (20 minut)
4. **Układ taneczny (w hip-hopowym stylu):**
 1. marsz do przodu (liczony do 4);
 2. nogi w rozkroku, kołysanie ciałem prawo-lewo z wymachami ramion na boki liczone do 7, na osiem skok na obie stopy z klaśnięciem;
 3. marsz do tyłu (liczony do 4);
 4. zwrot o 90 stopni przez prawe ramię, kołysanie ciałem prawo-lewo (do 4);
 5. powrót (zwrot o 90 stopni przez lewe ramię);
 6. zwrot o 90 stopni przez lewe ramię, kołysanie ciałem prawo-lewo (do 4);
 7. powtórz całość (ruchy wykonane do tej pory);
 8. marsz do przodu (do 4);
 9. step touch w prawo, ręce do góry, "pompują" do góry w rytmie muzyki (do 2);
 10. step touch w lewo, ręce do dołu, "pompują" do dołu w rytmie muzyki (do 2);
 11. marsz do tyłu (do 4);
 12. step touch w prawo, ręce do góry, "pompują" do góry w rytmie muzyki (do 2);
 13. step touch w lewo, ręce do dołu, "pompują" do dołu w rytmie muzyki (do 2);

14. powtórz 8-13;
 15. improwizacja w uliczce: dzieci tworzą dwie grupy - dwa rzędy stojące na przeciwko sobie: osoby z przeciwległych końców wchodzi do środka i wykonują kilka tanecznych ruchów w rytmie muzyki, następnie zamieniają się miejscami, potem kolejne osoby w rzędach. Osoby czekające na swoją kolej klaszczą i pozytywnie dopingują tańczących (5 minut na odtańczenie całego układu);
5. **Ćwiczenia wyciszające i rozciągające:**
- spokojny marsz z unoszeniem ramion (głęboki wdech) i opuszczaniem (wydech);
 - skłon boczny tułowia w prawo, ramiona w górę w skos;
 - skłon boczny tułowia w lewo, ramiona w górę w skos;
 - skłony skośne w siadzie rozkrocznym: skłon do prawej nogi, do środka, do lewej nogi, powrót do pozycji wyjściowej;
 - duży wykrok do przodu, przednia noga zgięta w kolanie; tułów wyprostowany, lekko pochylony do przodu wytrzymać i powtórzyć na drugą nogę;
 - w klęku podpartym plecy wklęsłe i wypukłe (5 minut);
6. **Podsumowanie:** N. pyta dzieci, jak im odpowiadała praca z tańcem. (5 minut)

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Instruktaż

Metody odtwórcze (reproduktywne)

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

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

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

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

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

83 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: ODKRYWAMY SWOJE UMIEJĘTNOŚCI TANECZNE

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, wykonując układy gimnastyczno-taneczne, poznają znaczenie różnych partii mięśniowych.

Cele:

- rozwijanie koordynacji ruchowej uczniów i uczennic;
- rozwijanie umiejętności ruchu w takt muzyki;
- rozwijanie wrażliwości muzycznej;
- poszukiwanie silnych stron uczniów i uczennic;
- zachęcenie do aktywności fizycznej poprzez taniec.

Potrzebne materiały:

- odtwarzacz muzyczny;
- dobrane utwory muzyczne, np. Jennifer Lopez - I'm Real, Quincy Jones - Soul Bossa Nova,

KJ-53 - Whoop whoop (do układu tanecznego).

Przebieg:

1. **Wprowadzenie:** N. zaprasza do wspólnych ćwiczeń opartych na wizualizacji. Pozwolą one na zbudowanie atmosfery zajęć, jednocześnie pobudzą kreatywność uczniów i uczennic. Dzieci wykonują pantomimę:
 - Kolorowy balonik: wyobraź sobie kolorowy balonik, który nadmuchujesz z całych sił. Wypuszczasz balonik z rąk, który ulatuje do nieba. Patrzysz za nim, jak robi się coraz mniejszy, A teraz widzisz, jak spada z nieba - łapiesz go, ale jest teraz dużo dużo większy. Odbijasz go parę razy od ziemi jak piłkę. Obracasz go w rękach (3 minuty);
2. **Rozgrzewka:** N. wraz z dziećmi wykonuje rozgrzewkę w takt muzyki. Zwraca uwagę na właściwą postawę ciała u ćwiczących;
 - energiczny marsz w miejscu (do 8);
 - grapevine (krok skrzyżny w bok) w prawo i w lewo (do 8);
 - step touch (do 8);
 - heel back prawo-lewo (do 8);
 - step touch (do 8);
 - step out (do 8);
 - pajacyki (do 8) (5 minut);
3. N. zapoznaje dzieci z elementami układu tanecznego. Ćwiczy fragmenty układu (20 minut)
4. **Układ taneczny (w hip-hopowym stylu):**
 1. marsz do przodu (liczony do 4);
 2. nogi w rozkroku, kołysanie ciałem prawo-lewo z wymachami ramion na boki liczone do 7, na osiem skok na obie stopy z klaśnięciem;
 3. marsz do tyłu (liczony do 4);
 4. zwrot o 90 stopni przez prawe ramię, kołysanie ciałem prawo-lewo (do 4);
 5. powrót (zwrot o 90 stopni przez lewe ramię);
 6. zwrot o 90 stopni przez lewe ramię, kołysanie ciałem prawo-lewo (do 4);
 7. powtórz całość (ruchy wykonane do tej pory);
 8. marsz do przodu (do 4);
 9. step touch w prawo, ręce do góry, "pompują" do góry w rytmie muzyki (do 2);
 10. step touch w lewo, ręce do dołu, "pompują" do dołu w rytmie muzyki (do 2);
 11. marsz do tyłu (do 4);
 12. step touch w prawo, ręce do góry, "pompują" do góry w rytmie muzyki (do 2);
 13. step touch w lewo, ręce do dołu, "pompują" do dołu w rytmie muzyki (do 2);

14. powtórz 8-13;
 15. improwizacja w uliczce: dzieci tworzą dwie grupy - dwa rzędy stojące na przeciwko sobie: osoby z przeciwległych końców wchodzi do środka i wykonują kilka tanecznych ruchów w rytmie muzyki, następnie zamieniają się miejscami, potem kolejne osoby w rzędach. Osoby czekające na swoją kolej klaszczą i pozytywnie dopingują tańczących (5 minut na odtańczenie całego układu);
5. **Ćwiczenia wyciszające i rozciągające:**
- spokojny marsz z unoszeniem ramion (głęboki wdech) i opuszczaniem (wydech);
 - skłon boczny tułowia w prawo, ramiona w górę w skos;
 - skłon boczny tułowia w lewo, ramiona w górę w skos;
 - skłony skośne w siadzie rozkrocznym: skłon do prawej nogi, do środka, do lewej nogi, powrót do pozycji wyjściowej;
 - duży wykrok do przodu, przednia noga zgięta w kolanie; tułów wyprostowany, lekko pochylony do przodu wytrzymać i powtórzyć na drugą nogę;
 - w klęku podpartym plecy wklęsłe i wypukłe (5 minut);
6. **Podsumowanie:** N. pyta dzieci, jak im odpowiadała praca z tańcem. (5 minut)

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Instruktaż

Metody odtwórcze (reproduktywne)

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

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

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

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

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

84 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: PIŁKA RĘCZNA - RZUTY DO BRAMKI II

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 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 umiejętności. (15 - 20 minut);
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).

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

Lista załączników:

3. Piłka ręczna rzuty do bramki.pdf



KAPITAŁ LUDZKI
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



85 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: PIŁKA RĘCZNA - RZUTY DO BRAMKI II

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 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);
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).

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

Lista załączników:

3. Piłka ręczna rzuty do bramki.pdf



KAPITAŁ LUDZKI
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



86 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: PILATES 1

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:

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;

- płaskie poduszeczki/lub duże worki/kocyki.
- <http://www.cwiczenia-pilates.zawsze.net/> - strona dla N. z materiałami przybliżającymi pilates oraz filmikami pokazującymi poszczególne ćwiczenia.

Przebieg:

Na poprzedniej lekcji N. prosi, żeby dzieci przyniosły odpowiedni strój do ćwiczeń gimnastycznych uwzględniający skarpetki.

1. N. przypomina dzieciom, czym jest pilates. Przypomina 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.

2. N. po kolei podaje dzieciom instrukcje. 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.

- Leżenie tyłem, 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.
- Ramiona w bok, prostopadłe do tułowia. Zrób wdech. Napinając mięśnie brzucha, powoli skreć 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.
- Napinając mięśnie brzucha, wykonaj wnos nóg 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.
- 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.
- 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.

- Leż dalej na plecach, ugnij nogi w kolanach i oprzyj stopy płasko na podłodze. Spłec 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.
- To jedno z fundamentalnych ćwiczeń pilates, zwane "Setka". Połóż się na plecach, ugnij kolana, a stopy oprzyj na podłodze. Wyprostowane ramiona ustaw równolegle po bokach tułowia, równolegle 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.
- W dalszym ciągu leżenie na plecach. Ugnij kolana i oprzyj stopy płasko na podłożu. Ramiona w dół. 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 podłoże, starając się aby plecy zaczynały dotykać podłogi stopniowo od ich górnej części aż po kość krzyżową. Rozluźnij się, a następnie wykonaj 3-6 powtórzeń.
- Leż przodem i złącz wyprostowane nogi. Ramiona w bok. Czoło oprzyj na materacu. Weź głęboki wdech. Na raz wykonaj lekki skłon T w tył, na dwa pogłębienie skłonu z odmachem ramion w tył i wydechem. Wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj 3-6 powtórzeń.
- (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 przodem. Unieś ramiona w górę. 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 podłoże. 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.
- W siadzie prostym, napnij mięśnie brzucha i wyprostuj plecy. Przejdź do siadu kucnego. Połóż dłonie powyżej kostek i staraj się opierać ciężar ciała tylko na kości ogonowej i

palcach stóp. Robiąc wdech, powoli przechył 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.

- 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.
- 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. Wykonaj skłon tułowia w przód. Zrób wdech, wracając do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie trzykrotnie, za każdym razem pochylając się coraz niżej.
- W klęku wykonaj skłony tułowia w bok do podporu LR z równoczesnym wyprostem w bok PN. Jednocześnie wyprostuj prawą nogę, obciągnij 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.
- Leżenie bokiem. 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.
- 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.

3. Ćwiczenia końcowe

Głaskanie kota po grzbiecie. W parach (3 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 krzakach, bo jego futro jest splątane i nastroszone. Głaszczemy kota, od głowy do kości ogonowej, rozplątując i wygładzając.

Głowa jako balon (1 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.

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.

Niezwykłą 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.

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

87 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: JAK SIĘ ZACHOWAĆ W SYTUACJI WYPADKU?

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 etapy udzielania pierwszej pomocy. Dowiadują się, w jaki sposób poinformować o wypadku.

Cele:

- zapoznanie z zasadami udzielania pierwszej pomocy;
- zapoznanie z zasadami informowania służb ratunkowych o wypadku;
- rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach stresujących;
- zapoznanie z podstawowymi zasadami bezpieczeństwa.

Potrzebne materiały:

- mata do ćwiczeń.

