

# Wychowanie fizyczne klasa VI

1 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: NASZE ZDROWIE I BEZPIECZEŃSTWO III

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Wysoki

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

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

Cele:

- zapoznanie uczniów i uczennic z zasadami bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych;
- rozwinięcie wiedzy na temat zachowań prozdrowotnych;
- integracja grupy klasowej.

Potrzebne materiały:

- chustki lub szale do zasłonięcia oczu.

**Przebieg:**

1. **Wprowadzenie i integracja (gra integracyjna "Łodzie podwodne").** N. wraz z dziećmi siada w kręgu. Wita wszystkich ponownie po wakacjach. Na początek zaprasza do ruchowej gry integracyjnej:
  - wszystkie dzieci dzielimy na grupy 3-4 osobowe. Każda mała grupa staje się okrętem podwodnym, którego celem jest zniszczenie innych okrętów. Okręt przeciwnika uznaje się za zniszczony, jeśli inny "wpłyynie" na niego z boku albo od tyłu. Czołowe zderzenie eliminuje obie ekipy. Jeśli w którymś momencie rozgrywki zespół się rozłączy - również zostaje on wyeliminowany z rundy.
  - dzieci stają jeden za drugim, kładąc sobie ręce na ramiona. Utrudnieniem stanowi fakt, że wszyscy mają zasłonięte oczy z wyjątkiem kapitana - ostatniej osobie w zespole. To kapitan wydaje rozkazy. Zespoły podczas rundy nie mogą ze sobą rozmawiać, ustalają więc przed rozgrywką komendy, jakie będą wydawane (poprzez dotyk) - ruch w prawo, lewo, szybciej, wolniej, itp.
  - Jeśli grupy są 5 osobowe można wprowadzić modyfikację. Każdy okręt posiada jedną torpedę - jest to osoba na dziobie okrętu. Na ustalony przez grupę sygnał startuje ona, po kilku krokach otwiera oczy i zwalnia. Niezależnie, czy trafi inny okręt, czy nie, do końca rundy nie bierze już udziału w rozgrywce (10 minut);
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 kwestii związanych ze zdrowiem i wykonywaniem pomiarów ciała (pogadanka).** N. siada z dziećmi w kręgu i pyta, czy pamiętają, na co należy zwrócić uwagę dokonując pomiarów ciała:
  - omówienie kwestii związanych z utrzymywaniem prawidłowej masy ciała w stosunku do swojego wzrostu (omówienie wpływu na zdrowie zarówno nadwagi, jak i niedowagi);
  - N. wyjaśnia dzieciom, w jaki sposób należy interpretować wyniki pomiaru wzrostu i masy ciała (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 podłoże. Powyższy mini obwód powinien być wykonany bez przerwy w całość i powtórzony np.: 3 razy z krótkimi przerwami pomiędzy obwodami (20 s). Proponowana liczba powtórzeń może też być jeszcze mniejsza, zależy od możliwości - ten mini obwód ćwiczebny nie ma na celu budowania siły, wytrzymałości czy przyrostu mięśni, tylko pobudzenie konkretnych grup mięśniowych i przez to całego organizmu.
  - Rozluźnienie np. strzepywanie ramion i nóg plus lekkie rozmasowanie twarzy, zrobienie kilku różnych min (15 minut);
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? (5 minut).

**Zakresy przedmiotowe:**

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.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.3.1 : dziecko potrafi zmierzyć swój wzrost oraz masę ciała

Wych-VI.3.2 : dziecko potrafi zinterpretować uzyskane wyniki pomiaru wzrostu oraz masy ciała z pomocą nauczyciela

**2 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: BIEGI TERENOWE 2**

**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;
- ćwiczenie koordynacji wzrokowo-ruchowej.

**Potrzebne materiały:**



KAPITAŁ LUDZKI  
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



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

### Przebieg:

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

1. Dotarcie do miejsca ćwiczeń. (15 minut)  
Trucht na zmianę z marszem do miejsca ćwiczeń. W truchcie/marszu ćwiczenia:
  1. skłony tułowia do prostych nóg z pogłębieniem
  2. krążenie ramion w marszu w przód i tył naprzemianstronne i obustronne
  3. w truchcie skłon tułowia w prawo ze wznosem lewej ręki nad głowę. Zmiana stron
  4. skip A, B.
2. Na miejscu ćwiczenia rozciągające:
  1. Opad tułowia na drzewo z ustawienia przodem, ramiona proste oparte o drzewo, marsz w miejscu bez odrywania stóp od podłoża.
  2. Wymachy nóg w przód i w tył (w płaszczyźnie strzałkowej)
  3. Stanie tyłem do drzewa, skręt tułowia na przemian w prawo i w lewo z rytmicznym odchylaniem ramion od drzewa.
3. Tor przeszkód za nauczycielem. (15 minut)
  - Przeskoki przez niskie przeszkody;
  - Wchodzenie na pochyłe drzewo (jeśli takowe jest);
  - Marsz z wysokim unoszeniem kolan i przekładaniem patyka pod kolanem;
  - Slalom między drzewami;
  - Wyskoki do gałęzi drzew, zwis;
  - Rzuty małymi kamyczkami/szyszkami/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.  
W trakcie powrotu ćwiczenia oddechowe.

### Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

### Metody:

Gry i zabawy dydaktyczne

## Metody odtwórcze (reproduktywne)

### Tryby pracy:

Cała klasa

### Aktywizowane typy inteligencji:

Przyrodnicza

Kinestetyczna

### Osiągnięcia GWK:

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

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

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

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

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

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

Wych-VI.18.2 : dziecko zna konsekwencje nadmiernego nasłonecznienia

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

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

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

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

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

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

**3 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: MARSZOBIEG NA 2000 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 kondycję, realizując marszobieg na dystansie 2000 metrów. Dzieci uczą się wyczuwać określony dystans. Dzieci rozwijają spostrzegawczość i uwagę.

**Cele:**

- kształtowanie koordynacji ruchowej;
- kształtowanie równowagi;
- poprawa kondycji;
- rozwijanie współpracy zespołowej;
- kształtowanie umiejętności oceniania odległości;
- ćwiczenie uwagi i spostrzegawczości;
- integracja zespołu klasowego.



### Potrzebne materiały:

- miara 50 metrowa;
- szarfy dla dwóch drużyn.

### Przebieg:

#### 1. Rozgrzewka (10 minut):

- 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.
- Na miejscu ćwiczenia rozciągające:
  - opad tułowia na drzewo z ustawienia przodem, ramiona proste oparte o drzewo, marsz w miejscu bez odrywania stóp od podłoża;
  - wymachy nóg w przód i w tył (w płaszczyźnie strzałkowej);
  - stojąc tyłem do drzewa, skręt tułowia na przemian w prawo i w lewo z rytmicznym odchyłaniem ramion od drzewa.

#### 2. N. dzieli dzieci na dwa zespoły. (3 min)

Każdy zespół dostaje szarfę innego koloru.

Zespoły ustawiają się dowolnie przed wyznaczoną linią startu.

N. tłumaczy dzieciom zasady. Przedstawia dzieciom cele.

#### 3. Bieg. (10 min)

Dzieci rozpoczynają bieg. Każdy biegnie we własnym tempie, nie biegną drużynowo, chyba, że chcą. N. przypomina dzieciom, że bieg mają przerywać marszem. N. podkreśla, żeby każdy dostosował tempo biegu do swoich możliwości w taki sposób, żeby go ukończyć. N. zachęca, żeby dzieci wyobraziły sobie, że są żołnierzami na poligonie, żołnierze też muszą dużo ćwiczyć, zanim osiągną siłę i wytrzymałość.

Każde z dzieci ma za zadanie zatrzymać się i zaznaczyć miejsce (położyć szarfę) oddalone według niego od linii startu o 2000 metrów.

N. 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. (8 min)

Wygrywa zespół, którego gracze spośród pięciu odmierzonych odcinków, uzyskali w sumie

mniejszą różnicę w metrach.

6. Ćwiczenia rozluźniające (5 min):

- Swobodny bieg rozluźniający na obwodzie koła.
- Ćwiczenia ramion: w luźnych podskokach rozluźnienie mięśni ramion i nóg - marsz.
- 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 poszczególne uczestnicy uznają, że okres jednej minuty upłynął, wykonują siad prosty. Zwycięża dziecko, które będzie najbliższe prawdy. N. odmierza czas i wskazuje zwycięzcę.

6. Zabawa integracyjna - Ślepcy. (10 minut)

- N. prosi dzieci, żeby wybrały sobie jakiś odgłos, który będzie inny od pozostałych. Może to być szczekanie psa, muczenie krowy czy odgłos trąbki, udawanie kichania, cmokanie, gwizdanie. Odgłos może być dowolny, musi być wyraźnie słyszalny, ale może cichy.
- Dzieci tworzą koło i zapamiętują odgłosy partnerów stojących koło nich po lewej i prawej stronie.
- Dzieci zamykają oczy i rozchodzą się po sali. Następnie zadaniem dzieci jest utworzenie ponownie identycznego kręgu. Dzieci cały czas pracują z zamkniętymi oczami, rozpoznają się jedynie na podstawie wydawanych odgłosów i przemieszczając się w ich kierunkach.

N. może wybrać jedno 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.

**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

**4 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: TERENOWY TOR PRZESZKÓD**

**Zastosowanie nowoczesnych technologii:**

NIE

**Poziom kontroli nauczyciela:**

Niski

**Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:**

Tak

Ile razy: 2

**Czas trwania zadania:**

00:45:00

**Przedmiot wiodący:**

Wychowanie fizyczne

**Streszczenie:**

Lekcja przeprowadzana jest w pobliskim lesie, parku, skwerku. Polega na zorganizowaniu dzieciom terenowego toru przeszkód z biegiem, skokiem i rzutem.

**Cele:**

- rozwijanie zwinności, szybkości i skoczności, kondycji fizycznej;
- wzmacnianie mięśni grzbietu, ramion i nóg;
- ćwiczenie uważności.

**Potrzebne materiały:**

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

- sznurek/lina.

### Przebieg:

Na lekcji poprzedzającej N. przypomina dzieciom o odpowiednim ubraniu dostosowanym do dłuższego przebywania na dworze.

#### 1. Wymarsz do pobliskiego parku, skwerku. (12 min)

- W rozkroku skłony tułowia naprzemiennie do prawej i lewej nogi;
- Krążenia głowy w lewo i w prawo
- Ćwiczenia w marszu i truchcie:
- marsz z krążeniem ramion;
- skip A;
- skip C;
- w marszu co trzy kroki skłon tułowia w przód;
- bieg z przekładanką;
- wysoki z naprzemienną pracą ramion;
- w przysiadzie podpartym wyrzut nóg w tył.

#### 2. Terenowe gry i zabawy. Terenowy tor przeszkód. (15-20)

- 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 (zabezpieczenie materacami).
- 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 chwyt 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.

Opcjonalnie - jeśli zajęcia odbywają się w lesie:

- przejście po ściętym, zwałonym pniu.
- z obniżeniem środka ciężkości przez przysiad.
- z mijaniem się na pniu.

- przejścia z unoszeniem kolan do góry i przekładaniem patyka pod kolanami.
- przeskoki obunóż wzdłuż pnia z jednej strony na drugą.
- przeskoki przez przeszkody i rowy przy pomocy tyczki, liny (zabezpieczone).
- bieg pod górę, bieg w dół slalomem między drzewami.

### 3. Powrót do szkoły krokiem spacerowym. (15 min)

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.

#### **Zakresy przedmiotowe:**

Wychowanie fizyczne

#### **Metody:**

Metody odtwórcze (reproduktywne)

#### **Tryby pracy:**

Cała klasa

#### **Aktywizowane typy inteligencji:**

Kinestetyczna

Wizualna i przestrzenna

#### **Osiągnięcia GWK:**

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



**5 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: INTEGRUJEMY SIĘ I BIEGAMY 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 mają okazję uczestniczyć w ćwiczeniach integrujących klasę, rozwijających jednocześnie uwagę i spostrzegawczość. Dzieci ćwiczą bieganie na krótkich odcinkach różnymi stylami. Dzieci uczą się współdziałania w zespole.

**Cele:**

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



### Potrzebne materiały:

- boisko szkolne lub bieżnia z wyznaczonym 50 metrowym dystansem.

### Przebieg:

#### 1. Rozgrzewka przed bieganiem. (10 minut)

- Krążenie ramion w marszu w przód i tył naprzemianstronne i obustronne.
- Trucht przekładanką w przód i tył z ramionami prostymi w bok i skrętami tułowia w prawo i lewo.
- Trucht z obrotami pełnymi w prawo, w lewo.
- Bieg z unoszeniem prostych nóg w przód w górę.
- W parach: w ustawieniu przodem do siebie, ramiona w chwycie skrzyżnym, dzieci poruszają się w prawo i w lewo krokiem odstawno-dostawnym;
- W parach: w ustawieniu przodem do siebie, trzymając się za ręce, o tułowiu odchylnym do tyłu, dzieci wykonują przysiady;
- W parach: w ustawieniu tyłem do siebie, trzymanie się za ręce wzniesione do góry, jedno z dzieci wykonuje półprzysiad i w lekkim skłonie tułowia w przód rozciąga partnera na plecach. Zmiana ćwiczących.
- Rozciąganie zginaczy biodrowych: głęboki wypad jedną nogą w przód, noga zakroczna oparta palcami o ziemię, pogłębianie stopniowe ( a nie pulsowanie) poprzez przesuwanie bioder pionowo w dół.
- Z przysiadu podpartego wyprost nogi w bok z wytrzymaniem pozycji do 5" - zmiana nogi.
- Z przysiadu podpartego wyprost nogi w tył z wytrzymaniem pozycji do 5" - zmiana nogi.

#### 2. Różnorodne biegi. (15 minut)

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

- z naprzemiennym krążeniem ramion,
  - bieg rozluźniający.
- N. zaznacza, że w każdej drużynie każdy prowadzący ma wymyślić inny sposób biegania. W ramach drużyny nie może powtórzyć się dany sposób biegania.
3. Ćwiczenia rozluźniające. (2 minuty)
- Ćwiczenia rozluźniające ramion i nóg w luźnych podskokach.
  - Pozycja stojąca w rozkroku, ręce opuszczone swobodnie wzdłuż tułowia, palce rąk lekko rozstawione - wykonywanie szybkich skrętów i potrząsań przedramionami.
4. Ćwiczenie "Ślepcy". (13 minut)
- N. tłumaczy dzieciom, że jest to zadanie, które ćwiczy skupienie uwagi i spostrzegawczość. Ma też być dla dzieci okazją do dobrej zabawy. W ćwiczeniu mogą i powinny brać udział także dzieci ze zwolnieniami lekarskimi.
  - N. prosi dzieci, żeby wybrały sobie jakiś odgłos, który będzie inny od pozostałych. Może to być szczekanie psa, muczenie krowy, czy odgłos trąbki, udawanie kichania, cmokanie, gwizdanie. Odgłos może być dowolny, musi być wyraźnie słyszalny, ale może cichy.
  - Dzieci tworzą koło i zapamiętują odgłosy partnerów stojących koło nich po lewej i prawej stronie.
  - Dzieci zamykają oczy i rozchodzą się po sali. Następnie zadaniem dzieci jest utworzenie ponownie identycznego kręgu. Dzieci cały czas pracują z zamkniętymi oczami, rozpoznają się jedynie na podstawie wydawanych odgłosów i przemieszczają się w ich kierunkach.
  - N. może wybrać jedno dziecko do pilnowania, żeby pozostali członkowie klasy nie zrobili sobie krzywdy, wchodząc na coś lub na kogoś. Zależy to jednak od poziomu uczniów/uczennic, nie w każdej grupie jest taka konieczność.
5. Rundka końcowa w kręgu z pytaniem: W jakim nastroju kończę dzisiejsze zajęcia? (3 minuty)

**Potencjalne problemy:**

ćwiczenie "ślepcy".

W dużych klasach dzieci mogą dobrać się parami lub trójkami i razem wybrać odpowiedni odgłos.

**Zakresy przedmiotowe:**

Psychologia

Wychowanie fizyczne

**Metody:**

Gry i zabawy dydaktyczne  
Edukacja przez ruch

**Tryby pracy:**

Cała klasa

W grupach

**Aktywizowane typy inteligencji:**

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Interpersonalna

**Osiągnięcia GWK:**

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

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

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

**6 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: BIEG DRUŻYNOWY 800 M - WSPÓŁZAWODNICTWO I WSPÓŁPRACA**

**Zastosowanie nowoczesnych technologii:**

NIE

**Poziom kontroli nauczyciela:**

Niski

**Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:**

Nie

**Czas trwania zadania:**

00:45:00

**Przedmiot wiodący:**

Wychowanie fizyczne

**Streszczenie:**

Dzieci ćwiczą bieganie na dystansie 800 metrów. Rozwijają umiejętność współpracy i współzawodnictwa.

**Cele:**

- kształtowanie koordynacji ruchowej;
- kształtowanie równowagi;
- poprawa kondycji;
- kształtowanie umiejętności motywowania słabszych do wysiłku;
- rozwijanie współpracy zespołowej;
- rozwijanie umiejętności współrealizacji sportowej;
- ćwiczenie startu wysokiego.

**Potrzebne materiały:**

- liczba uczniów podczas biegu musi być parzysta.

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

### Przebieg:

#### 1. Rozgrzewka. (10 minut)

- **Skłony tułowia**

Stopy na wysokości barków, nogi proste w kolanach podczas wykonywania całego ćwiczenia - Skłony liczymy na 1 do lewej nogi, na 2 do prawej nogi i na 3 prostujemy ciało, następnie łączymy nogi i staramy się dotknąć czołem do kolan (staramy wytrzymać w tej pozycji co najmniej kilka sekund). Ćwiczenie powtarzamy 30 razy.

- **Skrętoskłony**

Stopy na szerokość barków, nogi i ręce wyprostowane, ruch jak najbardziej obszerny, patrzymy za ręką w górę - 15 razy w lewą i 15 razy w prawą stronę.

- **Krążenia bioder**

Nogi na szerokości barków, dłonie ułożone na biodrach - Wykonujemy obszerny ruch biodrami, zataczając okrąg dookoła osi pionowej ciała, 20 razy w każdą stronę.

- **Rozciąganie ścięgna Achillesa oraz mięśnia dwugłowego uda**

Robimy krok w przód i uginamy nogę wykroczną w kolanie, noga zakroczna wyprostowana, stopa nogi zakrocznej ułożona wzdłuż linii ułożenia nogi zakrocznej, tułów ustawiony pionowo względem podłoża - Naciskając masą ciała, dociskamy stopę nogi zakrocznej do ziemi 2 razy po 30 sekund.

- **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.

- **Skip A, skip C na dystansie 20 m**

#### 2. Przypomnienie startu wysokiego. (2 minuty)

#### 3. Zespołowy wyścig. Bieg próbny na dystansie 200 metrów. Po odpoczynku bieg właściwy na dystansie 800 metrów. (25 minut)

1. N. tłumaczy zasady wyścigu i zasady punktacji.

2. N. podkreśla, że najsukuteczniejszą 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.

3. N. dzieli dzieci na dwie równoliczne drużyny. Członkowie jednej drużyny zakładają szarfy.

4. Wszyscy ustawiają się w szeregu wzdłuż linii startowej. Przyjmują postawę startu wysokiego.
  5. Na gwizdek rozpoczynają bieg na dystansie 200/800 metrów, starając się go ukończyć na jak najlepszej pozycji.
  6. Za pierwsze miejsce biegacz otrzymuje liczbę punktów równą liczbie dzieci w drużynie. Za każde następne miejsce - o jeden punkt mniej.
  7. Rywalizację wygrywa zespół, którego uczestnicy, po ukończeniu biegu łącznie zyskają największą liczbę punktów.
  8. Przy przebieganiu mety N. podaje głośno biegaczowi miejsce, które zajął na 200/800 metrów.
  9. Na tej podstawie następuje później suma punktacji.
4. Część końcowa. (7 minut)
1. Marsz uspokajający dookoła boiska/sali – skłony w przód i wyprost;
  2. 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);
  3. Swobodny marsz po sali z wysokim unoszeniem kolan i równoczesnym zginaniem palców stóp;
  4. W rozsypce luźne podskoki w miejscu;
  5. Swobodne krążenia tułowia;
  6. W klęku podpartym przyciąganie prawego kolana do lewego łokcia i odwrotnie;
  7. Pozycja niska Klappa;
5. N. zaprasza dzieci do kręgu. Dzieci odpowiadają na pytanie: Co mi daje współpraca w drużynie..... (3 min)

### **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

**7 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: MISTRZ TORU PRZESZKÓD I SKOKU W DAL 3**

**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 umiejętność pokonywania toru przeszkód na odcinku 400 metrowym, a następnie ćwiczą skoki w dal. Ćwiczą zwinność, skoczność i szybkość, starając się zdobyć tytuł Mistrza toru przeszkód i Mistrza skoku w dal. Dzieci mają okazję obserwować zmianę swoich osiągnięć na przestrzeni kilku dni.

**Cele:**

- rozwijanie koordynacji ruchowej;
- rozwijanie skoczności, ćwiczenia skoku w dal i przez przeszkody;
- ćwiczenie techniki startu wysokiego;
- doskonalenie umiejętności pokonywania toru przeszkód;
- rozwijanie umiejętności rywalizacji sportowej;
- kształtowanie świadomości ciała i oddechu.



### Potrzebne materiały:

- bieżnia lekkoatletyczna 400 metrowa z ustawionymi na drugim torze przeszkodami;
- 2 materace gimnastyczne;
- 2 płotki lekkoatletyczny niskie;
- 1 płotek lekkoatletyczny średni;
- pachołki.
- gwizdek;
- stoper;
- lekkoatletyczna skocznia w dal;
- grabie;
- miara/taśma miernicza;
- załącznik wydrukowany dla każdego dziecka ("Karta osiągnięć").

### Przebieg:

#### 1. Rozgrzewka (10 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 zakroczonej ułożona wzdłuż linii ułożenia nogi zakroczonej. Tułów ustawiony pionowo względem podłoża. Naciskając masę ciała, dociskamy stopę nogi zakroczonej 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.

#### 2. Tor przeszkód na 400 metrów na czas.(10 min)

Przeszkody ustawione są co 50 metrów na dystansie 250 metrów::

1 materac gimnastyczny - przewrót w przód,

2 płotki lekkoatletyczne niskie - przeskok dowolny,

1 płotek lekkoatletyczny średni - przejście pod płotkiem

### 1 materac gimnastyczny - przeskok z odbicia jednoonóż

Na ostatnich 150 metrach rozstawione są pachołki do biegu slalomem.

Na sygnał dzieci pojedynczo rozpoczynają bieg, pokonując poszczególne przeszkody zgodnie z podanymi wcześniej regułami. Start z pozycji wysokiej. Zadaniem dzieci jest pokonanie toru przeszkód w możliwie najkrótszym czasie.

Dzieci zapisują swoje wyniki na Karcie Osiągnięć.

Troje dzieci, które uzyskały najlepsze czasy i pokonały wszystkie przeszkody prawidłowo, uzyskują tytuł "mistrzów toru przeszkód".

### 3. Mistrz skoków w dal. (18 min)

Ładowanie zawsze w piaskownicy.

Dzieci w dowolnej kolejności wykonują następujące skoki:

- skok w dal z miejsca (z odbiciem obunóż);
- z trzech kroków rozbiegu skok w dal z odbicia prawą nogą;
- z trzech kroków rozbiegu skok w dal z odbicia lewą nogą;
- z trzech kroków rozbiegu skok w dal z odbicia obunóż;
- z pięciu kroków rozbiegu skok w dal z odbicia wybraną nogą;
- z szybkiego rozbiegu z 15 metrów skok w dal z odbicia wybraną nogą.

Pomiar ostatniego skoku.

Dzieci zapisują swoje wyniki na Karcie Osiągnięć.

Dzieci porównują, o ile wzrosły ich wyniki (jeśli wzrosły) na przestrzeni kilku dni.

### 4. Ćwiczenia końcowe (6 min)

- Ćwiczenie w parach: W dwójkach - stanie do siebie tyłem, przeciąganie tułowia na plecach współwzajemnego.
- 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.
- Ćwiczenie - Ja jako kartka papieru:
- 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. N. zwraca uwagę na oddech.

Ćwiczenie angażuje nie tylko ciało, ale również wyobraźnię dzieci - każdy z nich ma prawo wykonać inny ruch ciała.

**Zakresy przedmiotowe:**

Wychowanie fizyczne

**Metody:**

Ćwiczenia relaksacyjne

Metody odtwórcze (reproduktywne)

**Tryby pracy:**

Samodzielny

**Aktywizowane typy inteligencji:**

Intrapersonalna

Kinestetyczna

**Osiągnięcia GWK:**

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

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

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

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

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

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

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

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

Wych-VI.8.1 : dziecko potrafi wykonać próbę wielobojową

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

**Lista załączników:**

Karta osiągnięć.docx

**8 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: GRY I ZABAWY RUCHOWE 3**

**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 grają w gry i zabawy ruchowe na świeżym powietrzu.

**Cele:**

- rozwijanie umiejętności podejmowania grupowych decyzji;
- rozwijanie umiejętności samodzielnego organizowania przez dzieci aktywności ruchowych;
- 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;
- skakanka lub długa lina do zabawy "Szczur".

### Przebieg:

#### 1. Zabawa „Szczur” (3 min)

Jedno dziecko, ochotnik, staje w kręgu i zaczyna kręcić skakanką. Reszta dzieci ustawia się po obwodzie koła i stara się podczas kręcenia przeskakiwać nad skakanką. Dziecko, które zapłącze się w skakankę, jest zmiennikiem.

#### 2. Zabawa organizowana przez dzieci. (18 min)

N. dzieli dzieci na grupy czteroosobowe. Każda grupa ma za zadanie wymyślić dwie gry lub zabawy zespołowe (jedna gra główna, druga rezerwowa w przypadku, gdy gra główna zostanie wykorzystana przez inny zespół). Dzieci podejmują wspólną, zespołową decyzję, następnie przeprowadzają wybraną przez siebie grę, tłumacząc jej reguły, jeśli nie są znane. Gry nie mogą się powtarzać.

Każdy zespół prowadzi jedną grę/zabawę.

N. zastrzega, że musi to być inna gra niż "Dwa ognie".

#### 3. Rozgrzewka z piłką. (5 min)

- Kozłowanie w miejscu z obrotami w prawo, w lewo.
- Stanie 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.

#### 4. Gra "Dwa ognie" (10 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.

#### 5. 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, stanie do siebie tyłem i przeciąganie tułowia na plecach współwyciągającego.
- 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.