Przebieg:

1. **Wprowadzenie (gra dydaktyczna):** "Świat oczami osoby poszkodowanej", które ma pokazać dzieciom, skąd się bierze "niewidzialna bariera" pomagania: jedno z dzieci kładzie się na macie udając osobę poszkodowaną, która nie może mówić, ale jest przytomna. Reszta grupy otacza poszkodowanego - patrzy na niego z góry. Część osób może dodawać komentarze "eee, udaje" albo "widać jest pijany". Wszyscy zebrani powinni się zastanowić, co mogłoby ich zatrzymać przed pomocą drugiemu człowiekowi, mogą też to wypowiedzieć na głos, komentując stan "poszkodowanego". Dzieci zmieniają się na miejscu "poszkodowanego" kilkakrotnie, następnie omawiają z N. w kręgu zadanie:
 - jak się czuliście będąc "poszkodowanymi"?
 - jak się czuliście będąc "obserwatorami"?
 - dlaczego ludzie nie udzielają pierwszej pomocy? (strach, brak umiejętności, obojętność w tłumie - każdy może pomóc, to czemu to mam być ja?, niechęć do poszkodowanego - że brzydki, brudny itp.);
 - zadanie ma ujawnić wątpliwości dzieci i zachęcić je do działania. Pokazać, że wszyscy tak się czasem czują, ale ważniejsze jest, aby pomóc człowiekowi, który tego potrzebuje. Życie i zdrowie człowieka powinno być najważniejszym dobrem (10 minut);
2. N. informuje dzieci, że na lekcji poznają podstawowe kroki pierwszej pomocy w sytuacji wypadku (3 minuty);
3. **Omówienie etapów postępowania w sytuacji wypadku.** N. zadaje pytanie: "Widzicie osobę leżącą na ziemi, co powinniście zrobić, aby jej pomóc?". N. zapisuje pomysły dzieci. Następnie pyta, w jakiej kolejności wykonywaliby podane przez nich czynności. Właściwa kolejność działań:
 1. zabezpieczenie miejsca wypadku;
 2. ocena stanu poszkodowanego (kontrola przytomności, drożność dróg oddechowych, kontrola oddechu);
 3. wezwanie pomocy służb ratunkowych;
 4. dalsze czynności ratunkowe;
4. **Wzywanie pomocy.** N. wyjaśnia, że tym razem dzieci skoncentrują się na właściwym wezwaniu służb ratunkowych. Jaka powinna być kolejność podawanych danych?
 1. co się stało/jakie jest zagrożenie?;
 2. gdzie nastąpiło zdarzenie?;
 3. ile jest osób poszkodowanych?;
 4. w jakim wieku są poszkodowani?;
 5. imię i nazwisko osoby zgłaszającej (10 minut na pkt 3. i 4.);
5. **Odgrywanie scenek.** Następnie zadaniem dzieci jest dobranie się w pary i odegranie wymyślonych scenek, polegających na zatelefonowaniu do wybranej służby i opowiedzeniu, co się wydarzyło:
 - jedno dziecko dzwoni, a drugie ma odebrać informację. Dzieci zamieniają się rolami tak, aby każde raz "zadzwońło".
 - N. przysłuchuje się rozmowom różnych dzieci i jeśli jest to konieczne zwraca

- uwagę na sposób formułowania myśli przez uczniów i uczennice (10 minut);
6. Na koniec omawiane są wykonane scenki. Czy dzieci, które "dzwoniły" przekazywały "odbierającym" wszystkie informacje? Czego brakowało? N. ponownie zwraca uwagę, o czym należy pamiętać, kiedy dzwoni się po pomoc (10 minut).

Warianty:

- jako element dodatkowy zajęć lub rozwinięcie zajęć w domu N. może zachęcić dzieci do zapoznania się z interaktywnym e-learningiem przedstawiającym etapy pierwszej pomocy (gamifikacja procesu uczenia się): <https://life-saver.org.uk/>

Zakresy przedmiotowe:

Psychologia

Wychowanie fizyczne

Metody:

Pokaz

Metoda twórczego rozwiązywania problemów

Instruktaż

Techniki:

Metoda przypadków

Tryby pracy:

Cała klasa

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Wizualna i przestrzenna

Interpersonalna

Osiągnięcia GWK:

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

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

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

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

88 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: UNIHOKEJ - PODANIA I PRZYJĘCIA PIŁKI

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 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 klasa V";
- 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 załącznika:

- **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 forehendem (zwykłe i krótkie), backhendem (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 forehendem (zwykłe i krótkie), backhendem (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.
- **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.
- **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 forehendem (zwykłe i krótkie), backhendem (zwykłe 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.
- **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 wybranym przez n. typem podania. Wygrywa drużyna, która pierwsza przekaże piłkę na koniec linii.
 - **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.
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 klasa V.pdf

Unihokej podania i prowadzenie piłki klasa V.docx

89 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: UNIHOKEJ - ĆWICZENIE GRY OFENSYWNEJ I DEFENSYWNEJ (KLASA V)

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 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);
 - 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 grą ofensywną oraz defensywną. (15 - 20 minut);

Ćwiczenia i zabawy z załącznika:

- **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 rozsypanie 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).

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.docx

90 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: UNIHOKEJ - ROZGRYWKI (KLASA V)

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 grają 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 grać mecze z obecnością sędziów oraz 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 wszystkie drużyny pełniły każdą z ról (25 minut);
4. Podsumowanie oraz zakończenie (5 minut).

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

91 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: TAŃCZYMY WALCA

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 poznają podstawowe kroki walca angielskiego. Uczą się tańczyć w parach.

Cele:

- zapoznanie uczniów i uczennic z krokami tańca standardowego: walca angielskiego;
- rozwinięcie koordynacji ruchowej uczniów i uczennic;
- zachęcenie do sprawności ruchowej;
- kształtowanie poczucia rytmu;
- zapoznanie z elementami historii tańca.

Potrzebne materiały:

- odtwarzacz muzyki;
- podkład muzyczny np. Nat King Cole - Fascination (http://www.youtube.com/watch?v=fUwFKFRg_UM), Girls Aloud - See The Day (

<http://www.youtube.com/watch?v=7qKSC8w4qC4>).

Przebieg:

1. N. włącza muzykę, dzieci improwizując do muzyki, witają się ze sobą - mogą się sobie kłaniać, uśmiechać się, machać - wszystko w tańcu (2 minuty);
2. N. wyjaśnia, że w czasie tych zajęć dzieci poznają bardzo elegancki taniec - walc angielski.
Pytania do grupy:
 - czy kiedykolwiek widzieliście, jak tańczy się walca w Anglii?;
 - czy myślicie, że jest to trudny czy prosty taniec? (3 minuty);
3. **Rozgrzewka:** dzieci ustawiają się po całej sali, N. włącza muzykę:
 - Marsz: cztery kroki w przód na palcach, zaczynając od lewej nogi, następnie cztery kroki w półprzysiadzie z ramionami w bok. Cztery kroki w tył na palcach, cztery kroki w tył w półprzysiadzie;
 - Wznos ramion i nóg naprzemiennie: krok lewą nogą do przodu z wznosem prawego ramienia. Krok prawą nogą do przodu z wznosem lewego ramienia (x2). Następnie dwukrotnie to samo tylko w tył;
 - Krążenia barkami: prawym barkiem w przód (x4), lewym barkiem w przód (x4), oba barki w przód (x4), prawym barkiem do tyłu (x4), lewym barkiem do tyłu (x4), oba barki do tyłu (x4);
 - Skłony do przodu: nogi w rozkroku, obie dłonie dotykają do podłogi, następnie przechodzą po ziemi do jednej nogi, następnie do drugiej nogi i wyprost (x4);
 - Skręty tułowia: wypad prawej nogi w przód z jednoczesnym skrętem tułowia w prawo i powrót. To samo na lewą stronę (x4);
 - Ćwiczenia w klęku podpartym: wyprostować prawą nogę do tyłu, unieść, następnie opuścić i powrócić prawą nogą do lewej nogi. To samo na lewą nogę (x4);
 - W staniu wyprostować ramiona w górę, ugiąć przedramiona, następnie ramiona na barki, łokcie w górę, przenoszenie ugiętych ramion w bok. Na koniec siad ugięty podparty, kolana na zewnątrz;
 - Ćwiczenia w siadzie: oparcie na przedramionach, wznos nóg, zgięcie grzbietowe stóp, powrót do siadu podpartego (x4).
4. **Krótką historią tańca:** N. przycisza muzykę (na tyle, żeby była słyszalna dla dzieci). Dzieci siadają lub kładą się w wygodnej dla siebie pozycji, zamykają oczy. N. prosi je, żeby zwróciły uwagę na swój oddech: wdych - nosem, wydech - ustami. Następnie N. przedstawia dzieciom krótko historię walca angielskiego i jego związki z kulturą europejską (3 minuty);

5. **Poznanie kroku podstawowego:** N. prezentuje dzieciom krok podstawowy. Dzieci powtarzają i ćwiczą do muzyki. Kiedy już poczują się pewniejsze w ruchach, N. zaprasza do chodzenia po sali w takt muzyki, krokiem podstawowym.
 - Krok zmienny do przodu od prawej nogi: na raz: krok prawą nogą w przód, na dwa krok lewą nogą w bok, na trzy: dostawić prawą nogę do lewej;
 - Krok zmienny do przodu od lewej nogi: krok lewą nogą w przód, krok prawą nogą w bok, dostawić lewą nogę do prawej;
 - Krok zmienny do tyłu od lewej nogi: na raz: krok lewą nogą w tył, na dwa: krok prawą nogą w bok, na trzy: dostawić lewą nogę do prawej;
 - Krok zmienny do tyłu od prawej nogi: krok prawą nogą w tył, krok lewą nogą w bok, dostawić nogę prawą do lewej (10 minut);
6. **Ćwiczenia w parach:** Walca angielskiego tańczy się parami.
 - Trzymanie podstawowe: partner obejmuje partnerkę prawym ramieniem, umieszczając prawą dłoń pod jej lewą łopatką, a partnerka opiera lewą dłoń na prawym ramieniu partnera. Pozostałe ręce są połączone i podniesione na wysokość głowy partnerki;
 - Dzieci ćwiczą krok podstawowy, chodząc po obwodzie koła w parach (stojąc lewymi bokami do środka koła);
 - Po minucie N. zatrzymuje muzykę, dzieci zmieniają się parami: partnerki idą o jedną osobę do przodu lub partnerzy o jedną osobę do tyłu (8 minut);
7. **Wprowadzenie figur:** Dzieci w parach poznają podstawowe figury:
 - obrót w prawo (w lewo): takt 1.: krok prawą nogą do przodu z równoczesnym zwrotem w prawo, krok lewą nogą w bok z dalszym zwrotem w prawo, dostawić prawą nogę do lewej, kończąc obrót w prawo; takt 2. krok lewą nogą do przodu z równoczesnym zwrotem w prawo, krok lewą nogą w bok z dalszym zwrotem w prawo, dostawić lewą nogę do prawej, kończąc obrót w prawo;
 - ćwierćobroty w prawo (w lewo): takt 1.: krok prawą nogą w prawo, krok lewą nogą w bok z równoczesnym zwrotem o 90 stopni w prawo, dostawienie prawej nogi do lewej, takt 2.: krok lewą nogą w tył, krok prawą nogą w bok z równoczesnym zwrotem o 90 stopni w prawo, dostawienie lewej nogi do prawej (w lewo wykonuje się figurę tak samo, tylko odwrotnymi nogami) (10 minut);
8. **Czas wolny i podsumowanie:** N. włącza muzykę, a dzieci samodzielnie improwizując i korzystając z poznanych kroków, tańczą (5 minut).

Warianty:

- zamiast walca angielskiego można zapoznać dzieci z szybszym walcem wiedeńskim;
- w ramach powtórzenia dzieci mogą zacząć próbować wykonywać układy. Ustawienie: partner przodem do kierunku tańca, partnerka tyłem. Krok zmienny do przodu i do tyłu, ćwierćobroty w prawo, krok zmienny do przodu i do tyłu, obrót w prawo, krok zmienny:

partner do przodu i do prawej nogi, partnerka do tyłu i do lewej nogi; obrót w lewo, krok zmienny.

Zakresy przedmiotowe:

Historia i społeczeństwo

Wychowanie fizyczne

Metody:

Instruktaż

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

Cała klasa

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Osiągnięcia GWK:

Hist-VI.24.3 : [XIX wiek] dziecko potrafi wskazać, jakie były zasługi dla rozwoju kultury polskiej wybranych twórców (Fryderyka Chopina, Adama Mickiewicza, Marii Skłodowskiej-Curie, Heleny Modrzejewskiej)

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

Lista załączników:

Historia walca angielskiego.pdf

92 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: UNIHOKEJ - GRY I ZABAWY AKCENTUJĄCE SZYBKOŚĆ I ZWINNOŚĆ

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 wykonują ćwiczenia oraz zabawy akcentujące szybkość i zwinność.