#### **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.2.2 : dziecko potrafi komunikować się asertywnie

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

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

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

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

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

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

Wych-VI.12.1 : 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

**9 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: BIEGI SZTAFETOWE 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 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 przekazywaniu 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 nadbiega podający na znak kontrolny, później następuje przekazanie pałeczki w strefie zmian.
  - Przekazywanie pałeczki: rozpoczynający bieg rozstawny trzyma pałeczkę w prawej dłoni. Obowiązuje zasada naprzemianstronności 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 4x60 metrów. Bieg (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:**

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

**10 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: DRUŻYNOWE SKOKI I WIELOSKOKI 3**

**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”. 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. (3 minut)
2. Rozgrzewka (6 minut)
  - Krążenie ramion w marszu w przód i tył naprzemianstronne i obustronne (2 min)
  - Skrętoskłony (8x)
  - Krążenia bioder (15 razy w każdą stronę)
  - Rozciąganie mięśnia ścięgna Achillesa i mięśnia dwugłowego uda
  - Krok w przód, ugięcie nogi wykroczonej w kolanie, noga zakroczna wyprostowana. Stopa nogi zakrocznej ułożona wzdłuż linii ułożenia nogi zakrocznej. Tułów ustawiony pionowo względem podłoża. Naciskając masę ciała dociskamy stopę nogi zakrocznej do ziemi 2 razy po 30 sek.
  - Nogi złożone w kolanach, lekko ugięte. Obszerne krążenie kolan przy jednoczesnym dociskaniu kolan dłońmi.
  - Skip A, C.
3. Ćwiczenie indywidualne. Skakanki. Dzieci stoją w takiej odległości od siebie, żeby bezpiecznie wykonać ćwiczenie. N. stoi na widocznym miejscu i wykonuje różne ćwiczenia z wykorzystaniem skakanki (podskoki z odbicia obunóż/jednonóż, co kilka podskoków wyskok z dwukrotnym obrotem skakanki wokół ciała). Dzieci starają się wykonywać ćwiczenia, każde przez 1 minutę. (3 minut)
4. Skoki przez skakankę w trójkach. Dwójka dzieci trzyma za skakankę za przeciwne końce, wykonują krążenia, trzecie dziecko skacze. (3 minut)
5. Podział na zespoły i rywalizacja w zespołach w zespołach. Wieloskoki. Lądowanie po ostatnim skoku powinno odbywać się na teren miękkiej, najlepiej do piaskownicy. Zespoły ustawiają się w szeregach przed linią startową do wieloskoku. Na linii startowej do wieloskoku ustawiają się zawodnicy, po jednym zawodniku z każdej drużyny.
  - Na sygnał N. każda para wykonuje wieloskoki (np. 5 skoków). Pierwsze odbicie przy rozpoczynaniu wieloskoków odbywa się obunóż, następne na przemian (lewą i prawą) nogą. Zawodnicy wykonują wieloskok tak, żeby w oznaczonej przez N. liczbie skoków osiągnąć jak najdalszą odległość. Zawodnik, który uzyska lepszy wynik w swojej parze, otrzymuje dla swojego zespołu punkt. Wygrywa zespół, którego zawodnicy zdobędą większą liczbę punktów. (8 minut)
6. Rywalizacja w tych samych zespołach. Skoki w parach:
  - 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. (5 minut)
7. Rywalizacja w tych samych zespołach. Skoki przez rowy
- 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. (7 minut)
8. Rywalizacja w tych samych zespołach. Ostatni wyścig na jednej nodze. 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. (5 minut)
- 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. Ćwiczenia rozluźniająco-uspokajające (5 minut):
- w luźnych podskokach rozluźnienie mięśni ramion i nóg - marsz;
  - w marszu wspięcie na palcach z ramionami w górę - wdech, na całych stopach, ramiona w dół - wydech;
  - w lekkim rozkroku chwyt dłońmi za plecami (prawa zgięta od góry, lewa zgięta od dołu), rozciąganie mięśni barków i ramion; rozluźnienie; zmiana ramion;
  - w leżeniu tyłem, nogi ugięte w stawach kolanowych, ramiona wzdłuż tułowia. Wznos ramion przodem do góry - wdech przez nos, opust ramion przodem do dołu - głośny wydech ustami.

**Warianty:**

Ćwiczenie "Wieloskoki" można przeprowadzać w różnych wariantach. Mogą to być skoki na jednej nodze, z odbicia obunóż do każdego skoku.

**Zakresy przedmiotowe:**

Wychowanie fizyczne

**Metody:**

Gry i zabawy dydaktyczne

Metody odtwórcze (reproduktywne)

**Tryby pracy:**

Cała klasa

W grupach

**Aktywizowane typy inteligencji:**

Kinestetyczna

Interpersonalna

**Osiągnięcia GWK:**

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

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

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

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

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

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

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

Wych-VI.8.1 : dziecko potrafi wykonać próbę wielobojową



**KAPITAŁ LUDZKI**  
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY





**11 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: INTEGRACYJNE GRY I ZABAWY RUCHOWE**

**Zastosowanie nowoczesnych technologii:**

NIE

**Poziom kontroli nauczyciela:**

Niski

**Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:**

Nie

**Czas trwania zadania:**

00:45:00

**Przedmiot wiodący:**

Wychowanie fizyczne

**Streszczenie:**

Dzieci grają w gry i zabawy ruchowe na świeżym powietrzu.

**Cele:**

- rozwijanie wiedzy na temat roli ruchu i zabawy w prawidłowym funkcjonowaniu człowieka;
- rozwijanie 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, zachęca dzieci do aktywnego udziału w lekcji, tłumacząc, że ich podstawowym zadaniem jest dobra zabawa. N. przypomina o roli ruchu w prawidłowym rozwoju człowieka, podkreśla rolę zabawy i śmiechu w prawidłowym funkcjonowaniu dzieci i dorosłych. (2 min)

### 2. Zabawa integracyjna „TWIERDZA”. (12 min)

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.

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 nie mogą się ze sobą porozumiewać.

W momencie gdy rycerz dotknie magicznego punktu, osoba z twierdzą podnosi prawą rękę do góry i wpuszcza swojego rycerza.

Brama ponownie opada. Rycerz będący w środku nie może podpowiadać innym rycerzom.

Zespół rycerzy ma 5 minut 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.

### 3. 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.

### 4. Gra "Dwa ognie" (13 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 zbiję kapitana przeciwników.

#### 5. 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 - stanie do siebie tyłem - przeciąganie tułowia na plecach współwiczającego.
- 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.

#### **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.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: TECHNIKA BIEGU. BIEG NA CZAS**

**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 zastanawiają się nad techniką biegania oraz strategią rozłożenia sił w biegu długodystansowym. Dzieci biegną na czas na odcinku 800/1000 metrów.

**Cele:**

- kształtowanie koordynacji ruchowej;
- kształtowanie równowagi;
- rozwijanie wytrzymałości;
- kształtowanie wiedzy na temat prawidłowej techniki biegowej.

**Potrzebne materiały:**

- stoper;
- bieżnia lekkoatletyczna.

## Przebieg:

### 1. Rozmowa z dziećmi w kręgu. (7 minut)

N. zadaje dzieciom pytania.

1. Czy wiecie, co to jest technika biegania?
2. Jak myślicie, czy technika biegu długodystansowca ma wpływ na wynik uzyskany na mecie?
3. Czy „prawidłowa” podczas biegu praca ramion, barków albo trzymana w „odpowiedniej” pozycji głowa może poprawić rezultat?
4. Czy macie pomysł, jak powinny pracować głowa/barki/tułów/ręce w prawidłowej technice biegu?
  1. Głowa - powinna być trzymana prosto, nieprzechylona na żadną stronę, bez kołysania w takt każdego kroku. Patrzymy przed siebie na drogę, wypatrując ewentualnych niebezpieczeństw (dziur, kamieni, patyków).
  2. Barki i tułów - powinny być niemal nieruchome. Linia łącząca oba barki powinna być cały czas prostopadła do kierunku biegu. Tułów, wyprostowany, w pozycji niemal pionowej.
  3. Ręce - ramię względem przedramienia powinno być w czasie biegu unieruchomione. Kąt zawarty pomiędzy nimi, mierzony w stawie łokciowym, powinien być niemal stały. U długodystansowców kąt wynosi ok. 80-90 stopni, a u sprinterów przekracza nawet 120 stopni. Dłoń i przedramię powinny być względem siebie nieruchome, dłoń jest przedłużeniem przedramienia (bez łamania w nadgarstku). Palce naturalnie zwinięte w kłębek, ale bez używania siły. Na całym dystansie nie machać nienaturalnie rękami. Ręce nie powinny być zbyt oddalone od tułowia.
  4. Stopy - długodystansowcy podczas każdego kroku lądują na piętach. Na śródstopiu lądują sprinterzy i średniodystansowcy.

### 2. Rozgrzewka. (10 minut)

- **ćwiczeni rozciągające mięśnie szyi i karku**  
Skłony głowy w przód i w tył w postawie zasadniczej.  
W marszu skłony głowy w lewo i w prawo przy barkach nieruchomych.
- **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.
- **Skreśoskłony**  
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.
- **Krażenia bioder**

Nogi na szerokości barków, dłonie ułożone na biodrach - Wykonujemy obszerny ruch biodrami, zataczając okrąg dookoła osi pionowej ciała, 20 razy w każdą stronę.

- **Rozciąganie ścięgna Achillesa oraz mięśnia dwugłowego uda**

Robimy krok w przód i uginamy nogę wykroczną w kolanie, noga zakroczna wyprostowana, stopa nogi zakrocznej ułożona wzdłuż linii ułożenia nogi zakrocznej, tułów ustawiony pionowo względem podłoża - Naciskając masą ciała, dociskamy stopę nogi zakrocznej do ziemi 2 razy po 30 sekund.

- **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.

- **Trucht na dystansie 200 metrów**

Lekki trucht (50 metrów) z jak najobszerniejszymi krążeniami prawie wyprostowanych rąk.

Bieg dostawny w truchcie. (50 m)

Skip A, skip C.

- **Rozluźnienie mięśni**

Pozycja stojąca w rozkroku, ręce opuszczone swobodnie wzdłuż tułowia, palce rąk lekko rozstawione - wykonywanie szybkich skrętów i potrząsań przedramionami.

3. **Bieg próbny na dystansie 200 metrów.** (4 minuty)

Dzieci próbują biec z zachowaniem właściwej techniki biegu. N. biegnie przy dzieciach i koryguje postawę. Po biegu N. omawia najczęstsze błędy, zwraca uwagę na najważniejsze elementy techniki biegu.

4. **Odoczynek, ćwiczenia rozluźniające.** (2 minuty)

Marsz. Ćwiczenia ramion w luźnych podskokach, rozluźnienie mięśni ramion i nóg.

5. **Rozmowa w kręgu.** (4 minuty)

N. zadaje dzieciom pytanie: "Czy bardziej opłaca się oszczędzać siły w pierwszej połowie biegu, czy lepiej zacząć szybko, wyprzedzić współwiczających i później starać się jak najmniej stracić?"

Dzieci podają swoje hipotezy.

N. nie daje odpowiedzi jednoznacznej. Mówi dzieciom, że będą mogli sprawdzić te hipotezy w biegu na czas 800/1000 metrów. (800 metrów dziewczęta, 1000 metrów chłopcy)

6. **Po odpoczynku bieg właściwy na czas na dystansie 800/1000 metrów.** (7 minut)

7. **Ćwiczenia rozluźniające.** (4 minuty)

- Marsz.
- Ćwiczenia ramion w luźnych podskokach, rozluźnienie mięśni ramion i nóg.
- 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.

- W siadzie skrzyżnym głębokie, zamknięte oczy, głębokie wdechy i wydechy, ramiona ugięte z przodu:
  - palec wskazujący prawej dłoni spotyka się delikatnie z czubkiem kciuka prawej dłoni, pozostałe palce wyprostowane, tak samo lewa dłoń;
  - opuszki palców: kciuka, serdecznego i małego stykają się, pozostałe wyprostowane.
  - opuszki palców: serdecznego i kciuka stykają się (lekko je przeciskając), pozostałe są wyprostowane.

#### 8. Omówienie i podsumowanie. (4 minuty)

N. nawiązuje do hipotez dzieci, która strategia biegu była skuteczniejsza. Tłumaczy dzieciom, że skuteczniejsza jest strategia oszczędzania sił i ich równomiernego rozłożenia. N. podaje każdemu dziecku jego czas i pomaga zinterpretować ten czas w odniesieniu do norm.

#### Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

#### Metody:

Dyskusja dydaktyczna

Metody odtwórcze (reproduktywne)

#### Tryby pracy:

Cała klasa

Samodzielny

#### Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Lingwistyczna

#### 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



KAPITAŁ LUDZKI  
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**13 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: MISTRZ TORU PRZESZKÓD I SKOKU W DAL 3**

**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 umiejętność pokonywania toru przeszkód na odcinku 400 metrowym, a następnie ćwiczą skoki w dal. Ćwiczą zwinność, skoczność i szybkość, starając się zdobyć tytuł Mistrza toru przeszkód i Mistrza skoku w dal. Dzieci mają okazję obserwować zmianę swoich osiągnięć na przestrzeni kilku dni.

**Cele:**

- rozwijanie koordynacji ruchowej;
- rozwijanie skoczności, ćwiczenia skoku w dal i przez przeszkody;
- ćwiczenie techniki startu wysokiego;
- doskonalenie umiejętności pokonywania toru przeszkód;
- rozwijanie umiejętności rywalizacji sportowej;
- kształtowanie świadomości ciała i oddechu.

### Potrzebne materiały:

- bieżnia lekkoatletyczna 400 metrowa z ustawionymi na drugim torze przeszkodami;
- 2 materace gimnastyczne;
- 2 płotki lekkoatletyczny niskie;
- 1 płotek lekkoatletyczny średni;
- pachołki.
- gwizdek;
- stoper;
- lekkoatletyczna skocznia w dal;
- grabie;
- miara/taśma miernicza;
- załącznik wydrukowany dla każdego dziecka ("Karta osiągnięć").

### Przebieg:

#### 1. Rozgrzewka (10 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 zakroczonej ułożona wzdłuż linii ułożenia nogi zakroczonej. Tułów ustawiony pionowo względem podłoża. Naciskając masę ciała, dociskamy stopę nogi zakroczonej 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.

#### 2. Tor przeszkód na 400 metrów na czas.(10 min)

Przeszkody ustawione są co 50 metrów na dystansie 250 metrów::

1 materac gimnastyczny - przewrót w przód,

2 płotki lekkoatletyczne niskie - przeskok dowolny,

1 płotek lekkoatletyczny średni - przejście pod płotkiem

### 1 materac gimnastyczny - przeskok z odbicia jednoonóż

Na ostatnich 150 metrach rozstawione są pachołki do biegu slalomem.

Na sygnał dzieci pojedynczo rozpoczynają bieg, pokonując poszczególne przeszkody zgodnie z podanymi wcześniej regułami. Start z pozycji wysokiej. Zadaniem dzieci jest pokonanie toru przeszkód w możliwie najkrótszym czasie.

Dzieci zapisują swoje wyniki na Karcie Osiągnięć.

Troje dzieci, które uzyskały najlepsze czasy i pokonały wszystkie przeszkody prawidłowo, uzyskują tytuł "mistrzów toru przeszkód".

### 3. Mistrz skoków w dal. (18 min)

Ładowanie zawsze w piaskownicy.

Dzieci w dowolnej kolejności wykonują następujące skoki:

- skok w dal z miejsca (z odbiciem obunóż);
- z trzech kroków rozbiegu skok w dal z odbicia prawą nogą;
- z trzech kroków rozbiegu skok w dal z odbicia lewą nogą;
- z trzech kroków rozbiegu skok w dal z odbicia obunóż;
- z pięciu kroków rozbiegu skok w dal z odbicia wybraną nogą;
- z szybkiego rozbiegu z 15 metrów skok w dal z odbicia wybraną nogą.

Pomiar ostatniego skoku.

Dzieci zapisują swoje wyniki na Karcie Osiągnięć.

Dzieci porównują, o ile wzrosły ich wyniki (jeśli wzrosły) na przestrzeni kilku dni.

### 4. Ćwiczenia końcowe (6 min)

- Ćwiczenie w parach: W dwójkach - stanie do siebie tyłem, przeciąganie tułowia 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.
- Ćwiczenie - Ja jako kartka papieru:
- 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. N. zwraca uwagę na oddech.

Ćwiczenie angażuje nie tylko ciało, ale również wyobraźnię dzieci - każdy z nich ma prawo wykonać inny ruch ciała.

**Zakresy przedmiotowe:**

Wychowanie fizyczne

**Metody:**

Ćwiczenia relaksacyjne

Metody odtwórcze (reproduktywne)

**Tryby pracy:**

Samodzielny

**Aktywizowane typy inteligencji:**

Intrapersonalna

Kinestetyczna

**Osiągnięcia GWK:**

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

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

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

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

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

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

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

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

Wych-VI.8.1 : dziecko potrafi wykonać próbę wielobojową

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

**Lista załączników:**

Karta osiągnięć.docx

**14 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: ĆWICZENIA W STACJACH 11**

**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;;
- doskonalenie umiejętności stania na rękach z zamachem jedno nogi.

**Potrzebne materiały:**

- sala gimnastyczna;
- ławeczki; 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=rf1J1q0wjcg>

### Przebieg:

1. Zabawa ożywiająca. Zabawa "Lustro". (4 minuty)
  - Dzieci dobierają się w pary. Stają naprzeciwko siebie, twarzami do siebie.
  - Jedna z osób wykonuje spokojne ruchy ( dłońmi, głową, barkami, tułowiem), zdaniem drugiej jest powtarzanie ruchów partnera lustrzanym, odbiciu.
  - Po 2 minutach, zmiana.
2. Rozgrzewka. (10 minut)
  1. Dzieci kładą się na materacach w leżeniu przodem. Na sygnał dzieci przetaczają się do końca materacy.
  2. Dzieci 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 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 przy każdym kroku.
2. **Stacja II**  
Marsz w przód i w tył po ławeczce na palcach.  
Drugie przejście na piętach
  3. **Stacja III**  
Przejdźcie po ławeczce krokiem dostawnym.
  4. **Stacja IV**  
Stanie na rękach z zamachem jednonóż i asekuracją współwiczających.
  5. **Stacja V**  
W parach. Jeden z ćwiczących w podporze, drugi chwytą go za nogi przy kostkach.  
Marsz rękoma do przodu i do tyłu wzdłuż połowy boiska. Zmiana ćwiczących.
  6. **Stacja VI**  
Marsz do siebie dwóch ćwiczących z krańców ławeczki, minięcie się na środku.  
Jeśli para spadnie, powtarza ćwiczenie.
  7. **Stacja VII**  
Z postawy zasadniczej zeskok obunóż z ławeczki z półobrotem. Trzykrotne powtórzenie.
  8. **Stacja VIII**  
Chodzenie po linii końcowej boiska z woreczkiem na głowie.
  9. **Stacja IX**  
Klęk podparty "na czworakach". Prostowanie nogi lewej do tyłu, następnie ugięcie jej w kolanie dociągnięcie do prawej dłoni. Zmiana nogi. (12 razy na każdą stronę).
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).
  - Niska pozycja 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.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.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: JOGA - PRZYPOMNIENIE**

**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 przypominają sobie podstawowe pozycje jogi. Rozwijają umiejętność poprawnego oddychania i świadomość ciała. Zwracają uwagę na znaczenie rozwoju fizycznego dla zdrowia, w tym zdrowia psychicznego.

**Cele:**

- zapoznanie uczniów i uczennic z podstawowymi pozycjami jogi;
- rozwijanie prawidłowej postawy ciała uczniów i uczennic;
- rozwijanie świadomości ciała;
- rozwijanie umiejętności prawidłowego oddychania w trakcie ćwiczeń.

**Potrzebne materiały:**

- odtwarzacz muzyki;
- maty do ćwiczeń;

- muzyka relaksacyjna, indyjska itp.

#### Przebieg:

1. **Wprowadzenie:** N. pyta dzieci, w jaki sposób dbają o zdrowie:
  - czy zwracają uwagę na to, co jedzą?
  - czy pamiętają o codziennych ćwiczeniach?
  - czy zwracają uwagę na sposób oddychania?
  - czy wiedzą, jakie możliwości mają ich ciała (czy potrafią zrobić szpagat, przewrót, gwiazdę, stanąć na rękach?) (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. 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 obiema 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, puszczać luźno ramiona i głowę. Trzymając kolana wyprostowane, chwytają obiema dłońmi tylną część nóg (w kostkach lub tak blisko kostek, jak tylko są w stanie). N. prosi dzieci o wzięcie głębokiego wdechu przez nos, a następnie wypuszczając powietrze, o przyciągnięcie podbródka i klatki piersiowej bliżej nóg. N. liczy do 10. Następnie dzieci mają puścić nogi i pozwolić ramionom wolno zwisać. 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. świeca – leżenie przetrzute z podparciem RR o dolne żebra. Dzieci przyciągają podbródek do piersi, N. liczy do 10. Następnie powolny powrót do pozycji wyjściowej;
  - b. pług - leżenie przewrotne N. liczy do 10. Następnie powrót do pozycji wyjściowej;
  - c. ryba - leżenie przodem, dłonie stroną grzbietową obrócone do podłogi i wsunięte pod pośladki. Wznos T bez odrywania głowy i łokci od podłogi. N. liczy do 10. Dzieci podpierają ciało łokciami i czubkiem głowy (dzieci, które czują się na siłach, mogą wyjąć dłonie spod pośladków i złożyć dłonie na klatce piersiowej - wówczas podpierają się tylko czubkiem głowy);
  - d. zgięcie do przodu – siad prosty, wznos RR z wdechem, skłon T w tył, a następnie wydech i skłon T w przód z RR wyprostowanymi aż do chwytu za kostki NN. Próba dotknięcia głową do kolan. Wytrzymanie do 10. Powrót do p.w. z RR w górze.;
  - e. świerszcz - leżenie przodem, RR w dół, twarz do podłogi, RR skierowane w dół i lekko do tyłu, razem ze skłonem w tył T robi się skłon NN w tył, a ciało ma kontakt z podłożem tylko dzięki biodrom.;
  - f. łuk - leżenie przodem, RR w dół. Ugięcie kolan i chwyt RR za kostki, następnie skłon T w tył z utrzymaniem chwytu. N. liczy do 5. Następnie powrót do pozycji wyjściowej (25 minut);
5. **Wyciszenie i krąg uśmiechu:** Po każdej serii jest chwila na relaks. Dzieci leżą (w sumie 4 minuty: po 2 minuty na każdą przerwę). Odbywa się pełna relaksacja w ciszy lub przy muzyce. Następnie dzieci siadają w kręgu i przekazują sobie pozdrowienia od jednego do drugiego, a na koniec przez cały krąg przebiega "impuls" - dzieci nie komunikują się werbalnie tylko delikatnym uściskiem, który przebiega od dziecka do dziecka (4 minuty).

### Warianty:

#### Inne pozycje:

- kot – dzieci klękają, kolana ustawiają na szerokość bioder, podpierają się rękoma, dłonie powinny być ułożone na szerokość ramion. Kręgosłup trzymają prosty. Podczas wdechu mają zaokrąglić plecy – naprężyć się jak „przestraszony kot”, głowę skierować do klatki piersiowej. N. liczy powoli do 10. Następnie dzieci przyjmują pozycję neutralną;
- most – dzieci kładą się na plecach, zginają kolana i chwytają się za kostki. Dzieci odpychają się od podłogi, biodra i plecy podnosząc do góry. Wytrzymują, licząc do 5. Głowa, ramiona i obie stopy opierają się o podłogę. Bardzo ważne jest utrzymanie całych stóp na podłodze. Następnie wracają do pozycji wyjściowej, powoli opuszczając plecy. Prostują nogi i odpoczywają. Dzieci wykonują po 3 powtórzenia (25 minut);
- 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 do przodu, powoli wypuszczając powietrze. Wyciągają się tak mocno jak tylko potrafią - głowa do nóg, ręce do góry. N. liczy do 10;
- drzewo (opisana w zadaniu *Joga - wprowadzenie*).

#### 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.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

**16 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: GRY I ZABAWY RUCHOWE 3**

**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 grają w gry i zabawy ruchowe na świeżym powietrzu.

**Cele:**

- rozwijanie umiejętności podejmowania grupowych decyzji;
- rozwijanie umiejętności samodzielnego organizowania przez dzieci aktywności ruchowych;
- 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;
- skakanka lub długa lina do zabawy "Szczur".

### Przebieg:

#### 1. Zabawa „Szczur” (3 min)

Jedno dziecko, ochotnik, staje w kręgu i zaczyna kręcić skakanką. Reszta dzieci ustawia się po obwodzie koła i stara się podczas kręcenia przeskakiwać nad skakanką. Dziecko, które zapłącze się w skakankę, jest zmiennikiem.

#### 2. Zabawa organizowana przez dzieci. (18 min)

N. dzieli dzieci na grupy czteroosobowe. Każda grupa ma za zadanie wymyślić dwie gry lub zabawy zespołowe (jedna gra główna, druga rezerwowa w przypadku, gdy gra główna zostanie wykorzystana przez inny zespół). Dzieci podejmują wspólną, zespołową decyzję, następnie przeprowadzają wybraną przez siebie grę, tłumacząc jej reguły, jeśli nie są znane. Gry nie mogą się powtarzać.

Każdy zespół prowadzi jedną grę/zabawę.

N. zastrzega, że musi to być inna gra niż "Dwa ognie".

#### 3. Rozgrzewka z piłką. (5 min)

- Kozłowanie w miejscu z obrotami w prawo, w lewo.
- Stanie 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.

#### 4. Gra "Dwa ognie" (10 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.



## 5. 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, stanie do siebie tyłem i przeciąganie tułowia 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.

### **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.2.2 : dziecko potrafi komunikować się asertywnie

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

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

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

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

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

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

Wych-VI.12.1 : 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: JOGA - PRZYPOMNIENIE**

**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 przypominają sobie podstawowe pozycje jogi. Rozwijają umiejętność poprawnego oddychania i świadomość ciała. Zwracają uwagę na znaczenie rozwoju fizycznego dla zdrowia, w tym zdrowia psychicznego.

**Cele:**

- zapoznanie uczniów i uczennic z podstawowymi pozycjami jogi;
- rozwijanie prawidłowej postawy ciała uczniów i uczennic;
- rozwijanie świadomości ciała;
- rozwijanie umiejętności prawidłowego oddychania w trakcie ćwiczeń.

**Potrzebne materiały:**

- odtwarzacz muzyki;
- maty do ćwiczeń;

- muzyka relaksacyjna, indyjska itp.

### Przebieg:

1. **Wprowadzenie:** N. pyta dzieci, w jaki sposób dbają o zdrowie:
  - czy zwracają uwagę na to, co jedzą?
  - czy pamiętają o codziennych ćwiczeniach?
  - czy zwracają uwagę na sposób oddychania?
  - czy wiedzą, jakie możliwości mają ich ciała (czy potrafią zrobić szpagat, przewrót, gwiazdę, stanąć na rękach?) (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. 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 obiema 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, puszczać luźno ramiona i głowę. Trzymając kolana wyprostowane, chwytają obiema dłońmi tylną część nóg (w kostkach lub tak blisko kostek, jak tylko są w stanie). N. prosi dzieci o wzięcie głębokiego wdechu przez nos, a następnie wypuszczając powietrze, o przyciągnięcie podbródka i klatki piersiowej bliżej nóg. N. liczy do 10. Następnie dzieci mają puścić nogi i pozwolić ramionom wolno zwisnąć. Po chwili ćwiczenie powtarzają. Następnie powoli wracają do pozycji wyprostowanej;
  - 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. świeca – leżenie przetrzute z podparciem RR o dolne żebra. Dzieci przyciągają podbródek do piersi, N. liczy do 10. Następnie powolny powrót do pozycji wyjściowej;
  - b. pług - leżenie przewrotne N. liczy do 10. Następnie powrót do pozycji wyjściowej;
  - c. ryba - leżenie przodem, dłonie stroną grzbietową obrócone do podłogi i wsunięte pod pośladki. Wznos T bez odrywania głowy i łokci od podłogi. N. liczy do 10. Dzieci podpierają ciało łokciami i czubkiem głowy (dzieci, które czują się na siłach, mogą wyjąć dłonie spod pośladków i złożyć dłonie na klatce piersiowej - wówczas podpierają się tylko czubkiem głowy);
  - d. zgięcie do przodu – siad prosty, wznos RR z wdechem, skłon T w tył, a następnie wydech i skłon T w przód z RR wyprostowanymi aż do chwytu za kostki NN. Próba dotknięcia głową do kolan. Wytrzymanie do 10. Powrót do p.w. z RR w górze.;
  - e. świerszcz - leżenie przodem, RR w dół, twarz do podłogi, RR skierowane w dół i lekko do tyłu, razem ze skłonem w tył T robi się skłon NN w tył, a ciało ma kontakt z podłożem tylko dzięki biodrom.;
  - f. łuk - leżenie przodem, RR w dół. Ugięcie kolan i chwyt RR za kostki, następnie skłon T w tył z utrzymaniem chwytu. N. liczy do 5. Następnie powrót do pozycji wyjściowej (25 minut);
5. **Wyciszenie i krąg uśmiechu:** Po każdej serii jest chwila na relaks. Dzieci leżą (w sumie 4 minuty: po 2 minuty na każdą przerwę). Odbywa się pełna relaksacja w ciszy lub przy muzyce. Następnie dzieci siadają w kręgu i przekazują sobie pozdrowienia od jednego do drugiego, a na koniec przez cały krąg przebiega "impuls" - dzieci nie komunikują się werbalnie tylko delikatnym uściskiem, który przebiega od dziecka do dziecka (4 minuty).