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. "unihokej gry i zabawy akcentujące zwinność i szybkość";
- sala gimnastyczna, kije oraz piłki;
- paliki.

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 i gry akcentujące zwinność i szybkość. (15 - 20 minut);
 - **Sztafeta.** N. dzieli klasę na równe zespoły (4 – 5 osobowe). Zawodnicy ustawiają się w rzędach, po jednej stronie sali. Wszyscy dysponują kijami, pierwsze osoby w każdym zespole mają piłki. Na znak dzieci mają za zadanie jak najszybciej dobiec do przeciwległej strony sali, wrócić i przekazać piłkę następnej osobie z drużyny. Wygrywa drużyna, której wszyscy zawodnicy wykonają ćwiczenie jako pierwsi.
 - **Sztafeta między palikami.** N. dzieli klasę na równe zespoły (4 – 5 osobowe). Zawodnicy ustawiają się w rzędach, po jednej stronie sali. N. rozstawia przed każdym zespołem kilka palików. Wszyscy dysponują kijami, pierwsze osoby w każdym zespole mają piłki. Na znak dzieci mają za zadanie jak najszybciej dobiec do przeciwległej strony sali (obiegając paliki), wrócić i przekazać piłkę następnej osobie z drużyny. Wygrywa drużyna, której wszyscy zawodnicy wykonają ćwiczenie jako pierwsi.
 - **Bieg z strzałem.** N. dzieli klasę na dwa zespoły. Dzieci ustawiają się w rzędach po jednej stronie sali. Wszyscy wyposażeni są w kije (pierwsza osoba z drużyny dysponuje piłką). Po drugiej stronie sali umieszczona zostaje bramka. Na znak dany od N. pierwsze osoby mają za zadanie dobiec do wybranego punktu oraz oddać strzał na bramkę. Osoba, która jako pierwsza zdobędzie bramkę uzyskuje 3 punkty, druga osoba uzyskuje 1. Jeśli piłka nie wpadnie do bramki, drużyna nie zyskuje punktów. Po wykonanej próbie zawodnicy wracają z piłkami do drużyny. Wygrywa zespół, który zdobędzie więcej punktów.
 - **Slalom z strzałem.** N. dzieli klasę na dwa zespoły. Dzieci ustawiają się w rzędach po jednej stronie sali. Wszyscy wyposażeni są w kije (pierwsza osoba z drużyny dysponuje piłką). Po drugiej stronie sali umieszczona zostaje bramka. Między drużynami a bramką ustawione zostaje kilka palików. Na znak dany od N. pierwsze osoby mają za zadanie dobiec do wybranego punktu (obiegając paliki) oraz oddać strzał na bramkę. Osoba, która jako pierwsza zdobędzie bramkę uzyskuje 3 punkty, druga osoba uzyskuje 1. Jeśli piłka nie wpadnie do bramki, drużyna nie zyskuje punktów. Po wykonanej próbie zawodnicy wracają z piłkami do drużyny. Wygrywa

- zespół, który zdobędzie więcej punktów.
- **Najszybszy strzelec.** Dzieci ćwiczą celność oraz szybkość wykonywania strzałów na bramkę. N. ustawia w odległości kilku metrów od bramki 5 – 6 piłek (w odstępie 1 – 2 kroków). Zadaniem każdego zawodnika jest jak najszybsze oddanie strzałów, wykorzystując wszystkie piłki. N. przy pomocy stopera odmierza czas wykonania ćwiczenia oraz celność. Za każdy celny strzał odejmuje pół sekundy od czasu wykonania ćwiczenia. Wygrywa osoba, która uzyska najniższy czas.
 - **Z piłką przez most.** N. dzieli dzieci na grupy 8 – 10 osobowe. Dzieci ustawiają się w kole, o średnicy ok 3 - 4 metrów. Na środku koła N. ustawia kilka palików. Każda grupa otrzymuje jedną piłkę, dzieci dysponują kijami. Zadaniem osoby przy piłce, jest przejście pomiędzy palikami z piłką w biegu, a następnie podanie piłki do wybranej osoby, która powtarza schemat.
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 gry i zabawy akcentujące szybkość i zwinność.docx

Unihokej gry i zabawy akcentujące szybkość i zwinność.pdf

93 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: UNIHOKEJ - GRY I ZABAWY AKCENTUJĄCE SZYBKOŚĆ I ZWINNOŚĆ

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 wykonują ćwiczenia oraz zabawy akcentujące szybkość i zwinność.

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. "unihokej gry i zabawy akcentujące zwinność i szybkość";
- sala gimnastyczna, kije oraz piłki;
- paliki.

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 i gry akcentujące zwinność i szybkość. (15 - 20 minut);
 - **Sztafeta.** N. dzieli klasę na równe zespoły (4 – 5 osobowe). Zawodnicy ustawiają się w rzędach, po jednej stronie sali. Wszyscy dysponują kijami, pierwsze osoby w każdym zespole mają piłki. Na znak dzieci mają za zadanie jak najszybciej dobiec do przeciwległej strony sali, wrócić i przekazać piłkę następnej osobie z drużyny. Wygrywa drużyna, której wszyscy zawodnicy wykonają ćwiczenie jako pierwsi.
 - **Sztafeta między palikami.** N. dzieli klasę na równe zespoły (4 – 5 osobowe). Zawodnicy ustawiają się w rzędach, po jednej stronie sali. N. rozstawia przed każdym zespołem kilka palików. Wszyscy dysponują kijami, pierwsze osoby w każdym zespole mają piłki. Na znak dzieci mają za zadanie jak najszybciej dobiec do przeciwległej strony sali (obiegając paliki), wrócić i przekazać piłkę następnej osobie z drużyny. Wygrywa drużyna, której wszyscy zawodnicy wykonają ćwiczenie jako pierwsi.
 - **Bieg z strzałem.** N. dzieli klasę na dwa zespoły. Dzieci ustawiają się w rzędach po jednej stronie sali. Wszyscy wyposażeni są w kije (pierwsza osoba z drużyny dysponuje piłką). Po drugiej stronie sali umieszczona zostaje bramka. Na znak dany od N. pierwsze osoby mają za zadanie dobiec do wybranego punktu oraz oddać strzał na bramkę. Osoba, która jako pierwsza zdobędzie bramkę uzyskuje 3 punkty, druga osoba uzyskuje 1. Jeśli piłka nie wpadnie do bramki, drużyna nie zyskuje punktów. Po wykonanej próbie zawodnicy wracają z piłkami do drużyny. Wygrywa zespół, który zdobędzie więcej punktów.
 - **Slalom z strzałem.** N. dzieli klasę na dwa zespoły. Dzieci ustawiają się w rzędach po jednej stronie sali. Wszyscy wyposażeni są w kije (pierwsza osoba z drużyny dysponuje piłką). Po drugiej stronie sali umieszczona zostaje bramka. Między drużynami a bramką ustawione zostaje kilka palików. Na znak dany od N. pierwsze osoby mają za zadanie dobiec do wybranego punktu (obiegając paliki) oraz oddać strzał na bramkę. Osoba, która jako pierwsza zdobędzie bramkę uzyskuje 3 punkty, druga osoba uzyskuje 1. Jeśli piłka nie wpadnie do bramki, drużyna nie zyskuje punktów. Po wykonanej próbie zawodnicy wracają z piłkami do drużyny. Wygrywa

- zespół, który zdobędzie więcej punktów.
- **Najszybszy strzelec.** Dzieci ćwiczą celność oraz szybkość wykonywania strzałów na bramkę. N. ustawia w odległości kilku metrów od bramki 5 – 6 piłek (w odstępie 1 – 2 kroków). Zadaniem każdego zawodnika jest jak najszybsze oddanie strzałów, wykorzystując wszystkie piłki. N. przy pomocy stopera odmierza czas wykonania ćwiczenia oraz celność. Za każdy celny strzał odejmuje pół sekundy od czasu wykonania ćwiczenia. Wygrywa osoba, która uzyska najniższy czas.
 - **Z piłką przez most.** N. dzieli dzieci na grupy 8 – 10 osobowe. Dzieci ustawiają się w kole, o średnicy ok 3 - 4 metrów. Na środku koła N. ustawia kilka palików. Każda grupa otrzymuje jedną piłkę, dzieci dysponują kijami. Zadaniem osoby przy piłce, jest przejście pomiędzy palikami z piłką w biegu, a następnie podanie piłki do wybranej osoby, która powtarza schemat.
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 gry i zabawy akcentujące szybkość i zwinność.docx

Unihokej gry i zabawy akcentujące szybkość i zwinność.pdf

94 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: UNIHOKEJ - GRY I ZABAWY AKCENTUJĄCE SZYBKOŚĆ I ZWINNOŚĆ

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 wykonują ćwiczenia oraz zabawy akcentujące szybkość i zwinność.

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. "unihokej gry i zabawy akcentujące zwinność i szybkość";
- sala gimnastyczna, kije oraz piłki;
- paliki.

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 i gry akcentujące zwinność i szybkość. (15 - 20 minut);
 - **Sztafeta.** N. dzieli klasę na równe zespoły (4 – 5 osobowe). Zawodnicy ustawiają się w rzędach, po jednej stronie sali. Wszyscy dysponują kijami, pierwsze osoby w każdym zespole mają piłki. Na znak dzieci mają za zadanie jak najszybciej dobiec do przeciwległej strony sali, wrócić i przekazać piłkę następnej osobie z drużyny. Wygrywa drużyna, której wszyscy zawodnicy wykonają ćwiczenie jako pierwsi.
 - **Sztafeta między palikami.** N. dzieli klasę na równe zespoły (4 – 5 osobowe). Zawodnicy ustawiają się w rzędach, po jednej stronie sali. N. rozstawia przed każdym zespołem kilka palików. Wszyscy dysponują kijami, pierwsze osoby w każdym zespole mają piłki. Na znak dzieci mają za zadanie jak najszybciej dobiec do przeciwległej strony sali (obiegając paliki), wrócić i przekazać piłkę następnej osobie z drużyny. Wygrywa drużyna, której wszyscy zawodnicy wykonają ćwiczenie jako pierwsi.
 - **Bieg z strzałem.** N. dzieli klasę na dwa zespoły. Dzieci ustawiają się w rzędach po jednej stronie sali. Wszyscy wyposażeni są w kije (pierwsza osoba z drużyny dysponuje piłką). Po drugiej stronie sali umieszczona zostaje bramka. Na znak dany od N. pierwsze osoby mają za zadanie dobiec do wybranego punktu oraz oddać strzał na bramkę. Osoba, która jako pierwsza zdobędzie bramkę uzyskuje 3 punkty, druga osoba uzyskuje 1. Jeśli piłka nie wpadnie do bramki, drużyna nie zyskuje punktów. Po wykonanej próbie zawodnicy wracają z piłkami do drużyny. Wygrywa zespół, który zdobędzie więcej punktów.
 - **Slalom z strzałem.** N. dzieli klasę na dwa zespoły. Dzieci ustawiają się w rzędach po jednej stronie sali. Wszyscy wyposażeni są w kije (pierwsza osoba z drużyny dysponuje piłką). Po drugiej stronie sali umieszczona zostaje bramka. Między drużynami a bramką ustawione zostaje kilka palików. Na znak dany od N. pierwsze osoby mają za zadanie dobiec do wybranego punktu (obiegając paliki) oraz oddać strzał na bramkę. Osoba, która jako pierwsza zdobędzie bramkę uzyskuje 3 punkty, druga osoba uzyskuje 1. Jeśli piłka nie wpadnie do bramki, drużyna nie zyskuje punktów. Po wykonanej próbie zawodnicy wracają z piłkami do drużyny. Wygrywa

- zespół, który zdobędzie więcej punktów.
- **Najszybszy strzelec.** Dzieci ćwiczą celność oraz szybkość wykonywania strzałów na bramkę. N. ustawia w odległości kilku metrów od bramki 5 – 6 piłek (w odstępie 1 – 2 kroków). Zadaniem każdego zawodnika jest jak najszybsze oddanie strzałów, wykorzystując wszystkie piłki. N. przy pomocy stopera odmierza czas wykonania ćwiczenia oraz celność. Za każdy celny strzał odejmuje pół sekundy od czasu wykonania ćwiczenia. Wygrywa osoba, która uzyska najniższy czas.
 - **Z piłką przez most.** N. dzieli dzieci na grupy 8 – 10 osobowe. Dzieci ustawiają się w kole, o średnicy ok 3 - 4 metrów. Na środku koła N. ustawia kilka palików. Każda grupa otrzymuje jedną piłkę, dzieci dysponują kijami. Zadaniem osoby przy piłce, jest przejście pomiędzy palikami z piłką w biegu, a następnie podanie piłki do wybranej osoby, która powtarza schemat.
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 gry i zabawy akcentujące szybkość i zwinność.docx

Unihokej gry i zabawy akcentujące szybkość i zwinność.pdf

95 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: HIP HOP - POZNAJEMY NOWE RUCHY

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 (wersja zaawansowana).