### Warianty:

#### Inne pozycje:

- kot – dzieci klękają, kolana ustawiają na szerokość bioder, podpierają się rękoma, dłonie powinny być ułożone na szerokość ramion. Kręgosłup trzymają prosty. Podczas wdechu mają zaokrąglić plecy – naprężyć się jak „przestraszony kot”, głowę skierować do klatki piersiowej. N. liczy powoli do 10. Następnie dzieci przyjmują pozycję neutralną;
- most – dzieci kładą się na plecach, zginają kolana i chwytają się za kostki. Dzieci odpychają się od podłogi, biodra i plecy podnosząc do góry. Wytrzymują, licząc do 5. Głowa, ramiona i obie stopy opierają się o podłogę. Bardzo ważne jest utrzymanie całych stóp na podłodze. Następnie wracają do pozycji wyjściowej, powoli opuszczając plecy. Prostują nogi i odpoczywają. Dzieci wykonują po 3 powtórzenia (25 minut);
- 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 do przodu, powoli wypuszczając powietrze. Wyciągają się tak mocno jak tylko potrafią - głowa do nóg, ręce do góry. N. liczy do 10;
- drzewo (opisana w zadaniu *Joga - wprowadzenie*).

#### 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.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

**18 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: JOGA - POWITANIE SŁOŃCA II**

**Zastosowanie nowoczesnych technologii:**

NIE

**Poziom kontroli nauczyciela:**

Wysoki

**Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:**

Tak

Ile razy: 2

**Czas trwania zadania:**

00:45:00

**Przedmiot wiodący:**

Wychowanie fizyczne

**Streszczenie:**

Dzieci poznają 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. 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 obiema 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 wzięcie głębokiego wdechu przez nos, a następnie wypuszczając powietrze, o przyciągnięcie podbródka i klatki piersiowej bliżej nóg. N. liczy do 10. Następnie dzieci mają puścić nogi i pozwolić ramionom wolno zwisnąć. Po chwili ćwiczenie powtarzają. Następnie powoli wracają do pozycji wyprostowanej;
  - 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 leżania 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 do przodu, 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

**19 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: ĆWICZENIA Z PIŁKĄ LEKARSKĄ 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 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 - 2 sztuki na klasę.

- skakanki - 2 sztuki na klasę.

### 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 (4-5 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 nogą;
- 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 ponad głowę. 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. Gra - Który zespół dalej rzuci piłką (7 minut)

Podział na dwa zespoły. Zawodnicy/zawodniczki jednego zespołu ustawiają się na linii startu. Pierwsza osoba, trzymająca piłkę lekarską, staje przed linią, tyłem do kierunku rzutu i wykonuje rzut piłką oburącz ponad głową. W miejscu upadku piłki N. lub członek zespołu przeciwnego rozkłada skakankę, która pełni rolę linii startu dla następnego gracza z zespołu. W ten sposób wszyscy członkowie zespołu rzucają piłkę. Wygrywa zespół, którego gracze przemieszczą piłkę na dalszą odległość.

#### 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



**20 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: GIMNASTYKA ARTYSTYCZNA 1**

**Zastosowanie nowoczesnych technologii:**

NIE

**Poziom kontroli nauczyciela:**

Wysoki

**Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:**

Nie

**Czas trwania zadania:**

00:45:00

**Przedmiot wiodący:**

Wychowanie fizyczne

**Streszczenie:**

Dzieci wykonują ćwiczenia gimnastyczne, w tym ćwiczenia akrobatyczne.

**Cele:**

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

**Potrzebne materiały:**

- Obręcze gimnastyczne (hula-hopy);
- Materace;

- Kozioł;
- Odskokcznia;
- Ławeczki gimnastyczne lub równoważnia.

### Przebieg:

1. Zabawa ożywiająca dowolnie wybrana przez dzieci. (3 min)
2. Nauczyciel prosi uczniów i uczennice o dobranie się w pary. Każda para zabiera jedną obręcz. (2 min)
3. Rozgrzewka. (10 min)
  - 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 prostopadłe 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 równoległe 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 puszczania 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.
4. Wyścig. 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. (5 min)

5. Dzieci pod kierunkiem N. przygotowują stacje do: piramid (materace), skoku (kozył, odskocznia, materace) oraz ćwiczeń równoważnych (ławeczki lub równoważnię).

- N. z wybranym uczniem pokazuje i objaśnia piramidy. Szczególną uwagę zwraca na bezpieczeństwo oraz dokładność wykonywania zadań.

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 I. Skoki. Dzieci wykonują przeskok rozkroczny przez kozła. Kozioł ustawiony jest na najniższej wysokości. Zwracamy uwagę na asekurację podczas wykonywania zadania.
- Stacja II. 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.
- Stacja III. Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne i podpory. Dzieci dobierają się w pary i wykonują każdą z trzech rodzajów piramid.

(20 min)

6. Ćwiczenie uspokajające - Jesteś kartką papieru (3 min)

N. podkreśla na początku zabawy, żeby nie sugerować się innymi, tylko znaleźć własny ruch ciała. Podkreśla, że każdy ma prawo w inny sposób odzwierciedlić ciało ruch kartki. Wszyscy uczestnicy zabawy stoją naprzeciwko N., każdy ma wokół siebie trochę wolnej przestrzeni.

N. trzyma w rękę kartkę papieru - w pozycji pionowej.

Będzie nią wykonywał szereg ruchów, np. zagięcie jednego rogu, obrót w powietrzu, złożenie na pół, potrząsanie, położenie w pozycji poziomej, itp.

Zadaniem dzieci jest znalezienie takiego ruchu ciała, który odpowiada ruchowi kartki.  
Ćwiczenie angażuje nie tylko ciało, ale też wyobraźnię dzieci - każdy z nich ma prawo wykonać inny ruch ciała.

7. N. zaprasza dzieci do kręgu. (2 min)

Każde dziecko odpowiada na pytanie: Gimnastyka artystyczna jest dla mnie...

**Zakresy przedmiotowe:**

Wychowanie fizyczne

**Metody:**

Metody odtwórcze (reproduktywne)

**Tryby pracy:**

W grupach

W parach

Samodzielny

**Aktywizowane typy inteligencji:**

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.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)

**21 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: PILATES 2**

**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.

### Rozgrzewka

- leżenie tyłem z nogami ugiętymi w kolanach, stopy płasko na podłożu, głowa swobodnie. Dłonie położyć na brzuchu. Kilka głębokich wdechów;
- następnie złączyć podeszwy stóp ze sobą, rozchylając przy tym kolana. Przechylenie lewej nogi do podłogi bez odrywania bioder od podłoża. Wytrzymać przez kilka sekund, następnie przechylać na drugą nogę. Wykonać 10 powtórzeń;
- następnie wyprostowane nogi wraz z kilkoma głębokimi oddechami. Ugięcie lewej nogi w kolanie i oparcie stopy tuż przy prawym kolanie. Po chwili założenie jej za prawą nogę, która pozostaje na podłożu wyprostowana. Wytrzymać 10 sekund, po czym powrót. Wykonać 10 powtórzeń na obie nogi;
- leżenie tyłem z nogami ugiętymi w kolanach. Napięcie mięśni brzucha na 5 sekund i puszczenie na 2. Wykonać 10 powtórzeń;
- leżenie tyłem, nogi ugięte w kolanach, ramiona wyprostowane w łokciach i uniesione przed siebie. Dłonie prosto, palce złączone, ale wyprostowane. Głębokie oddechy. Ramiona rozchylone trochę poza szerokość barków. Wyciąganie ramion mocno do góry ("próbuj dotknąć sufitu"). Biodra, plecy i głowa nie odrywają się od podłoża. Wytrzymać 10 sekund. Następnie rozluźnienie. Wykonać 10 powtórzeń (5 minut);

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.

- Zdejmij ręce z kolan i połóż je na podłodze, prostopadłe do tułowia. Zrób wdech. Napinając mięśnie brzucha, powoli skręć biodra w prawo i połóż kolana na podłodze. Odpręż się i staraj się rozciągnąć jak najbardziej dolną część pleców. Brzuch powinien być przez cały czas wciągnięty. Pozostań w tej pozycji, robiąc trzy głębokie, powolne oddechy.
- Napinając mięśnie brzucha, wznos NN 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 głową, łokcie leżą na podłodze. Napnij mięśnie brzucha i zrób wdech. Lekko unieś górną część tułowia. Wracając do pozycji wyjściowej, wydychaj powietrze. Brzuch powinien być cały czas napięty. Powtórz to ćwiczenie 10 razy.
- Leż dalej na plecach i umieść poduszkę pod pośladkami. Unieś nogi, ugnij je w kolanach, skrzyżuj w kostkach. Spłec dłonie za głową, łokcie na podłodze. Zrób wdech. Napnij mocno mięśnie brzucha i zrób wydech. Jednocześnie unieś lekko pośladki, używając tylko mięśni brzucha. Uda powinny się zbliżyć w stronę klatki piersiowej. Powoli opuść pośladki z powrotem na podłogę. Zrób wdech. Powtórz 10 razy.
- 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 powinienes) 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. RR w dół, równoległe do podłogi, lekko uniesione. 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. Wyprostowane ręce wyciągnij wzdłuż tułowia. Weź głęboki wdech. Unieś biodra w górę, nie wyginając dolnej części pleców. Napnij mocno mięśnie pośladków oraz tył ud i wytrzymaj w tej pozycji przez czas trwania pięciu wdechów i wydechów. Powoli opuść biodra na podłogę, starając się, aby plecy zaczynały dotykać podłogi stopniowo od ich górnej części aż po kość krzyżową. Rozluźnij się, a następnie wykonaj 3-6 powtórzeń.
- Leżenie przodem, RR w bok. Czoło oprzyj na materacu. Weź głęboki wdech. Unieś głowę i klatkę piersiową oraz ręce. Z wydechem przenieś ręce w tył, jednocześnie unosząc tułów jeszcze wyżej. Wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj 3-6 powtórzeń.
- (Ćwiczenie trudniejsze ze względu na problemy koordynacji ruchu i oddechu. Warto je wprowadzić dla dzieci, które miały już wcześniej treningi typu pilates.) Pozostań w



leżeniu na brzuchu. Ręce wyprostuj przed sobą. Oparte grzbietami o podłogę stopy rozstaw na szerokość 5-10 cm. Ściągnij łopatki, wyprostuj plecy i wyciągnij szyję. Weź głęboki wdech, a następnie wydechaj powietrze, napnij mięśnie brzucha, jakby wciągając je do środka tak, by górna część tułowia stała się nieruchoma. Następnie unieś ręce, głowę, szyję i klatkę piersiową o ok. 5 cm. nad 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 wydechaj powietrze, opuść górną część ciała, potem nogi. Na zakończenie ćwiczenia obróć się na plecy i podciągnij kolana do klatki piersiowej, aby rozciągnąć lekko nadwyrężone mięśnie pleców.

- Usiądź na podłodze, napnij mięśnie brzucha i wyprostuj plecy. Przejdź do siadu kucznego. Połóż dłonie powyżej kostek i staraj się opierać ciężar ciała tylko na gości ogonowej i palcach stóp. Robiąc wdech, powoli przechyl się do tyłu, aż łopatkami dotkniesz podłogi. Mięśnie brzucha pozostają napięte. Zrób wydech i wróć do pozycji wyjściowej (nie opieraj palców stóp o podłogę). Powtórz ćwiczenie 3-6 razy.
- Wykonaj klęk podparty tak, by dłonie znalazły się w linii pod barkami, a kolana pod biodrami. Napnij mięśnie brzucha i wyprostuj plecy. W klęku podpartym, wznos z wyprostem PR i LN. 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.
- Siad prosty, 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. Skłon w przód. Zrób wdech, wracając do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie trzykrotnie, za każdym razem pochylając się coraz niżej.
- Klęk, skłon T w lewo do podporu wyprostowaną LR z wyprostem PN w bok i oparciem o podłogę. 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, wydechaj 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

**22 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: BIEGI ZESPOŁOWE NA 1000 METRÓW**

**Zastosowanie nowoczesnych technologii:**

NIE

**Poziom kontroli nauczyciela:**

Średni

**Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:**

Tak

Ile razy: 2

**Czas trwania zadania:**

00:45:00

**Przedmiot wiodący:**

Wychowanie fizyczne

**Streszczenie:**

Dzieci uczą się samodzielnie przeprowadzać rozgrzewkę. Ćwiczą bieganie na dystansie 1000 metrów. Dzieci uczą się mierzyć tętno przed rozpoczęciem biegu i po zakończeniu. Na końcu zajęć N. przeprowadza ćwiczenia rozwijające świadomość ciała, wykorzystujące twórczą gimnastykę Labana.

**Cele:**

- kształtowanie koordynacji ruchowej;
- poprawa kondycji;
- rozwijanie umiejętności przeprowadzenia rozgrzewki;
- rozwijanie wytrzymałości biegowej;
- rozwijanie umiejętności pomiaru tętna;
- rozwijanie umiejętności rywalizacji sportowej;
- rozwijanie świadomości i wycucia własnego ciała;
- pobudzanie wyobraźni i inwencji twórczej.

### Potrzebne materiały:

- długa skakanka do zabawy "Szczur";
- bieżnia lekkoatletyczna z wyznaczoną linią startu i zaznaczonymi odcinkami co 100 metrów.

### Przebieg:

#### 1. Rozgrzewka (18 min)

- Zabawa "Elektrony" (5 min)
  1. N. prosi, żeby dzieci utworzyły krąg. Każde dziecko ma w myślach wybrać sobie osobą A i osobą B. N. daje przykład: Moją osobą A będzie Marcin, a osobą B będzie Monika.
  2. Zadaniem dzieci jest być jak najbliżej osoby A, a jak najdalej od osoby B.Zabawa jest bardzo energetyczna. W trakcie zabawy dzieci wirują wokół siebie, uciekają od siebie. Potrzebna jest pusta przestrzeń.
- N. dzieli dzieci na dwa zespoły 8-osobowe. Każdy zespół szuka dla siebie oddzielnego miejsca tak, żeby zespoły były od siebie oddalone i nie przeszkadzały sobie. Rozgrzewka według pomysłu dzieci. Każde dziecko z zespołu przez 1,5 minuty staje się liderem swojego zespołu i wymyślają ćwiczenie rozgrzewkowe, które powtarza cała grupa. Na gwizdek N. zmienia się dziecko pokazujące ćwiczenia. Należy umówić się z dziećmi, że każde dziecko wymyśla jedno ćwiczenie, które grupa powtarza przez 1,5 minuty. Ćwiczenia nie mogą się powtarzać. (12 min)

#### 2. Biegi na 1000 metrów (15 min)

- Dzieci pozostają w zespołach 8-osobowych. Każdy z zespołów dzieli na pół (po 4 dzieci). Dzieci z jednego zespołu zakładają szarfy.
- Bieg będzie odbywał się w dwóch turach. W pierwszej turze bierze udział po czworo dzieci z każdego z zespołów. Każdy z uczestników/uczestniczek będzie biegł na dystansie 1000 metrów.
- Przed rozpoczęciem startu N. prosi, żeby każde dziecko zmierzyło swoje tętno.
- Wzdłuż linii startu ustawiają się dzieci, po czworo z każdego zespołu. Dzieci reprezentujące zespół pierwszy zajmują na linii startu pozycję 1, 3, 5, 7, natomiast dzieci z zespołu drugiego pozycje 2, 4, 6, 8. Pozostałe dzieci z dwóch zespołów (łącznie ośmioro), które nie biorą udziału w aktualnym biegu, zajmują pozycję na poszczególnych „punktach kontrolnych” i występują w roli sędziów. Sędziowie końcowi posługują się stoperami.
- Na „gwizdek” uczestnicy rozpoczynają bieg ze startu wysokiego. Po przebiegnięciu każdego 100-metrowego odcinka ostatni „odpada” (i kontynuuje swobodny bieg po zewnętrznych torach bieżni). Dziecko, które odpadło po 100 metrach, otrzymuje 1 punkt, po 200 metrach – 2 pkt, po 300 m – 3 pkt itd.

- Po zakończeniu biegu dzieci mierzą swoje tętno. Następnie N. podaje się łączną liczbę punktów uzyskanych przez przedstawicieli poszczególnych zespołów.
  - Następny bieg odbywa się według takich samych zasad, biorą w nim udział dzieci, które podczas pierwszego biegu występowały w roli sędziów.
  - Zawody wygrywa zespół, którego biegacze/biegaczki w obu biegach uzyskali łącznie większą liczbę punktów.
3. Ćwiczenia rozluźniające po biegu (3 min)
- Ćwiczenia ramion w luźnych podskokach, rozluźnienie mięśni ramion i nóg. Marsz. (1 min)
  - Pozycja stojąca w rozkroku, ręce opuszczone swobodnie wzdłuż tułowia, palce rąk lekko rozstawione - wykonywanie szybkich skrętów i potrzasań przedramionami (1 min)
4. Twórcza gimnastyka metodą Labana (ćwiczenia do wyboru) (ok. 8-10 min)
- Naśladujcie ruchy podrzuconej do góry piłki, która odbija się od podłoża najpierw wolno, a potem coraz szybciej i niżej, aż w końcu zupełnie się zatrzymuje (relaks).
  - Ćwiczenie w parach. Pchaj partnera (dłonie złożone na jego plecach). Partner stawia opór. Zmiana ról.
  - Upatrzcie sobie jakiś odległy punkt i podążajcie do niego drogą długą, kolistą, zakrzywioną, zygzakowatą, raz lecąc do niego wysoko jak samolot, raz jadąc powoli jak powolna lokomotywa, lub skacząc jak mała, wesoła dziewczynka.
  - Przyjmijcie różne pozycje, w których trudno jest utrzymać równowagę.
  - W zespołach czteroosobowych. Dzieci mają za zadanie stworzyć dowolną figurę, rzeźbę przestrzenną tak, aby każde dziecko dotykało chociaż jedną częścią ciała inne dziecko.

**Zakresy przedmiotowe:**

Wychowanie fizyczne

**Metody:**

Metoda Rudolfa Labana

Gry i zabawy dydaktyczne

Metody odtwórcze (reproduktywne)

**Tryby pracy:**

Cała klasa

W grupach

**Aktywizowane typy inteligencji:**

Intrapersonalna

Kinestetyczna

## Interpersonalna

### Osiągnięcia GWK:

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

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

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.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

**23 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: ĆWICZENIA W STACJACH 7**

**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.

### Przebieg:

1. Mini "burza mózgów" - "Jak zachęcić do ćwiczeń?". (15 minut)
  1. N. przedstawia krótką historyjkę - problem. Opisuje problem Joasi i Oli (Tomka i Piotrka), które (którzy) wyglądają na zdrowe dzieci, normalnie bawiące się, chodzące, skaczące na przerwach, a jednocześnie mają zwolnienie lekarskie z lekcji wf.
  2. N. pyta dzieci: "Jak myślicie, co może być przyczyną takiego zachowania?", "Czy znacie takie dzieci?", "Czy one sobie bardziej szkodzą, czy pomagają?", "Dlaczego tak/nie?", "Co mogłoby je zachęcić do ćwiczeń?", "A co Was zachęca do aktywności fizycznej?", "Lubicie ćwiczyć na wf-ie?", "Co lubicie, a czego nie lubicie na naszych lekcjach wf?", "A poza lekcjami czy zdarza Wam się ćwiczyć?"
  3. W oparciu o wypowiedzi dzieci, N. może zmodyfikować lekcje i wyeliminować maksymalnie ćwiczenia, których dzieci nie lubią.
2. Rozgrzewka. (6 minut)

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

  1. Krążenie ramion w przód i w tył.
  2. Krążenie tułowia w lewą i prawą stronę.
  3. Trucht przekładanką w przód i tył z ramionami prostymi w bok i skrętami tułowia w prawo i lewo.
  4. Bieg szybki przodem z wyhamowaniem szybkości w połowie sali i powtórne przyspieszenie.
  5. Z przysiadu podpartego wyprost nogi w bok z wytrzymaniem pozycji do 5" - zmiana nóg. - 10x.
  6. Zwis tyłem na drabinkach i podnoszenie prostych nóg do wysokości klatki piersiowej.
  7. "Koci grzbiet"
  8. Podskoki rozluźniające - w jak najmniejszym napięciu mięśni.
  9. Krążenia nadgarstków.
3. Ćwiczenia w stacjach. (20-23 minuty)
  1. **Stacja I**

Stanie na rękach przy drabinkach przy asekuracji współwiczających i wsparciu N.
  2. **Stacja II**

Doskonalenie przewrotu w przód i w tył.
  3. **Stacja III**

Skok zawrotny przez 3 części skrzyni przy asekuracji współwiczających i wsparciu

- N.
4. **Stacja IV**  
Przeskoki kuczno - zawrotne przez ławeczkę.
  5. **Stacja V**  
20 dowolnych przeskoków przez skakankę.
4. Ćwiczenia końcowe - korekcyjne i oddechowe. (3 minuty)
- Swobodny marsz po sali, wspięcia na palce z równoczesnym uniesieniem rąk w górę i sięganiem ramionami jak najwyżej (wdech), opuszczenie ramion i stóp (wydech).
  - Siad klęczny, wyprostowanie tułowia, ramiona w górę (wdech). Skłon tułowia w przód z wysunięciem do przodu (wydech).

**Zakresy przedmiotowe:**

Wychowanie fizyczne

**Metody:**

Metoda twórczego rozwiązywania problemów

Metody odtwórcze (reproduktywne)

**Techniki:**

Burza mózgów

**Tryby pracy:**

W parach

Samodzielny

**Aktywizowane typy inteligencji:**

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Lingwistyczna

**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.13.1 : dziecko wie, czym jest aktywny wypoczynek

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

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

Wych-VI.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 wzmocnienia organizmu

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

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

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

**24 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: SKAKANKA I KOZIOŁ, SKOKI KL. VI**

**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 głowę, a następnie w przód połączone ze skłonem tułowia w przód.
  - Ćwiczący/a w rozkroku, ramiona w górze trzymają naciągniętą skakankę. Krążenie tułowia w lewo i w prawo.
  - Ćwiczący/a w opadzie tułowia ustawiony/a twarzą do drabinki z ramionami w dole trzymającymi za końce skakanki (skakanka zaczepiona o szczebelek w połowie swojej długości; szczebelek, o który zaczepiona jest skakanka mniej więcej na wysokości pasa dziecka). Rytmiczne wznosy ramion i skrętu tułowia w lewo i w prawo, a następnie powrót do postawy wyjściowej.
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 odskocznią"**

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

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

- Odbicia na odskoczni 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 koźle ze stopami zaczepionymi o nogi przyrządu, ramiona w bok, skręt tułowia w lewo i w prawo.
- Kozioł przy drabinkach. Asekuracja nauczyciela. Postawa wysoka na koźle. Stojąc prawą nogą na koźle, 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 koźle, 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 koźlem wykonany z miejsca i po kilku odbiciach na odskoczni. Dwukrotne powtórzenie 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





25 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: TWÓRCZA GIMNASTYKA Z MUZYKĄ 1

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 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;
- uczymy się rozpoznawać emocje wyrażone ruchem;
- pobudzanie wyobraźni i inwencji twórczej;
- rozwijanie zaufania w grupie.

**Potrzebne materiały:**

- odtwarzacz muzyczny lub komputer z dostępem do internetu;
- muzyka: Czajkowski, Beethoven, Grieg, Strauss.
- Czajkowski: <http://www.youtube.com/watch?v=gP132E-xABg>
- Edward Grieg: <http://www.youtube.com/watch?v=dyM2AnA96yE>
- Beethoven: <http://www.youtube.com/watch?v=5-MT5zeY6CU>
- "Lot trzmiela" R. Korsakow:
- <http://www.youtube.com/watch?v=ucrKUO9FVfY>
- 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 rozsypance, każdy znajduje sobie trochę przestrzeni, w której będzie wykonywać ćwiczenia.

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

1. Upatrz sobie lub wyobraź jakiś odległy punkt i podążaj do niego drogą długą, zakrzywioną, kolistą, zygzakowatą i klucz jakiś czas zanim osiągniesz cel.  
(4 min)
2. Swobodny taniec w rytm muzyki, na pauzę dzieci zatrzymują się w bezruchu w pozycji, w której zastała ich przerwa, utrzymując kontakt z sąsiadem poprzez dotknięcie dowolną częścią ciała (Czajkowski, Beethoven, Grieg, Strauss)

- (5 min)
3. W parach. Dialog „mycie lustra” – jedno dziecko jest lustrzanym odbiciem czynności wykonywanych przy myciu dużego lustra (zmiana ról). (4 min)
  4. Swobodny taniec w rytm wesołej, skocznej muzyki. Na pauzę dzieci tworzą grupową rzeźbę z udziałem 2-4 dzieci, którą utrzymują w bezruchu na czas przerwy w muzyce (5 min)
  5. W parach. Pchaj partnera (dłonie złożone na jego plecach lub na jego dłoniach), który stawia opór. (Zmiana ról) (5 min)
  6. W parach. Jedno dziecko zasłania oczy opaską na oczy, drugie głosem oprowadza go bezpiecznie po sali gimnastycznej, na której rozłożone są przedmioty np.: materac, skakanka, hula-hop, woreczki gimnastyczne. (7 min)
  7. Interpretacja własna muzyki "Lot trzmiela" R. Korsakowa. (5 min)
  8. A teraz wyobraźcie sobie, że jesteście małymkwiatuszkiem. Zaprezentujcie własnym ciałem rozwijający się kwiat, całe ciało stopniowo się rozwija i rośnie jak kwiat, który pnie się ku słońcu. (3 min)
  9. Schwyć w ręce spadającą bańkę mydlaną tak, żeby nie pękła (3 min)
  10. W kręgu na zakończenie: Dzisiaj odkryłem/odkryłam..... (3 min)

**Zakresy przedmiotowe:**

Wychowanie fizyczne

**Metody:**

Metoda Rudolfa Labana

**Tryby pracy:**

Samodzielny

**Aktywizowane typy inteligencji:**

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Muzyczna

Wizualna i przestrzenna

**Osiągnięcia GWK:**

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

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

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

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

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

**26 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: JOGA - POWITANIE SŁOŃCA II**

**Zastosowanie nowoczesnych technologii:**

NIE

**Poziom kontroli nauczyciela:**

Wysoki

**Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:**

Tak

Ile razy: 2

**Czas trwania zadania:**

00:45:00

**Przedmiot wiodący:**

Wychowanie fizyczne

**Streszczenie:**

Dzieci poznają 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. 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 obiema 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 wzięcie głębokiego wdechu przez nos, a następnie wypuszczając powietrze, o przyciągnięcie podbródka i klatki piersiowej bliżej nóg. N. liczy do 10. Następnie dzieci mają puścić nogi i pozwolić ramionom wolno zwisnąć. Po chwili ćwiczenie powtarzają. Następnie powoli wracają do pozycji wyprostowanej;
  - 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 leżania 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 do przodu, 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

27 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

**Tytuł zadania: SKOK PRZEZ SKRZYNIĘ - PRZYPOMNIENIE**

**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, jak wykonuje się skok kuczny przez skrzynię.

**Cele:**

- rozwijanie skoczności i zwinności;
- rozwijanie koordynacji ruchowej;
- kształtowanie poczucia rytmu;
- utrwalanie podstawowych kroków aerobiku;
- doskonalenie skoku kucznego przez skrzynię.