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 pamiętają kroki taneczne, które poznały w zeszłym roku szkolnym?;
 - czy są chętni, którzy mogą je zaprezentować? (5 minut);
3. N. wyjaśnia dzieciom, że przypomną sobie poznane ruchy taneczne i nauczą się nowych. N. prosi dzieci o rozstawienie się luźno po sali. Przypomina dzieciom poznane kroki oraz prezentuje nowe:
 - two step oraz podwójny two step;
 - krok po kwadracie;
 - step out;
 - criss cross;
 - dougie;
 - kick cross step;
 - happy feet (20 minut);
4. N. włącza dzieciom muzykę. Mają one przeciwiczenie 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 rozciągających i oddechowych w

celu obniżenia poziomu energii (3 minuty).

Warianty:

- 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 II.pdf

96 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: HIP HOP - POZNAJEMY NOWE RUCHY

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 (wersja zaawansowana).

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 pamiętają kroki taneczne, które poznały w zeszłym roku szkolnym?;
 - czy są chętni, którzy mogą je zaprezentować? (5 minut);
3. N. wyjaśnia dzieciom, że przypomną sobie poznane ruchy taneczne i nauczą się nowych. N. prosi dzieci o rozstawienie się luźno po sali. Przypomina dzieciom poznane kroki oraz prezentuje nowe:
 - two step oraz podwójny two step;
 - krok po kwadracie;
 - step out;
 - criss cross;
 - dougie;
 - kick cross step;
 - happy feet (20 minut);
4. N. włącza dzieciom muzykę. Mają one 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 rozciągających i oddechowych w

celu obniżenia poziomu energii (3 minuty).

Warianty:

- 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 II.pdf

97 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: PIŁKA RĘCZNA - RZUTY DO BRAMKI II

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 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 umiejętności. (15 - 20 minut);
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).

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

Lista załączników:

3. Piłka ręczna rzuty do bramki.pdf



KAPITAŁ LUDZKI
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



98 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: PIŁKA RĘCZNA - RZUTY DO BRAMKI II

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 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 umiejętności. (15 - 20 minut);
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).

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

Lista załączników:

3. Piłka ręczna rzuty do bramki.pdf



KAPITAŁ LUDZKI
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



99 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: PIŁKA RĘCZNA - PODANIA PIŁKI II

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 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



KAPITAŁ LUDZKI
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



100 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: TANECZNA IMPROWIZACJA

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 improwizują w rytm muzyki, poznają znaczenie ruchu dla rozwoju fizycznego i psychicznego.

Cele:

- rozwijanie koordynacji ruchowej uczniów i uczennic;
- rozwijanie poczucia rytmu uczniów i uczennic;
- rozwijanie wrażliwości na dźwięk;
- rozwijanie umiejętności wykonywania improwizacji ruchowej w takt wybranej muzyki.

Potrzebne materiały:

- odtwarzacz muzyczny;

- wybrane utwory, np. Beyonce - Listen, Janet Jackson - All For You, Michael Jackson - They Don't Care About Us;
- lekkie piłki (piankowe lub dmuchane);
- szarfy.

Przebieg:

1. N. włącza energetyczną muzykę. Wyjaśnia, że dzisiejsze spotkanie będzie poświęcone tanecznej improwizacji. Krótka rozmowa z grupą (w kręgu):
 - kiedy tańczycie? Czy lubicie tańczyć?;
 - jakie emocje wywołuje was w muzyka? Jakiej najbardziej lubicie słuchać?
 - jakie emocje wywołuje w was taniec?
 - N. wyjaśnia uczniom i uczennicom, że taniec jest formą ruchu, która ma bardzo dobry wpływ nie tylko na ciało, ale także na kondycję psychiczną - poprawia humor, pozwala się skoncentrować na sobie i swoich potrzebach. Może być odzwierciedleniem aktualnych uczuć (5 minut);
2. **Rozgrzewka:** N. zaprasza dzieci do rozgrzewki, która ma ich pobudzić i przygotować na wzmożony wysiłek w trakcie tańca:
 - marsz (do 8);
 - step touch (do 8);
 - step out (do 8);
 - step out, ramiona w górę (do 8);
 - step out, ramiona w przód (do 8);
 - pajacyki (do 8);
 - step out, ramiona w przód (do 8);
 - step out ramiona w górę (do 8);
 - powtórzenie;
 - sprint w miejscu (15 sekund) (10 minut);
3. **Ćwiczenia właściwe:** N. włącza utwory zróżnicowane pod względem charakteru muzyki. Zadaniem dzieci jest stworzenie improwizacji ruchowej zgodnej z zadaniem i/lub wymaganiami (każde zadanie trwa tyle, ile utwór muzyczny):
 1. przedstaw swój humor dzisiaj, tańcz pokazując, jak się czujesz. Jeśli są to trudne emocje, spróbuj je wyrzucić z siebie, jeśli masz w sobie dużo emocji, spróbuj przekazać je za pośrednictwem tańca innym;
 2. weź szarfę lub piłkę. Tańcząc skorzystaj z rekwizytu. Wyobraź sobie, że jesteś ptakiem, który wykluwa się, uczy się latać, choć jest to trudne, aż w końcu dostojnie lata ponad światem. Zaprezentuj ten proces rozwijania się i lotu;
 3. przypomnij sobie poznane tańce. Użyj poznanych ruchów. Wyobraź sobie, że

- tańczysz przed widownią, pokaż im, co potrafisz najlepiej;
4. dobierz się z dwoma osobami w 3-osobową grupę i stwórzcie swój własny układ taneczny. Jedna osoba pokazuje jeden ruch, reszta naśladuje. Potem zmiana. Pamiętajcie, jaka jest kolejność zaproponowanych ruchów. Pomagajcie sobie (20 minut);
4. **Ćwiczenia uspokajające i rozciągające:**
- spokojny marsz z unoszeniem ramion (głęboki wdech) i opuszczaniem (wydech);
 - skłon boczny tułowia w prawo, ramiona w górę w skos;
 - skłon boczny tułowia w lewo, ramiona w górę w skos;
 - skłony skośne w siadzie rozkrocznym: skłon do prawej nogi, do środka, do lewej nogi, powrót do pozycji wyjściowej;
 - wykrok do przodu: stanie w szerokim rozkroku, jedna noga zgięta w kolanie ustawiona do przodu; tułów wyprostowany, lekko pochylony do przodu wytrzymać i powtórzyć na drugą nogę (5 minut);
5. **Podsumowanie:** N. pyta dzieci, jak im odpowiadała praca z tańcem. Czy któreś z zadań było trudniejsze od pozostałych? Jak pracowało się w grupach? (5 minut)

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Edukacja przez ruch

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

Cała klasa

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

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

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)



KAPITAŁ LUDZKI
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



101 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: UNIHOKEJ - PODANIA, TORY PRZESZKÓD (KLASA V)

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 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 gry z załącznika:

- **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 kolumnie, 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.docx

102 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: UNIHOKEJ - PODANIA, TORY PRZESZKÓD (KLASA V)

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 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 gry z załącznika:

- **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 kolumnie, 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.docx

103 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: UNIHOKEJ - PODANIA, TORY PRZESZKÓD (KLASA V)

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 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 gry z załącznika:

- **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 kolumnie, 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.docx

104 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: PIŁKA RĘCZNA - RZUTY DOWOLNE

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 zabawy związane z wykonywaniem rzutów do bramki oraz podań do partnera.

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 podania i rzuty dowolne";
- 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 oraz podań. Następnie dzieci wykonują wybrane przez N. zabawy i gry drużynowe, doskonalące te umiejętności. (15 - 20 minut);
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).

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.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

Lista załączników:

8. Piłka ręczna podania i rzuty dowolne.pdf

105 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: PIŁKA RĘCZNA - GRA DO 10 PODAŃ

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 zabawy związane z wykonywaniem rzutów do bramki oraz podań do partnera.

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 gra 10 podań";
- sala gimnastyczna.

Przebieg:

1. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę (10 minut);
2. Dzieci grają w grę do 10 podań. (15 - 20 minut);
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).

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 gra 10 podań.pdf



KAPITAŁ LUDZKI
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



106 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: BIEG ZESPOŁOWY

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:

Dzieci rozwijają umiejętność współpracy w grupie, wspólnie ćwiczą bieganie na dystansie 100 metrów, ćwiczą start niski i wysoki.

Cele:

- kształtowanie koordynacji ruchowej;
- kształtowanie równowagi;
- poprawa kondycji;
- rozwijanie umiejętności współrealizacji sportowej;
- ćwiczenie startu niskiego i wysokiego;
- rozwijanie umiejętności pomiaru tętna przed i po wysiłku.

Potrzebne materiały:

- boisko, wyznaczona linia startu i mety, dystans 100 m (z zaznaczonym 10, 20 i 40

- metrem)
- gwizdek i stoper.

Przebieg:

1. Rozgrzewka. N. zaprasza dzieci do wspólnej rozgrzewki, po której będą brały udział w zespołowych zabawach biegowych.
 - **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 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.
 - **Rozgrzewanie kolan.** Nogi złączone w kolanach, lekko ugięte - Wykonujemy obszerne krążenia kolan, pomagając sobie przy tym dociskaniem kolan dłońmi, ćwiczenie wykonujemy około 2 minut. 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.
 - **Skip A i skip C na dystansie 50 metrów (10 minut);**
2. Przypomnienie startu wysokiego (3 minuty);
3. N. prosi, żeby każdy zmierzył swoje tętno (2 minuty);
4. Bieg-zabawa (przeprowadzany dwukrotnie). Zadaniem dzieci jest poprawa swojego czasu. Dzieci po każdym 100 metrowym odcinku mierzą swoje tętno. Sprawdzają, czy się zmieniło. Sposób realizacji:
 1. Dzieci ustawiają się w jednej linii w pozycji startu wysokiego, trzymają się za ręce;
 2. Na pierwszy gwizdek N. dzieci rozpoczynają marsz w równym szeregu, trzymając się za ręce (10 m);
 3. Po przejściu ok. 10 metrów n. gwizdzie drugi raz, a dzieci zwiększają tempo marszu. (10 m + 10 m);
 4. Po kolejnych 10 metrach przechodzą z marszu w swobodny bieg, nadal starają się

- biec w jednej linii i utrzymywać wyrównany szereg. Dzieci biegną 20 metrów wspólnie. (10 m + 10 m + 20 m);
5. Na 40 metrze - czwarty gwizdek. Dzieci puszczają się za ręce i biegną dystans 60 metrów jak najszybciej, indywidualnie do mety;
 6. N. mierzy czas (20 minut na zabawę);
5. Ćwiczenia na zakończenie.
- Marsz uspokajający dookoła boiska/sali – skłony w przód i wyprost;
 - Swobodny marsz po boisku/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;
 - W rozsypce luźne podskoki w miejscu;
 - Swobodne krążenia tułowia;
 - W klęku podpartym przyciąganie prawego kolana do lewego łokcia i odwrotnie;
 - Pozycja niska Klappa;
6. Omówienie ćwiczenia. Jak się dzieciom ćwiczyło i biegało razem? Czy pojawiły się sytuacje konfliktowe (np. popchnięcie)? Czy dzieci są zadowolone ze swoich wyników? Dokończ zdanie: "Bieganie sprawia, że..." (4 minuty).

Warianty:

- przy większej liczbie dzieci bieg-zabawę można przeprowadzić w grupach adekwatnych do dostępnej przestrzeni.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

Cała klasa

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Osiągnięcia GWK:

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

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

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

107 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: WYCZUCIE TRASY - BIEG NA 600 M

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 bieganie na dystansie 600 metrów. Dzieci uczą się wyczuwać określony dystans.

Cele:

- kształtowanie koordynacji ruchowej;
- kształtowanie równowagi;
- poprawa kondycji;
- rozwijanie współpracy zespołowej;
- kształtowanie umiejętności oceniania odległości.

Potrzebne materiały:

- miara 50 metrowa;
- szarfy dla dwóch drużyn.

Przebieg:

1. Rozgrzewka (8 min)

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.

Rozgrzanie 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.

Rozgrzanie kolan

Nogi złączone w kolanach, lekko ugięte - Wykonujemy obszerne krążenia kolan, pomagając sobie przy tym dociskaniem kolan dłońmi, ćwiczenie wykonujemy około 2 minut.

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.

2. N. dzieli dzieci na dwa zespoły. Każdy zespół dostaje szarfę innego koloru. (5 min)

Zespoły ustawiają się dowolnie przed wyznaczoną linią startu.

N. tłumaczy dzieciom zasady. Przedstawia dzieciom cele.

3. Dzieci rozpoczynają bieg. Każdy biegnie we własnym tempie, nie biegną drużynowo, chyba, że chcą. (5 min)

Każde z dzieci ma za zadanie zatrzymać się i zaznaczyć miejsce (położyć szarfę) oddalone według niego od linii startu o 600 metrów.

Nauczyciel kilka dni wcześniej samodzielnie mierzy ten dystans.

4. N. wspólnie z przedstawicielami poszczególnych drużyn mierzy różnicę między faktyczną metą a pięcioma miejscami najbardziej do niej zbliżonymi. (7 min)

Wygrywa zespół, którego gracze spośród pięciu odmierzonych odcinków, uzyskali w sumie mniejszą różnicę w metrach.

5. Zabawa ruchowa - ściganie ogonka. (5 min)

Dzieci pozostają w tych samych drużynach, w których brali udział w biegu na 600 m.

Dzieci z każdej drużyny stają w rzędzie jeden za drugim, trzymając poprzednika za biodra

Początek rzędu to głowa, koniec to ogon. Głowa tak musi prowadzić, by złapać ogon przeciwnika i jednocześnie chronić swój ogon.

6. Dzieci w swoich drużynach wykonują ponowny bieg na 600 metrów z próbą wyczucia odległości. Uwaga: należy koniecznie zmienić trasę biegu. (5 min)

7. N. wspólnie z dziećmi mierzy odległości. Zasady zwycięstwa takie same jak w poprzednim biegu. (7 min)

8. Ćwiczenia końcowe (5 min):

- Swobodny bieg rozluźniający na obwodzie koła.
- Marsz we wspięciu - unoszenie ramion w górę połączone z wdechem i opuszczanie ramion połączone z wydechem.
- Na sygnał N. wszyscy uczestnicy zabawy maszerują w dowolnych kierunkach, zachowując maksymalną ciszę. W czasie marszu starają się określić czas jednej minuty. W chwili, gdy poszczególni uczestnicy uznają, że okres jednej minuty upłynął, wykonują siad prosty. Zwycięża dziecko, które będzie najbliższe prawdy. N. odmierza czas i wskazuje zwycięzcę.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Edukacja przez ruch

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

Cała klasa

W grupach

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Wizualna i przestrzenna

Interpersonalna

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.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.6.1 : dziecko zna zasady i metody wzmacniania organizmu

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

108 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: PIŁKA NOŻNA - ZABAWY PIŁKARSKIE KLASA V

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);

Gry i zabawy z załącznika:

- **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.
 - **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.
 - **Siatkówka piłkarska.** N. dzieli dzieci nadrużyny 5 osobowe. Następnie ustawia siatkę na wysokości około metra nadziemią. Drużyny mają za zadanie w trzech podaniach przekopać piłkę na połowęprzeciwnika. Piłka może tylko raz na podanie odbić się od boiska. Jeżeliupadnie lub wypadnie poza boisko, drużyna traci punkt.
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

Trucht (unoszenie kolan, podskoki, skłony, krok odstawno - dostawny, bieg tyłem, skipping B, C).

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

Berek (np. zwykły, ranny, kucany)

Trucht (krążenia ramion w tył i przód, skip A, B, C, skłony na przemian do lewej i prawej nogi, krok odstawno - dostawny)

krążenia głową, skrętoskłony tułowia, krążenia stopą
przysiad podparty, wyrzuty nóg w tył (naprzemiennie)

siad prosty, skłony do lewej i prawej nogi

"rowerek"

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.docx

109 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: PIŁKA NOŻNA - PRZYJĘCIE I PROWADZENIE PIŁKI

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 wykonują ćwiczenia oraz uczestniczą w zabawach, podczas których rozwijają umiejętności prowadzenia piłki podczas biegu i marszu oraz przyjmowania.

Cele:

- rozwijanie umiejętności kontroli piłki podczas marszu oraz biegu;
- rozwijanie umiejętności pokonywania przeszkód;
- ćwiczenie umiejętności wykonywania precyzyjnych podań;
- rozwijanie umiejętności podawania piłki 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 przyjmowania oraz prowadzenia piłki (20 minut).

Gry i zabawy z załącznika:

- **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.
 - **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 wewnętrzną częścią stopy do wybranej osoby, która powtarza schemat.
 - **Drużynowy tor przeszkód z podaniem.** N. dzieli dzieci na dwie drużyny. Rozstawia przed każdą drużyną kilka (5 – 6) palików. Zadaniem każdej osoby z drużyny jest przejście lub przebiegnięcie pomiędzy palikami, prowadząc piłkę wewnętrznym oraz zewnętrznym podbiciem a następnie podanie zza ostatniego palika do kolejnej osoby. Ćwiczenie trwa do momentu, gdy ostatnia osoba przebiegnie przez tor przeszkód i ustawi się po jego przeciwnej stronie.
 - **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 wewnętrznym podbiciem do osoby stojącej przy następnym rogu (która powtarza schemat). Ćwiczenie trwa kilka minut z krótkimi przerwami.
 - **Precyzyjne podania do partnera.** N. dzieli klasę na dwie drużyny. Każdy zawodnik z danego zespołu ma za zadanie z wyznaczonego przez N. punktu oddać 3 strzały w kierunku wybranych przez siebie ustawionych w losowy sposób członków jego drużyny. Jeśli celnie poda a osoba przyjmie piłkę, drużyna zdobywa punkt. Podania do osób stojących w dalszej odległości mogą być wyżej punktowane. Wygrywa drużyna, która uzyska najwyższy wynik.
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).

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 - przyjęcie i prowadzenie piłki.docx

110 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: PIŁKA NOŻNA - PRZYJĘCIE I PROWADZENIE PIŁKI

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 wykonują ćwiczenia oraz uczestniczą w zabawach, podczas których rozwijają umiejętności prowadzenia piłki podczas biegu i marszu oraz przyjmowania.

Cele:

- rozwijanie umiejętności kontroli piłki podczas marszu oraz biegu;
- rozwijanie umiejętności pokonywania przeszkód;
- ćwiczenie umiejętności wykonywania precyzyjnych podań;
- rozwijanie umiejętności podawania piłki 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 przyjmowania oraz prowadzenia piłki (20 minut).

Gry i zabawy z załącznika:

- **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.
 - **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 wewnętrzną częścią stopy do wybranej osoby, która powtarza schemat.
 - **Drużynowy tor przeszkód z podaniem.** N. dzieli dzieci na dwie drużyny. Rozstawia przed każdą drużyną kilka (5 – 6) palików. Zadaniem każdej osoby z drużyny jest przejście lub przebiegnięcie pomiędzy palikami, prowadząc piłkę wewnętrznym oraz zewnętrznym podbiciem a następnie podanie zza ostatniego palika do kolejnej osoby. Ćwiczenie trwa do momentu, gdy ostatnia osoba przebiegnie przez tor przeszkód i ustawi się po jego przeciwnej stronie.
 - **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 wewnętrznym podbiciem do osoby stojącej przy następnym rogu (która powtarza schemat). Ćwiczenie trwa kilka minut z krótkimi przerwami.
 - **Precyzyjne podania do partnera.** N. dzieli klasę na dwie drużyny. Każdy zawodnik z danego zespołu ma za zadanie z wyznaczonego przez N. punktu oddać 3 strzały w kierunku wybranych przez siebie ustawionych w losowy sposób członków jego drużyny. Jeśli celnie poda a osoba przyjmie piłkę, drużyna zdobywa punkt. Podania do osób stojących w dalszej odległości mogą być wyżej punktowane. Wygrywa drużyna, która uzyska najwyższy wynik.
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).

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 - przyjęcie i prowadzenie piłki.docx

111 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: PIŁKA NOŻNA - PRZYJĘCIE I PROWADZENIE PIŁKI

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 wykonują ćwiczenia oraz uczestniczą w zabawach, podczas których rozwijają umiejętności prowadzenia piłki podczas biegu i marszu oraz przyjmowania.

Cele:

- rozwijanie umiejętności kontroli piłki podczas marszu oraz biegu;
- rozwijanie umiejętności pokonywania przeszkód;
- ćwiczenie umiejętności wykonywania precyzyjnych podań;
- rozwijanie umiejętności podawania piłki 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 przyjmowania oraz prowadzenia piłki (20 minut).

Gry i zabawy z załącznika:

- **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.
 - **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 wewnętrzną częścią stopy do wybranej osoby, która powtarza schemat.
 - **Drużynowy tor przeszkód z podaniem.** N. dzieli dzieci na dwie drużyny. Rozstawia przed każdą drużyną kilka (5 – 6) palików. Zadaniem każdej osoby z drużyny jest przejście lub przebiegnięcie pomiędzy palikami, prowadząc piłkę wewnętrznym oraz zewnętrznym podbiciem a następnie podanie zza ostatniego palika do kolejnej osoby. Ćwiczenie trwa do momentu, gdy ostatnia osoba przebiegnie przez tor przeszkód i ustawi się po jego przeciwnej stronie.
 - **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 wewnętrznym podbiciem do osoby stojącej przy następnym rogu (która powtarza schemat). Ćwiczenie trwa kilka minut z krótkimi przerwami.
 - **Precyzyjne podania do partnera.** N. dzieli klasę na dwie drużyny. Każdy zawodnik z danego zespołu ma za zadanie z wyznaczonego przez N. punktu oddać 3 strzały w kierunku wybranych przez siebie ustawionych w losowy sposób członków jego drużyny. Jeśli celnie poda a osoba przyjmie piłkę, drużyna zdobywa punkt. Podania do osób stojących w dalszej odległości mogą być wyżej punktowane. Wygrywa drużyna, która uzyska najwyższy wynik.
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).

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 - przyjęcie i prowadzenie piłki.docx

112 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: PIŁKA NOŻNA - ZWODY

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, podczas których rozwijają umiejętności stosowania zwodów piłkarskich.

Cele:

- rozwijanie umiejętności kontroli piłki podczas marszu oraz biegu;
- rozwijanie umiejętności pokonywania przeszkód;
- rozwijanie umiejętności stosowania zwodów;
- ćwiczenie umiejętności wykonywania precyzyjnych podań;
- rozwijanie umiejętności podawania piłki 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 przyjmowania oraz prowadzenia piłki (20 minut).