**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 leżenie przodem na materacach, odbiciem stopami przejść do przysiadu podpartego (x2)
  - z podporu leżenie 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 leżenie przodem, odbicie rękami z klaśnięciem w dłoń.
  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 wszerz skrzyni z energicznym uderzeniem rąk o skrzynię, z odskoczną;
  10. jak w pkt. 9 tylko dłuższy rozbieg - pełna forma skoku (25 minut).
4. 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 potrząsań 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);
- przesadne wychylenie w przód w momencie odbicia się od odskoczni;
- zbyt długi i za szybki rozbieg.

#### Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

#### Metody:

Metoda ewaluacyjna  
Metody odtwórcze (reproduktywne)

**Techniki:**

Elicitation

**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.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

**28 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: GRY I ZABAWY RUCHOWE 3**

**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 grają w gry i zabawy ruchowe na świeżym powietrzu.

**Cele:**

- rozwijanie umiejętności podejmowania grupowych decyzji;
- rozwijanie umiejętności samodzielnego organizowania przez dzieci aktywności ruchowych;
- 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;
- skakanka lub długa lina do zabawy "Szczur".

### Przebieg:

#### 1. Zabawa „Szczur” (3 min)

Jedno dziecko, ochotnik, staje w kręgu i zaczyna kręcić skakanką. Reszta dzieci ustawia się po obwodzie koła i stara się podczas kręcenia przeskakiwać nad skakanką. Dziecko, które zapłącze się w skakankę, jest zmiennikiem.

#### 2. Zabawa organizowana przez dzieci. (18 min)

N. dzieli dzieci na grupy czteroosobowe. Każda grupa ma za zadanie wymyślić dwie gry lub zabawy zespołowe (jedna gra główna, druga rezerwowa w przypadku, gdy gra główna zostanie wykorzystana przez inny zespół). Dzieci podejmują wspólną, zespołową decyzję, następnie przeprowadzają wybraną przez siebie grę, tłumacząc jej reguły, jeśli nie są znane. Gry nie mogą się powtarzać.

Każdy zespół prowadzi jedną grę/zabawę.

N. zastrzega, że musi to być inna gra niż "Dwa ognie".

#### 3. Rozgrzewka z piłką. (5 min)

- Kozłowanie w miejscu z obrotami w prawo, w lewo.
- Stanie 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.

#### 4. Gra "Dwa ognie" (10 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.

#### 5. 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, stanie do siebie tyłem i przeciąganie tułowia 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.

#### **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.2.2 : dziecko potrafi komunikować się asertywnie

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

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

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

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

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



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

Wych-VI.12.1 : 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

**29 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: KOSZYKÓWKA - PODANIA PIŁKI (KLASA VI)**

**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 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. 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. Ćwiczenia w parach:

- **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 w biegu;
  - Podania piłki w biegu z kozłowaniem;
  - Podania w biegu z kozłowaniem między pachółkami.
- **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.

#### 3. 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.
4. 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

**30 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: KOSZYKÓWKA - PODANIA PIŁKI (KLASA VI)**

**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 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. 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. Ćwiczenia w parach:

- **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 w biegu;
  - Podania piłki w biegu z kozłowaniem;
  - Podania w biegu z kozłowaniem między pachółkami.
- **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.

#### 3. 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.
4. 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 - GRA DO 10 PODAŃ**

**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 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.

**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 10 podań". N. przeprowadza krótką rozgrzewkę, przechodząc podczas niej do ćwiczeń z piłką: (20 minut);
2. **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 w biegu (krok odstawno - dostawny).
  - podania piłki w biegu, kozłując.
  - podania piłki w biegu, kozłując, rzut do kosz.
3. **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.
4. Następnie N. dzieli dzieci na 4 drużyny. Dwie drużyny rywalizują między sobą na połowie boiska. Zadaniem każdej z drużyn jest wymiana 10, nieprzerwanym 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);
5. Podsumowanie lekcji.

**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

**32 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: ĆWICZENIA W STACJACH 8**

**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 "Lustro". (5 minut)
  - N. zaprasza dzieci do gry integracyjnej.
    1. Dzieci dobierają się w pary. Stają naprzeciwko siebie, twarzami do siebie.
    2. Jedna z osób wykonuje spokojne ruchy (dłońmi, głową, barkami, tułowiem), zdaniem drugiej jest powtarzanie ruchów partnera lustrzanym, odbiciu.
    3. Po 2 minutach, zmiana.
    4. N. pyta dzieci: "Czy łatwiej było wymyślać ruchy, czy je naśladować?".
2. Rozgrzewka. Po rozgrzewce N. wraz z dziećmi rozkłada poszczególne stacje. (10 minut).
  - Trucht (200 m) i przejście do marszu z luźnymi wymachami nóg.
  - Marsz w celu wyrównania oddechu;
  - Obszerne krążenia głową w prawą i lewą stronę;
  - Poruszanie głową do przodu i tyłu – „ruchy potakujące”;
  - Obszerne krążenia nadgarstkami;
  - Krążenia przedramion w stawach łokciowych;
  - Krążenia ramion w stawach barkowych;
  - Krążenia bioder w prawą i lewą stronę,
  - Skręty tułowia,
  - Skłon do ziemi na wyprostowanych nogach,
  - Kręcenie stopą w stawie skokowym,
  - Kręcenie nogą w stawie kolanowym,
  - Dzieci kładą się na materacach w leżeniu przodem. Na sygnał dzieci przetaczają się do końca materacy.
  - 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 podłóża.
  - 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.
  - Dzieci w parach stają na materacach naprzeciw siebie, pozycja obniżona. Zwycięża to dziecko, które przeciwnika chwyci za piętę.
  - 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.
1. **Stacja I**  
Leżenie na materacu tyłem. Nogi wyprostowane i złączone, ręce wzdłuż tułowia. Ugięcie nóg z przyciągnięciem do klatki piersiowej, z jednoczesnym uniesieniem głowy i barków. 10-20 powtórzeń.
  2. **Stacja II**  
Wieloskoki przez 3 piłki lekarskie ustawione od siebie w odległości około 1 metra.
  3. **Stacja III**  
Wbieganie po ławeczce pochylonej na drabince.
  4. **Stacja IV**  
Czołganie się przez 2 materace.
  5. **Stacja V**  
Mostek z leżenia tyłem, przejście do leżenia. Dla osób chętnych mostek z asekuracją współćwiczących.
  6. **Stacja VI**  
Doskonalenie przewrotu w przód.
  7. **Stacja VII**  
Stanie na rękach z zamachem jednonóż i asekuracją współćwiczących.
  8. **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 min)
- 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 nieuwjęte w podstawie programowej GWK:**

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



**33 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:**

Nie

**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.
    - 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.
  5. Podsumowanie i zakończenie, ćwiczenia rozluźniające i oddechowe.

**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

**34 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: KOSZYKÓWKA - RZUTY DO KOSZA (KLASA VI)**

**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):
  - 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. 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);  
Przykładowe ćwiczenia i zabawy z załącznika:
  - **Podania w biegu z rzutem.** Dzieci dobierają się w pary, każda dysponuje jedną piłką. Zawodnicy ustawiają się w odległości 3 – 4 metrów od siebie na końcu boiska. Na znak biegają, 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 celu.** Dzieci dobierają się w pary, dysponują jedną piłką. Ustawiają się w odległości około 3 – 4 metrów od ściany. Na ścianie N. rysuje przy pomocy kredy kółka, o średnicy około 10 – 20 cm. Dzieci mają za zadanie trafić piłką, wykonując rzut z miejsca (oburącz, jednorącz lub oburącz z wyskoku).
  - **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).

#### 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

**35 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: KOSZYKÓWKA - RZUTY DO KOSZA (KLASA VI)**

**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):
  - 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. 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);  
Przykładowe ćwiczenia i zabawy z załącznika:
  - **Podania w biegu z rzutem.** Dzieci dobierają się w pary, każda dysponuje jedną piłką. Zawodnicy ustawiają się w odległości 3 – 4 metrów od siebie na końcu boiska. Na znak biegają, 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 celu.** Dzieci dobierają się w pary, dysponują jedną piłką. Ustawiają się w odległości około 3 – 4 metrów od ściany. Na ścianie N. rysuje przy pomocy kredy kółka, o średnicy około 10 – 20 cm. Dzieci mają za zadanie trafić piłką, wykonując rzut z miejsca (oburącz, jednorącz lub oburącz z wyskoku).
  - **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).

#### 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 VI)**

**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):
  - 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. 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);  
Przykładowe ćwiczenia i zabawy z załącznika:
  - **Podania w biegu z rzutem.** Dzieci dobierają się w pary, każda dysponuje jedną piłką. Zawodnicy ustawiają się w odległości 3 – 4 metrów od siebie na końcu boiska. Na znak biegają, 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 celu.** Dzieci dobierają się w pary, dysponują jedną piłką. Ustawiają się w odległości około 3 – 4 metrów od ściany. Na ścianie N. rysuje przy pomocy kredy kółka, o średnicy około 10 – 20 cm. Dzieci mają za zadanie trafić piłką, wykonując rzut z miejsca (oburącz, jednorącz lub oburącz z wyskoku).
  - **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).

#### 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: PILATES 2**

**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.

### Rozgrzewka

- leżenie tyłem z nogami ugiętymi w kolanach, stopy płasko na podłożu, głowa swobodnie. Dłonie położyć na brzuchu. Kilka głębokich wdechów;
- następnie złączyć podeszwy stóp ze sobą, rozchylając przy tym kolana. Przechylenie lewej nogi do podłogi bez odrywania bioder od podłoża. Wytrzymać przez kilka sekund, następnie przechylać na drugą nogę. Wykonać 10 powtórzeń;
- następnie wyprostowane nogi wraz z kilkoma głębokimi oddechami. Ugięcie lewej nogi w kolanie i oparcie stopy tuż przy prawym kolanie. Po chwili założenie jej za prawą nogę, która pozostaje na podłożu wyprostowana. Wytrzymać 10 sekund, po czym powrót. Wykonać 10 powtórzeń na obie nogi;
- leżenie tyłem z nogami ugiętymi w kolanach. Napięcie mięśni brzucha na 5 sekund i puszczenie na 2. Wykonać 10 powtórzeń;
- leżenie tyłem, nogi ugięte w kolanach, ramiona wyprostowane w łokciach i uniesione przed siebie. Dłonie prosto, palce złączone, ale wyprostowane. Głębokie oddechy. Ramiona rozchylone trochę poza szerokość barków. Wyciąganie ramion mocno do góry ("próbuj dotknąć sufitu"). Biodra, plecy i głowa nie odrywają się od podłoża. Wytrzymać 10 sekund. Następnie rozluźnienie. Wykonać 10 powtórzeń (5 minut);

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.

- Zdejmij ręce z kolan i połóż je na podłodze, prostopadle do tułowia. Zrób wdech. Napinając mięśnie brzucha, powoli skręć biodra w prawo i połóż kolana na podłodze. Odpreż 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, wznos NN 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 głową, łokcie leżą na podłodze. Napnij mięśnie brzucha i zrób wdech. Lekko unieś górną część tułowia. Wracając do pozycji wyjściowej, wydychaj powietrze. Brzuch powinien być cały czas napięty. Powtórz to ćwiczenie 10 razy.
- Leż dalej na plecach i umieść poduszkę pod pośladkami. Unieś nogi, ugnij je w kolanach, skrzyżuj w kostkach. Spłec dłonie za głową, łokcie na podłodze. Zrób wdech. Napnij mocno mięśnie brzucha i zrób wydech. Jednocześnie unieś lekko pośladki, używając tylko mięśni brzucha. Uda powinny się zbliżyć w stronę klatki piersiowej. Powoli opuść pośladki z powrotem na podłogę. Zrób wdech. Powtórz 10 razy.
- 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 powinienes) 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. RR w dół, równoległe do podłogi, lekko uniesione. 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. Wyprostowane ręce wyciągnij wzdłuż tułowia. Weź głęboki wdech. Unieś biodra w górę, nie wyginając dolnej części pleców. Napnij mocno mięśnie pośladków oraz tył ud i wytrzymaj w tej pozycji przez czas trwania pięciu wdechów i wydechów. Powoli opuść biodra na podłogę, starając się, aby plecy zaczynały dotykać podłogi stopniowo od ich górnej części aż po kość krzyżową. Rozluźnij się, a następnie wykonaj 3-6 powtórzeń.
- Leżenie przodem, RR w bok. Czoło oprzyj na materacu. Weź głęboki wdech. Unieś głowę i klatkę piersiową oraz ręce. Z wydechem przenieś ręce w tył, jednocześnie unosząc tułów jeszcze wyżej. Wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj 3-6 powtórzeń.
- (Ćwiczenie trudniejsze ze względu na problemy koordynacji ruchu i oddechu. Warto je wprowadzić dla dzieci, które miały już wcześniej treningi typu pilates.) Pozostań w

leżeniu na brzuchu. Ręce wyprostuj przed sobą. Oparte grzbietami o podłogę stopy rozstaw na szerokość 5-10 cm. Ściągnij łopatki, wyprostuj plecy i wyciągnij szyję. Weź głęboki wdech, a następnie wydechając powietrze, napnij mięśnie brzucha, jakby wciągając je do środka tak, by górna część tułowia stała się nieruchoma. Następnie unieś ręce, głowę, szyję i klatkę piersiową o ok. 5 cm. nad 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.