Ćwiczenia i zabawy z załącznika:

- **Zwód i strzał.** Zadaniem każdej osoby jest prowadzenie piłki, wykonanie próby zwodu dwóch zawodników oraz oddanie strzału na bramkę. Zawodnicy broniący mogą się poruszać na boki, oraz próbować zatrzymać atakującego w nieagresywny sposób. Na późniejszym etapie można dodać bramkarza.
 - **Drybling w dwójkach.** Dzieci ustawiają się w dwójkach w odległości około 3 – 4 metrów. Ich zadaniem jest prowadzenie piłki wewnętrznym oraz zewnętrznym podbiciem, wykonanie próby zwodu oraz oddanie piłki partnerowi i powrót na miejsce. Druga osoba powtarza całość ćwiczenia.
 - **Berek z piłką.** 2 – 4 osoby znajdują się w posiadaniu piłki. Reszta klasy ustawiona jest w rozsypce. Zadaniem osób przy piłce jest jej prowadzenie oraz staranie się złapać wybraną osobę bez piłki. Mogą tego jednak dokonać, tylko mając piłkę pod kontrolą (przy nodze). Złapana osoba zostaje nowym berkiem.
 - **Tak jak ja.** Dzieci dobierają się w pary. Każda osoba otrzymuje piłkę. Wybrana osoba z dwójki jest prowadzącym. Wykonuje zwody, drybling, prowadzenie piłki, zmiany kierunku itp. Druga osoba stara się go naśladować. Po 1 – 2 minutach następuje zmiana prowadzącego.
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

Trucht (unoszenie kolan, podskoki, skłony, krok odstawno - dostawny, bieg tyłem, skipping B, C).

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

Berek (np. zwykły, ranny, kucany)

Trucht (krążenia ramion w tył i przód, skip A, B, C, skłony na przemian do lewej i prawej nogi,

krok odstawno - dostawny)
krążenia głową, skrętoskłony tułowia, krążenia stopą
przysiad podparty, wyrzuty nóg w tył (naprzemiennie)
siad prosty, skłony do lewej i prawej nogi
"rowerek"
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 - zwody.docx

113 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: BIEGI SZTAFETOWE

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Wysoki

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 1

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci ćwiczą biegi sztafetowe.

Cele:

- doskonalenie przekazywania pałeczki sztafetowej;
- kształtowanie szybkości oraz szybkości reakcji;
- kształtowanie koordynacji ruchowej;
- kształtowanie orientacji przestrzennej;
- rozwijanie umiejętności współpracy.

Potrzebne materiały:

- pałeczki sztafetowe;
- pachołki - do wyznaczenia strefy zmian.

Przebieg:

Na lekcji poprzedzającej N. uprzedza dzieci o tym, że kolejne zajęcia będą na dworze i że będą to biegi sztafetowe, prosi o przygotowanie odpowiedniego stroju i ewentualnie nakrycia głowy.

1. Przypomnienie zasad biegu sztafetowego. Pokaz prawidłowego trzymania pałeczki sztafetowej. (2 minuty)
2. Rozgrzewka. (8 minut)
 - Ustawienie w szeregu. Trucht dookoła bieżni. W truchcie przekazywanie pałeczki sposobem górnym.
Podania pałeczki w miejscu: z pracą rąk jak podczas biegu. Wyciągnięta do tyłu ku górze ręka odbierającego pałeczkę sztafetową jest prosta w stawie łokciowym, dłoń kończyny skierowana w stronę grzbietową ku dołowi, kciuk i palec wskazujący szeroko rozwarte, podający wkłada pałeczkę sztafetową w dłoń odbierającego ruchem od góry tak, aby mógł on odebrać pałeczkę jak najdalej od dłoni podającego.
 - Krążenia ramion w podskokach.
 - Przy przeszkodzie: rozciąganie łydek, rozciąganie mięśnia dwugłowego, czterogłowego.
 - Wymachy nóg w przód i tył.
 - Krążenia bioder.
 - Krążenia w stawie skokowym i kolanowym.
3. Ćwiczenia na trawie lub na bieżni. Po każdym ćwiczeniu zmiana par. (5 minut)
 - Marsz z przekazywaniem pałeczki sztafetowej w parach. Parter przekazuje pałeczkę kilka razy w czasie biegu 80-metrowego. (drugi raz w przekazywanie pałeczki w biegu)
 - Trucht z przekazywaniem pałeczki sztafetowej w parach w strefie zmian.
4. Ćwiczenia startu na bieżni. (4 minuty)
 - Starty sztafetowe z miejsca na sygnał. Start sztafetowy - Pozycja wyjściowa: ciężar ciała przeniesiony na nogę zakroczną, noga wykroczna na śródstopiu. Start z nogi wykrocznej.
5. Ćwiczenie startu w parach. (7 minut)
 - Dzieci dobierają się w pary.
 - Start uciekającego - następuje w momencie, gdy podający nadbiega na znak kontrolny, później następuje przekazanie pałeczki w strefie zmian.
 - Przekazywanie pałeczki: rozpoczynający bieg rozstawny trzyma pałeczkę w prawej dłoni. Obowiązuje zasada podania: z ręki prawej do lewej, z ręki lewej do prawej. Należy pamiętać o tym, że podaje się po prostej linii (ręce proste w stawie łokciowym), dlatego, żeby ułatwić podanie zawodnicy biegną po przeciwnych

- stronach szerokości toru.
6. Sztafeta 4x100 metrów. (12 minut).
 - Podział na zespoły 4 osobowe.
 7. Ćwiczenia końcowe. (4 minuty).
 - Marsz relaksujący z powolnym unoszeniem i opuszczaniem ramion, praca z oddechem.
 - Pozycja stojąca w rozkroku, ręce opuszczone swobodnie wzdłuż tułowia, palce rąk lekko rozstawione - wykonywanie szybkich skrętów i potrząsań przedramionami .
 8. W kręgu każde dziecko kończy zdanie: W biegach lekkoatletycznych podoba mi się... (3 minuty)

Zakresy przedmiotowe:

Psychologia

Wychowanie fizyczne

Metody:

Metoda ewaluacyjna

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

Cała klasa

W parach

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Wizualna i przestrzenna

Interpersonalna

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.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.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.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

Wych-VI.8.1 : dziecko potrafi wykonać próbę wielobojową

114 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: BIEG DRUŻYNOWY 600 M - WSPÓŁZAWODNICTWO I WSPÓŁPRACA

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:

Dzieci ćwiczą bieganie na dystansie 600 metrów, rozwijają umiejętność współpracy i współzawodnictwa.

Cele:

- kształtowanie koordynacji ruchowej;
- poprawa kondycji;
- rozwijanie wytrzymałości biegowej;
- rozwijanie współpracy zespołowej;
- rozwijanie umiejętności rywalizacji sportowej;
- ćwiczenie startu wysokiego.

Potrzebne materiały:



- bieżnia lekkoatletyczna z narysowaną linią startu;
- szarfy - dla połowy dzieci.

Przebieg:

1. **Wprowadzenie.** N. wyjaśnia uczniom i uczennicom, na czym będą polegały dzisiejsze ćwiczenia oraz jaki jest ich cel (2 minuty);
2. **Rozgrzewka.** N. wraz z dziećmi wykonuje rozgrzewkę oraz ćwiczenia rozciągające:
 - **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.
 - **Rozgrzanie 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.
 - **Rozgrzanie kolan** - Nogi złożone w kolanach, lekko ugięte - Wykonujemy obszerne krążenia kolan, pomagając sobie przy tym dociskaniem kolan dłońmi, ćwiczenie wykonujemy około 2 minut. 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.
 - **Trucht na dystansie 100 metrów** - Skip A, skip B (10 minut);
3. **Przypomnienie startu wysokiego.** (2 minuty)
4. **Zasady wyścigu.** N. tłumaczy zasady wyścigu i zasady punktacji. Podkreśla, że najskuteczniejszą metodą zwycięstwa jest współpraca zespołowa i motywowanie słabszych do większego wysiłku. N. podpowiada dzieciom, że można biec zespołowo w dwójkach, trójkach i słowem zachęcać do wysiłku. N. dzieli dzieci na dwie równoliczne drużyny (jeśli nie liczba uczniów jest nieparzysta, jedna grupa - mniej liczna, może otrzymać dodatkowe 2 punkty lub, jeśli istnieje taka możliwość, można podzielić dzieci na trzy grupy). Członkowie jednej drużyny zakładają szarfy.
 1. Wszyscy ustawiają się w szeregu wzdłuż linii startowej. Przyjmują postawę startu wysokiego.

2. Na gwizdek rozpoczynają bieg na dystansie 200 / 600 metrów, starają się go ukończyć na jak najlepszej pozycji.
 3. Za pierwsze miejsce biegacz otrzymuje liczbę punktów równą liczbie dzieci w drużynie.
 4. Za każde następne miejsce - o jeden punkt mniej.
 5. Rywalizację wygrywa zespół, którego uczestnicy, po ukończeniu biegu, łącznie uzyskają największą liczbę punktów.
 6. Przy przebieganiu mety N. podaje głośno biegaczowi miejsce, które zajął na 200/600 metrów. Na tej podstawie następuje później suma punktacji (5 minut);
5. **Bieg próbny na dystansie 200 metrów.** (7 minut)
 6. **Bieg na dystansie 600 metrów.** (10 minut)
 7. **Część końcowa.**
 - Ćwiczenia ramion: w luźnych podskokach rozluźnienie mięśni ramion i nóg - marsz;
 - 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 wytrącić "przeciwnika" z równowagi. Można stosować uniki, uskoki, zwody.
 - Ćwiczenia korektywne: w marszu wspięcie na palcach z ramionami w górę - wdech, na całych stopach, ramiona w dół wydech (6 minut);
 8. **Podsumowanie.** N. zaprasza dzieci do kręgu. Dzieci odpowiadają na pytanie: Podczas biegu na 600 metrów zaskoczyło mnie..... (3 minuty)

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Edukacja przez ruch

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

W grupach

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Interpersonalna

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.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

115 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: BIEG DRUŻYNOWY 600 M - WSPÓŁZAWODNICTWO I WSPÓŁPRACA

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:

Dzieci ćwiczą bieganie na dystansie 600 metrów, rozwijają umiejętność współpracy i współzawodnictwa.

Cele:

- kształtowanie koordynacji ruchowej;
- poprawa kondycji;
- rozwijanie wytrzymałości biegowej;
- rozwijanie współpracy zespołowej;
- rozwijanie umiejętności rywalizacji sportowej;
- ćwiczenie startu wysokiego.

Potrzebne materiały:



KAPITAŁ LUDZKI
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



- bieżnia lekkoatletyczna z narysowaną linią startu;
- szarfy - dla połowy dzieci.

Przebieg:

1. **Wprowadzenie.** N. wyjaśnia uczniom i uczennicom, na czym będą polegały dzisiejsze ćwiczenia oraz jaki jest ich cel (2 minuty);
2. **Rozgrzewka.** N. wraz z dziećmi wykonuje rozgrzewkę oraz ćwiczenia rozciągające:
 - **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.
 - **Rozgrzanie 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.
 - **Rozgrzanie kolan** - Nogi złożone w kolanach, lekko ugięte - Wykonujemy obszerne krążenia kolan, pomagając sobie przy tym dociskaniem kolan dłońmi, ćwiczenie wykonujemy około 2 minut. 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.
 - **Trucht na dystansie 100 metrów** - Skip A, skip B (10 minut);
3. **Przypomnienie startu wysokiego.** (2 minuty)
4. **Zasady wyścigu.** N. tłumaczy zasady wyścigu i zasady punktacji. Podkreśla, że najskuteczniejszą metodą zwycięstwa jest współpraca zespołowa i motywowanie słabszych do większego wysiłku. N. podpowiada dzieciom, że można biec zespołowo w dwójkach, trójkach i słowem zachęcać do wysiłku. N. dzieli dzieci na dwie równoliczne drużyny (jeśli nie liczba uczniów jest nieparzysta, jedna grupa - mniej liczna, może otrzymać dodatkowe 2 punkty lub, jeśli istnieje taka możliwość, można podzielić dzieci na trzy grupy). Członkowie jednej drużyny zakładają szarfy.
 1. Wszyscy ustawiają się w szeregu wzdłuż linii startowej. Przyjmują postawę startu wysokiego.

2. Na gwizdek rozpoczynają bieg na dystansie 200 / 600 metrów, starają się go ukończyć na jak najlepszej pozycji.
3. Za pierwsze miejsce biegacz otrzymuje liczbę punktów równą liczbie dzieci w drużynie.
4. Za każde następne miejsce - o jeden punkt mniej.
5. Rywalizację wygrywa zespół, którego uczestnicy, po ukończeniu biegu, łącznie uzyskają największą liczbę punktów.
6. Przy przebieganiu mety N. podaje głośno biegaczowi miejsce, które zajął na 200/600 metrów. Na tej podstawie następuje później suma punktacji (5 minut);
5. **Bieg próbny na dystansie 200 metrów.** (7 minut)
6. **Bieg na dystansie 600 metrów.** (10 minut)
7. **Część końcowa.**
 - Ćwiczenia ramion: w luźnych podskokach rozluźnienie mięśni ramion i nóg - marsz;
 - 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 wytrącić "przeciwnika" z równowagi. Można stosować uniki, uskoki, zwody.
 - Ćwiczenia korektywne: w marszu wspięcie na palcach z ramionami w górę - wdech, na całych stopach, ramiona w dół wydech (6 minut);
8. **Podsumowanie.** N. zaprasza dzieci do kręgu. Dzieci odpowiadają na pytanie: Podczas biegu na 600 metrów zaskoczyło mnie..... (3 minuty)

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Edukacja przez ruch

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

W grupach

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Interpersonalna

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.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

116 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: WYŚCIGI SZTAFET, SKOKI 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 biorą udział w biegu sztafetowym, a następnie ćwiczą skoki w dal.

Cele:

- rozwijanie koordynacji ruchowej;
- ćwiczenie techniki startu wysokiego;
- doskonalenie umiejętności przekazywania pałeczki sztafetowej;
- rozwijanie skoczności, ćwiczenia skoku w dal i przez przeszkody;
- rozwijanie umiejętności rywalizacji sportowej;
- doskonalenie umiejętności pomiaru tętna przed i po wysiłku.

Potrzebne materiały:

- chorągiewki;
- pałeczki sztafetowe;

- Do wyścigów sztafet: boisko z 4 równoległymi liniami oddalonymi od siebie o 20 metrów. Linia startu i mety. Ustawienie pokazane w załączniku "Wyścig sztafet".
- gwizdek;
- stoper;
- lekkoatletyczna skocznia w dal;
- grabie;
- miara/taśma miernicza.

Przebieg:

1. Dzieci mierzą swoje tętno przed rozpoczęciem zajęć. (2 min)

2. Rozgrzewka. (8 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.
- 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.
- 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.
- Podskoki rozluźniające - w jak najmniejszym napięciu mięśni.

3. Wyścigi sztafet (8 min)

Szczegółowy opis i ustawienie w załączniku "Wyścig sztafet".

4. Skoki w dal (16 min)

Łądowanie 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 mierzą tętno na zakończenie. Porównanie tętna. (2 min)

5. Ćwiczenia końcowe (4 min)

- Ćwiczenie w parach: Stanie do siebie tyłem. Dziecko przeciąga tułów na plecach współćwiczącego.
- Ćwiczenie oddechowe: 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.

6. Zabawa integracyjna na zakończenie "Tygrys, mysz, słoń". (5 min)

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 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 tuut...

Wygrywa zespół, który przedstawia zwierzę mogące wystraszyć i przepędzić drugie zwierzę.

Tygrys przepędza myszkę, słoń tygrysa, a mysz słońia. Zabawę powtarzamy kilkakrotnie.

Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

Metody:

Gry i zabawy dydaktyczne

Metody odtwórcze (reproduktywne)

Tryby pracy:

Samodzielny

Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Wizualna i przestrzenna

Interpersonalna

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

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

Lista załączników:

Wyścig sztafet.pdf

117 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: PIŁKA NOŻNA - ŻONGLOWANIE PIŁKĄ

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, podczas których rozwijają umiejętności żonglowania piłką.

Cele:

- rozwijanie umiejętności kontroli piłki podczas marszu oraz biegu;
- rozwijanie umiejętności żonglowania piłką;
- ćwiczenie umiejętności panowania nad piłką;
- rozwijanie umiejętności oceny możliwości oraz sytuacji na boisku.

Potrzebne materiały:

- sala gimnastyczna;
- paliki;
- piłki.

Przebieg:

1. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę (10 minut);
2. Ćwiczenie w dwójkach. Osoby stoją w odległości 3 - 4 metrów od siebie. Jedna osoba podbija piłkę nogą w górę, czeka, aż piłka odbije się od podłoża, a następnie stara się podać ją do partnera, który powtarza czynność. (5 minut);
3. Żonglerka piłką. Każde dziecko dysponuje piłką. Żonglują piłką, wykorzystując obie nogi. Najpierw można zacząć od stóp z małą liczbą powtórzeń (np. 2 - 3 razy). Następnie dzieci przechodzą do żonglerki kolanami, oraz żonglerki kolanami i stopami jednocześnie. Ćwiczenia można wykonywać również w parach, wymieniając się piłką po udanej próbie (10 minut);
4. Dzieci grają w siatkopiłkę. Siatka zawieszona jest na wysokości około metra. Dzieci dzielą się na drużyny kilkusobowe (4 - 6). Zadaniem każdego gracza jest najpierw podbicie piłki, utrzymanie nad nią kontroli, a następnie podanie do osoby z drużyny lub przebiecie na pole przeciwnika. (10 minut);
5. 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

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

118 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: PIŁKA NOŻNA - ŻONGLOWANIE PIŁKĄ

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, podczas których rozwijają umiejętności żonglowania piłką.

Cele:

- rozwijanie umiejętności kontroli piłki podczas marszu oraz biegu;
- rozwijanie umiejętności żonglowania piłką;
- ćwiczenie umiejętności panowania nad piłką;
- rozwijanie umiejętności oceny możliwości oraz sytuacji na boisku.

Potrzebne materiały:

- sala gimnastyczna;
- paliki;
- piłki.

Przebieg:

1. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę (10 minut);
2. Ćwiczenie w dwójkach. Osoby stoją w odległości 3 - 4 metrów od siebie. Jedna osoba podbija piłkę nogą w górę, czeka, aż piłka odbije się od podłoża, a następnie stara się podać ją do partnera, który powtarza czynność. (5 minut);
3. Żonglerka piłką. Każde dziecko dysponuje piłką. Żonglują piłką, wykorzystując obie nogi. Najpierw można zacząć od stóp z małą liczbą powtórzeń (np. 2 - 3 razy). Następnie dzieci przechodzą do żonglerki kolanami, oraz żonglerki kolanami i stopami jednocześnie. Ćwiczenia można wykonywać również w parach, wymieniając się piłką po udanej próbie (10 minut);
4. Dzieci grają w siatkopiłkę. Siatka zawieszona jest na wysokości około metra. Dzieci dzielą się na drużyny kilkusobowe (4 - 6). Zadaniem każdego gracza jest najpierw podbicie piłki, utrzymanie nad nią kontroli, a następnie podanie do osoby z drużyny lub przebicie na pole przeciwnika. (10 minut);
5. 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

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

119 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: PIŁKA NOŻNA - PROWADZENIE PIŁKI I STRZAŁY

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 wykonują ćwiczenia oraz uczestniczą w zabawach, podczas których rozwijają umiejętności prowadzenia piłki i oddawania strzałów na bramkę.

Cele:

- rozwijanie umiejętności kontroli piłki podczas marszu oraz biegu;
- rozwijanie umiejętności pokonywania przeszkód;
- rozwijanie umiejętności oddawania strzałów na bramkę z różnych pozycji;
- 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);
 - berek (np. zwykły, ranny, kucany);
 - trucht (krążenia ramion w tył i przód, skip A, B, C, skłony na przemian do lewej i prawej nogi, krok odstawno - dostawny);
 - krążenia głową, skrętoskłony tułowia, krążenia stopą;
 - przysiad podparty, wyrzuty nóg w tył (naprzemiennie);
 - siad prosty, skłony do lewej i prawej nogi;
 - "rowerek";
 - trucht (unoszenie kolan, przysiad i wyskok, zmiana tempa).
2. Dzieci wykonują wybrane przez N. ćwiczenia oraz zabawy związane z umiejętnościami prawidłowego prowadzenia piłki oraz oddawania strzałów na bramkę. (20 minut).

Gry i zabawy z załącznika:

- Drużynowe strzały. N. dzieli klasę na kilka drużyn. Następnie ustawia w kilku miejscach, w różnej odległości od bramki, piłki. Zadaniem każdej osoby jest wykonanie strzału z miejsca (lub krótkiego rozbiegu) na bramkę z przygotowanych do tego miejsc. Za każdy celny strzał drużyna otrzymuje punkt. Wygrywa drużyna, która jako pierwsza zdobędzie określoną liczbę punktów.
- **Gra w jedno podanie.** Kilka osób (5 – 6) podaje między sobą piłkę przed polem bramkowym. Każda z nich może dotknąć piłki tylko raz. Jeden z nich w wybranym momencie wykonuje strzał na bramkę. Jeśli trafi, gracze zdobywają jeden punkt. Jeśli bramkarz obroni, nic się nie dzieje. W przypadku gdy gracz nie trafi w bramkę wymienia się pozycjami z bramkarzem. Gra trwa do momentu, gdy zawodnicy zdobędą określoną liczbę bramek. Zawodnik będący jako ostatni na bramce przegrywa.
- **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.
- **Strzał z własnej połowy.** N. dzieli dzieci na drużyny kilkusobowe. 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.

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).

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

120 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: PIŁKA NOŻNA - PROWADZENIE PIŁKI I STRZAŁY

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 wykonują ćwiczenia oraz uczestniczą w zabawach, podczas których rozwijają umiejętności prowadzenia piłki i oddawania strzałów na bramkę.

Cele:

- rozwijanie umiejętności kontroli piłki podczas marszu oraz biegu;
- rozwijanie umiejętności pokonywania przeszkód;
- rozwijanie umiejętności oddawania strzałów na bramkę z różnych pozycji;
- 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);
 - berek (np. zwykły, ranny, kucany);
 - trucht (krążenia ramion w tył i przód, skip A, B, C, skłony na przemian do lewej i prawej nogi, krok odstawno - dostawny);
 - krążenia głową, skrętoskłony tułowia, krążenia stopą;
 - przysiad podparty, wyrzuty nóg w tył (naprzemiennie);
 - siad prosty, skłony do lewej i prawej nogi;
 - "rowerek";
 - trucht (unoszenie kolan, przysiad i wyskok, zmiana tempa).
2. Dzieci wykonują wybrane przez N. ćwiczenia oraz zabawy związane z umiejętnościami prawidłowego prowadzenia piłki oraz oddawania strzałów na bramkę. (20 minut).

Gry i zabawy z załącznika:

- **Drużynowe strzały.** N. dzieli klasę na kilka drużyn. Następnie ustawia w kilku miejscach, w różnej odległości od bramki, piłki. Zadaniem każdej osoby jest wykonanie strzału z miejsca (lub krótkiego rozbiegu) na bramkę z przygotowanych do tego miejsc. Za każdy celny strzał drużyna otrzymuje punkt. Wygrywa drużyna, która jako pierwsza zdobędzie określoną liczbę punktów.
- **Gra w jedno podanie.** Kilka osób (5 – 6) podaje między sobą piłkę przed polem bramkowym. Każda z nich może dotknąć piłki tylko raz. Jeden z nich w wybranym momencie wykonuje strzał na bramkę. Jeśli trafi, gracze zdobywają jeden punkt. Jeśli bramkarz obroni, nic się nie dzieje. W przypadku gdy gracz nie trafi w bramkę wymienia się pozycjami z bramkarzem. Gra trwa do momentu, gdy zawodnicy zdobędą określoną liczbę bramek. Zawodnik będący jako ostatni na bramce przegrywa.
- **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.
- **Strzał z własnej połowy.** N. dzieli dzieci na drużyny kilkusobowe. 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.

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).

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

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;
- zapoznavanie się z elementami sędziowania;
- rozwijanie zachowań fair play;
- zapoznavanie 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)
 - berek (np. zwykły, ranny, kucany);
 - trucht (krążenia ramion w tył i przód, skip A, B, C, skłony na przemian do lewej i prawej nogi, krok odstawno - dostawny);
 - krążenia głową, skrętoskłony tułowia, krążenia stopą;
 - przysiad podparty, wyrzuty nóg w tył (naprzemiennie);
 - siad prosty, skłony do lewej i prawej nogi;
 - "rowerek";
 - trucht (unoszenie kolan, przysiad i wyskok, zmiana tempa).
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).

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 - PROWADZENIE PIŁKI I STRZAŁY

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 wykonują ćwiczenia oraz uczestniczą w zabawach, podczas których rozwijają umiejętności prowadzenia piłki i oddawania strzałów na bramkę.

Cele:

- rozwijanie umiejętności kontroli piłki podczas marszu oraz biegu;
- rozwijanie umiejętności pokonywania przeszkód;
- rozwijanie umiejętności oddawania strzałów na bramkę z różnych pozycji;
- 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);
 - berek (np. zwykły, ranny, kucany);
 - trucht (krążenia ramion w tył i przód, skip A, B, C, skłony na przemian do lewej i prawej nogi, krok odstawno - dostawny);
 - krążenia głową, skrętoskłony tułowia, krążenia stopą;
 - przysiad podparty, wyrzuty nóg w tył (naprzemiennie);
 - siad prosty, skłony do lewej i prawej nogi;
 - "rowerek";
 - trucht (unoszenie kolan, przysiad i wyskok, zmiana tempa).
2. Dzieci wykonują wybrane przez N. ćwiczenia oraz zabawy związane z umiejętnościami prawidłowego prowadzenia piłki oraz oddawania strzałów na bramkę. (20 minut).

Gry i zabawy z załącznika:

- **Drużynowe strzały.** N. dzieli klasę na kilka drużyn. Następnie ustawia w kilku miejscach, w różnej odległości od bramki, piłki. Zadaniem każdej osoby jest wykonanie strzału z miejsca (lub krótkiego rozbiegu) na bramkę z przygotowanych do tego miejsc. Za każdy celny strzał drużyna otrzymuje punkt. Wygrywa drużyna, która jako pierwsza zdobędzie określoną liczbę punktów.
- **Gra w jedno podanie.** Kilka osób (5 – 6) podaje między sobą piłkę przed polem bramkowym. Każda z nich może dotknąć piłki tylko raz. Jeden z nich w wybranym momencie wykonuje strzał na bramkę. Jeśli trafi, gracze zdobywają jeden punkt. Jeśli bramkarz obroni, nic się nie dzieje. W przypadku gdy gracz nie trafi w bramkę wymienia się pozycjami z bramkarzem. Gra trwa do momentu, gdy zawodnicy zdobędą określoną liczbę bramek. Zawodnik będący jako ostatni na bramce przegrywa.
- **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.
- **Strzał z własnej połowy.** N. dzieli dzieci na drużyny kilkusobowe. 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.

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).

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

123 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: PIŁKA NOŻNA - ZWODY

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, podczas których rozwijają umiejętności stosowania zwodów piłkarskich.

Cele:

- rozwijanie umiejętności kontroli piłki podczas marszu oraz biegu;
- rozwijanie umiejętności pokonywania przeszkód;
- rozwijanie umiejętności stosowania zwodów;
- ćwiczenie umiejętności wykonywania precyzyjnych podań;
- rozwijanie umiejętności podawania piłki 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 przyjmowania oraz prowadzenia piłki (20 minut).

Ćwiczenia i zabawy z załącznika:

- **Zwód i strzał.** Zadaniem każdej osoby jest prowadzenie piłki, wykonanie próby zwodu dwóch zawodników oraz oddanie strzału na bramkę. Zawodnicy broniący mogą się poruszać na boki, oraz próbować zatrzymać atakującego w nieagresywny sposób. Na późniejszym etapie można dodać bramkarza.
 - **Drybling w dwójkach.** Dzieci ustawiają się w dwójkach w odległości około 3 – 4 metrów. Ich zadaniem jest prowadzenie piłki wewnętrznym oraz zewnętrznym podbiciem, wykonanie próby zwodu oraz oddanie piłki partnerowi i powrót na miejsce. Druga osoba powtarza całość ćwiczenia.
 - **Berek z piłką.** 2 – 4 osoby znajdują się w posiadaniu piłki. Reszta klasy ustawiona jest w rozsypce. Zadaniem osób przy piłce jest jej prowadzenie oraz staranie się złapać wybraną osobę bez piłki. Mogą tego jednak dokonać, tylko mając piłkę pod kontrolą (przy nodze). Złapana osoba zostaje nowym berkiem.
 - **Tak jak ja.** Dzieci dobierają się w pary. Każda osoba otrzymuje piłkę. Wybrana osoba z dwójki jest prowadzącym. Wykonuje zwody, drybling, prowadzenie piłki, zmiany kierunku itp. Druga osoba stara się go naśladować. Po 1 – 2 minutach następuje zmiana prowadzącego.
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

Trucht (unoszenie kolan, podskoki, skłony, krok odstawno - dostawny, bieg tyłem, skipping B, C).

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

Berek (np. zwykły, ranny, kucany)

Trucht (krążenia ramion w tył i przód, skip A, B, C, skłony na przemian do lewej i prawej nogi,

krok odstawno - dostawny)
krążenia głową, skrętoskłony tułowia, krążenia stopą
przysiad podparty, wyrzuty nóg w tył (naprzemiennie)
siad prosty, skłony do lewej i prawej nogi
"rowerek"
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 - zwody.docx

124 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;
- zapoznavanie się z elementami sędziowania;
- rozwijanie zachowań fair play;
- zapoznavanie 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)
 - berek (np. zwykły, ranny, kucany);
 - trucht (krążenia ramion w tył i przód, skip A, B, C, skłony na przemian do lewej i prawej nogi, krok odstawnie - dostawny);
 - krążenia głową, skrętoskłony tułowia, krążenia stopą;
 - przysiad podparty, wyrzuty nóg w tył (naprzemiennie);
 - siad prosty, skłony do lewej i prawej nogi;
 - "rowerek";
 - trucht (unoszenie kolan, przysiad i wyskok, zmiana tempa).
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).

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)

125 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: PIŁKA NOŻNA - ZWODY

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, podczas których rozwijają umiejętności stosowania zwodów piłkarskich.

Cele:

- rozwijanie umiejętności kontroli piłki podczas marszu oraz biegu;
- rozwijanie umiejętności pokonywania przeszkód;
- rozwijanie umiejętności stosowania zwodów;
- ćwiczenie umiejętności wykonywania precyzyjnych podań;
- rozwijanie umiejętności podawania piłki 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 przyjmowania oraz prowadzenia piłki (20 minut).

Ćwiczenia i zabawy z załącznika:

- **Zwód i strzał.** Zadaniem każdej osoby jest prowadzenie piłki, wykonanie próby zwodu dwóch zawodników oraz oddanie strzału na bramkę. Zawodnicy broniący mogą się poruszać na boki, oraz próbować zatrzymać atakującego w nieagresywny sposób. Na późniejszym etapie można dodać bramkarza.
 - **Drybling w dwójkach.** Dzieci ustawiają się w dwójkach w odległości około 3 – 4 metrów. Ich zadaniem jest prowadzenie piłki wewnętrznym oraz zewnętrznym podbiciem, wykonanie próby zwodu oraz oddanie piłki partnerowi i powrót na miejsce. Druga osoba powtarza całość ćwiczenia.
 - **Berek z piłką.** 2 – 4 osoby znajdują się w posiadaniu piłki. Reszta klasy ustawiona jest w rozsypce. Zadaniem osób przy piłce jest jej prowadzenie oraz staranie się złapać wybraną osobę bez piłki. Mogą tego jednak dokonać, tylko mając piłkę pod kontrolą (przy nodze). Złapana osoba zostaje nowym berkiem.
 - **Tak jak ja.** Dzieci dobierają się w pary. Każda osoba otrzymuje piłkę. Wybrana osoba z dwójki jest prowadzącym. Wykonuje zwody, drybling, prowadzenie piłki, zmiany kierunku itp. Druga osoba stara się go naśladować. Po 1 – 2 minutach następuje zmiana prowadzącego.
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

Trucht (unoszenie kolan, podskoki, skłony, krok odstawno - dostawny, bieg tyłem, skipping B, C).

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

Berek (np. zwykły, ranny, kucany)

Trucht (krążenia ramion w tył i przód, skip A, B, C, skłony na przemian do lewej i prawej nogi,

krok odstawno - dostawny)
krążenia głową, skrętoskłony tułowia, krążenia stopą
przysiad podparty, wyrzuty nóg w tył (naprzemiennie)
siad prosty, skłony do lewej i prawej nogi
"rowerek"
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 - zwody.docx

126 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: BIEGI TERENOWE 1

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 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;
- rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej.

Potrzebne materiały:



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

Przebieg:

Na poprzedniej lekcji N. zapowiedział/zapowiedziała lekcję w terenie i prosił/prosiła, żeby dzieci przygotowały się do niej, zabierając adekwatny do pogody strój sportowy, nakrycie głowy, krem z filtrem i wodę.

1. Trucht z rozgrzewką 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.
2. 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.
3. Tor przeszkód za N. (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
4. Powrót do szkoły. (15 minut)
 - Marsz z wolnymi ćwiczeniami korekcyjno-uspokajającymi, np. z wykorzystaniem patyków, kawałków gałęzi:
 - patyk na plecach pod łokciami; ruch - marsz z patykiem na plecach;
 - w marszu na palcach unoszenie patyka przodem w górę (wdech) i do tyłu na wys. łopatek (wydech). Wydech dwa razy dłuższy od wdechu;
 - marsz w przód, ramiona w górę - wdech, skłon w przód ramiona w dół - wydech.

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



KAPITAŁ LUDZKI
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



127 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: TEST COOPERA - KLASA V

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:

- branie udziału w aktywności fizycznej poprawiającej zdrowie;
- kształtowanie kondycji;
- doskonalenie umiejętności właściwego rozkładu sił;

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. **Wprowadzenie.** 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 liczby 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 (10 minut);
2. **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. **Dzieci rozpoczynają bieg.** N. uczyła 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.(12 minut);
4. Po wykonaniu biegu dzieci przez chwilę odpoczywają. Warto zaznaczyć, aby po wysiłku dzieci nie przechodziły od razu do stanu spoczynku (6 minut);
5. Dzieci rozpoczynają kolejny, 12 minutowy bieg (12 minut);
6. Następuje podsumowanie oraz zakończenie (5 minut).

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)

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)
 - berek (np. zwykły, ranny, kucany);
 - trucht (krążenia ramion w tył i przód, skip A, B, C, skłony na przemian do lewej i prawej nogi, krok odstawnie - dostawny);
 - krążenia głową, skrętoskłony tułowia, krążenia stopą;
 - przysiad podparty, wyrzuty nóg w tył (naprzemiennie);
 - siad prosty, skłony do lewej i prawej nogi;
 - "rowerek";
 - trucht (unoszenie kolan, przysiad i wyskok, zmiana tempa).
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).

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)