- Usiądź na podłodze, napnij mięśnie brzucha i wyprostuj plecy. Przejdź do siadu kucznego. Połóż dłonie powyżej kostek i staraj się opierać ciężar ciała tylko na gości ogonowej i palcach stóp. Robiąc wdech, powoli przechyl się do tyłu, aż łopatkami dotkniesz podłogi. Mięśnie brzucha pozostają napięte. Zrób wydech i wróć do pozycji wyjściowej (nie opieraj palców stóp o podłogę). Powtórz ćwiczenie 3-6 razy.
- Wykonaj klęk podparty tak, by dłonie znalazły się w linii pod barkami, a kolana pod biodrami. Napnij mięśnie brzucha i wyprostuj plecy. W klęku podpartym, wznos z wyprostem PR i LN. 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.
- Siad prosty, 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. Skłon w przód. Zrób wdech, wracając do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie trzykrotnie, za każdym razem pochylając się coraz niżej.
- Klęk, skłon T w lewo do podporu wyprostowaną LR z wyprostem PN w bok i oparciem o podłogę. 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, wydechając 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

**38 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: TWÓRCZA GIMNASTYKA Z MUZYKĄ 1**

**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 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;
- uczymy się rozpoznawać emocje wyrażone ruchem;
- pobudzanie wyobraźni i inwencji twórczej;
- rozwijanie zaufania w grupie.

**Potrzebne materiały:**

- odtwarzacz muzyczny lub komputer z dostępem do internetu;
- muzyka: Czajkowski, Beethoven, Grieg, Strauss.
- Czajkowski: <http://www.youtube.com/watch?v=gP132E-xABg>
- Edward Grieg: <http://www.youtube.com/watch?v=dyM2AnA96yE>
- Beethoven: <http://www.youtube.com/watch?v=5-MT5zeY6CU>
- "Lot trzmiela" R. Korsakow:
- <http://www.youtube.com/watch?v=ucrKUO9FVfY>
- 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 rozsypance, każdy znajduje sobie trochę przestrzeni, w której będzie wykonywać ćwiczenia.

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

1. Upatrz sobie lub wyobraź jakiś odległy punkt i podążaj do niego drogą długą, zakrzywioną, kolistą, zygzakowatą i klucz jakiś czas zanim osiągniesz cel.  
(4 min)
2. Swobodny taniec w rytm muzyki, na pauzę dzieci zatrzymują się w bezruchu w pozycji, w której zastała ich przerwa, utrzymując kontakt z sąsiadem poprzez dotknięcie dowolną częścią ciała (Czajkowski, Beethoven, Grieg, Strauss)

(5 min)

3. W parach. Dialog „mycie lustra” – jedno dziecko jest lustrzanym odbiciem czynności wykonywanych przy myciu dużego lustra (zmiana ról). (4 min)
4. Swobodny taniec w rytm wesołej, skocznej muzyki. Na pauzę dzieci tworzą grupową rzeźbę z udziałem 2-4 dzieci, którą utrzymują w bezruchu na czas przerwy w muzyce (5 min)
5. W parach. Pchaj partnera (dłonie złożone na jego plecach lub na jego dłoniach), który stawia opór. (Zmiana ról) (5 min)
6. W parach. Jedno dziecko zasłania oczy opaską na oczy, drugie głosem oprowadza go bezpiecznie po sali gimnastycznej, na której rozłożone są przedmioty np.: materac, skakanka, hula-hop, woreczki gimnastyczne. (7 min)
7. Interpretacja własna muzyki "Lot trzmiela" R. Korsakowa. (5 min)
8. A teraz wyobraźcie sobie, że jesteście małymkwiatuszkiem. Zaprezentujcie własnym ciałem rozwijający się kwiat, całe ciało stopniowo się rozwija i rośnie jak kwiat, który pnie się ku słońcu. (3 min)
9. Schwyć w ręce spadającą bańkę mydlaną tak, żeby nie pękła (3 min)
10. W kręgu na zakończenie: Dzisiaj odkryłem/odkryłam..... (3 min)

**Zakresy przedmiotowe:**

Wychowanie fizyczne

**Metody:**

Metoda Rudolfa Labana

**Tryby pracy:**

Samodzielny

**Aktywizowane typy inteligencji:**

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Muzyczna

Wizualna i przestrzenna

**Osiągnięcia GWK:**

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

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



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

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

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

**39 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: KOSZYKÓWKA - RZUTY DO KOSZA (KLASA VI)**

**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):
  - 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. 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);  
Przykładowe ćwiczenia i zabawy z załącznika:
  - **Podania w biegu z rzutem.** Dzieci dobierają się w pary, każda dysponuje jedną piłką. Zawodnicy ustawiają się w odległości 3 – 4 metrów od siebie na końcu boiska. Na znak biegają, 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 pachółki.
  - **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 celu.** Dzieci dobierają się w pary, dysponują jedną piłką. Ustawiają się w odległości około 3 – 4 metrów od ściany. Na ścianie N. rysuje przy pomocy kredy kółka, o średnicy około 10 – 20 cm. Dzieci mają za zadanie trafić piłką, wykonując rzut z miejsca (oburącz, jednorącz lub oburącz z wyskoku).
  - **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).

#### 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

**40 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: KOSZYKÓWKA - GRA DO 10 PODAŃ**

**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 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.

**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 10 podań". N. przeprowadza krótką rozgrzewkę, przechodząc podczas niej do ćwiczeń z piłką: (20 minut);
2. **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 w biegu (krok odstawno - dostawny).
  - podania piłki w biegu, kozłując.
  - podania piłki w biegu, kozłując, rzut do kosz.
3. **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.
4. Następnie N. dzieli dzieci na 4 drużyny. Dwie drużyny rywalizują między sobą na połowie boiska. Zadaniem każdej z drużyn jest wymiana 10, nieprzerwanym 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);
5. Podsumowanie lekcji.

**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:**

KAPITAŁ LUDZKI  
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



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



**41 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: KOSZYKÓWKA - TORY 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 uczestniczą w ćwiczeniach, grach oraz zabawach kształtujących umiejętności poprawnego wykonywania rzutów, kozłowania oraz podawania piłki.

**Cele:**

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

**Potrzebne materiały:**

- sala gimnastyczna;
- piłki koszykowe;
- paliki;
- materiały dla N. z pliku "koszykówka - tory przeszkód 2".

### Przebieg:

1. N. informuje dzieci o temacie zajęć. Będą ćwiczyć kozłowanie, podania oraz rzuty do kosza, wykonując różnego typu ćwiczenia oraz sztafety. N. przeprowadza krótką rozgrzewkę, przechodząc podczas niej do ćwiczeń z piłką, zawartych w dołączonym do zadania pliku (10 minut)
  - 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. Następnie N. przechodzi z dziećmi do ćwiczeń właściwych. Uczniowie i uczennice uczestniczą w grach i zabawach, doskonalących umiejętności kozłowania i podawania piłki oraz kształtujących umiejętność rzutów do kosza podczas wykonywania torów przeszkód. (15 minut);
  - Slalom między palikami. N. dzieli klasę na dwie drużyny. Dzieci ustawiają się w kolumnie, pierwsza osoba dysponuje piłką. N. rozstawia przed drużynami kilka palików. Zadaniem każdej z drużyn jest przeprowadzenie slalomu pomiędzy palikami, powrót, oraz podanie piłki sprzed pierwszego palika do kolejnej osoby w drużynie.
  - Slalom między palikami z rzutem. N. dzieli klasę na dwie drużyny. Dzieci ustawiają się w kolumnie, pierwsza osoba dysponuje piłką. N. rozstawia przed drużynami kilka palików. Zadaniem każdej z drużyn jest przeprowadzenie slalomu pomiędzy palikami, wykonanie rzutu do kosza i zbiórki, powrót, oraz podanie piłki sprzed pierwszego palika do kolejnej osoby w drużynie.
  - Slalom między palikami z podaniem i rzutem. N. dzieli klasę na dwie drużyny. Dzieci ustawiają się w kolumnie, pierwsza osoba dysponuje piłką. Jedna z osób w każdej drużynie ustawia się w obszarze linii rzutów wolnych. N. rozstawia przed drużynami kilka palików. Zadaniem każdej z drużyn jest przeprowadzenie slalomu pomiędzy palikami, podanie piłki do partnera i jej odegranie, wykonanie rzutu do

- kosza i zbiórki, powrót, oraz podanie piłki sprzed pierwszego palika do kolejnej osoby w drużynie.
- Sztafeta. N. dzieli klasę na dwie drużyny ( lub zespoły 6 osobowe). Drużyny dzielą się na 2, równe grupy i ustawiają po przeciwległych stronach boiska. Jedna z osób w każdej drużynie dysponuje piłką. Na znak dzieci mają za zadanie jak najszybciej dobiec do przeciwległej strony boiska, podać piłkę następnej osobie z drużyny i ustawić się po drugiej stronie. Wygrywa drużyna, której wszyscy zawodnicy wymienią się pozycjami jako pierwsi.
3. N. dzieli dzieci na zespoły 3 - 4 osobowe. Dzieci na połowie boiska grają w uproszczoną wersję gry w koszykówkę. (20 minut).

**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 - tory przeszkód 2.pdf

**42 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: TWÓRCZA GIMNASTYKA Z MUZYKĄ 4**

**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;
- uczymy się rozpoznawać emocje wyrażone ruchem;
- pobudzanie wyobraźni i inwencji twórczej;
- rozwijanie zaufania w grupie.

### Potrzebne materiały:

- odtwarzacz muzyczny lub komputer z dostępem do internetu;
- muzyka: Czajkowski, Beethoven, Grieg, Strauss.
- 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 potrzeba wielu pozwolić dzieciom na wiele prób wykonania tego samego zadania:*

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 naprzemiennie 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 rol. (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



**43 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: ĆWICZENIA W STACJACH 3**

**Zastosowanie nowoczesnych technologii:**

NIE

**Poziom kontroli nauczyciela:**

Średni

**Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:**

Tak

Ile razy: 2

**Czas trwania zadania:**

00:45:00

**Przedmiot wiodący:**

Wychowanie fizyczne

**Streszczenie:**

Dzieci wykonują ćwiczenia w stacjach.

**Cele:**

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

**Potrzebne materiały:**

- sala gimnastyczna;
- materace, ławeczki, 3 szarfy, ew. 3 piłki lekarskie.



**Przebieg:**

1. Gra integracyjna, ćwiczenie uważności i spostrzegawczości - Ślepcy.

N. zaprasza dzieci do gry integracyjnej. (5 minut)

- N. prosi dzieci, żeby wybrały sobie jakiś odgłos, który będzie inny od pozostałych.
- Może to być szczekania psa, muczenie krowy czy odgłos trąbki, udawanie kichania, cmokanie, gwizdanie. Odgłos może być dowolny, musi być wyraźnie słyszalny, ale może cichy.
- Dzieci tworzą koło i zapamiętują odgłosy partnerów stojących koło nich po lewej i prawej stronie.
- Dzieci zamykają oczy i rozchodzą się po sali.
- Następnie zadaniem dzieci jest utworzenie ponownie identycznego kręgu.
- Dzieci cały czas pracują z zamkniętymi oczami, rozpoznają się jedynie na podstawie wydawanych odgłosów i przemieszczając się w ich kierunkach.
- N. może wybrać jedno lub dwoje dzieci do pilnowania, żeby pozostali członkowie klasy nie zrobili sobie krzywdy, wchodząc na ścianę lub na siebie. Zależy to jednak od poziomu dzieci.
- Trucht (200 m) i przejście do marszu z luźnymi wymachami nóg.
- Ćwiczenia w lekkim biegu:
  - podskoki na jednej nodze,
  - podskoki obunóż,
  - krok odstawno-dostawny („cwał” bokiem),
  - przeplatanka bokiem,
  - bieg z uderzaniem piętami o pośladki,
  - bieg z wysokim unoszeniem kolan,
  - bieg z przyśpieszeniem na krótkim dystansie,
- Marsz w celu wyrównania oddechu;
- Obszerne krążenia głową w prawą i lewą stronę;
- Poruszanie głową do przodu i tyłu – „ruchy potakujące”;
- Obszerne krążenia nadgarstkami;
- Krążenia przedramion w stawach łokciowych;
- Krążenia ramion w stawach barkowych;
- Krążenia bioder w prawą i lewą stronę,
- Skręty tułowia,
- Skłon do ziemi na wyprostowanych nogach,
- Kręcenie stopą w stawie skokowym,
- Kręcenie nogą w stawie kolanowym,

- Z przysiadu podpartego wyprost nogi w bok z wytrzymaniem pozycji i zmiana nogi (x10)
  - 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;
2. Ćwiczenia w stacjach. (25 minut)
- Przy każdej stacji w ustawieniu początkowym jest 2-3 dzieci. Dzieci kolejno wykonują ćwiczenia przy danej stacji i przechodzą do innej.
- Przed przystąpieniem do ćwiczeń N. przypomina o zasadach bezpieczeństwa, pokazuje i objaśnia ćwiczenia na poszczególnych stacjach.
1. **Stacja I**  
Leżenie na materacu tyłem. Nogi wyprostowane i złączone, ręce wzdłuż tułowia. Ugięcie nóg z przyciągnięciem do klatki piersiowej, z jednoczesnym uniesieniem głowy i barków. 10-20 powtórzeń.
  2. **Stacja II**  
Wieloskoki przez 3 szarfy ułożone od siebie w odległości około 1 metra (alternatywnie wersja trudniejsza: 3 piłki lekarskie).
  3. **Stacja III**  
Wbieganie po ławeczce pochylonej na drabince.
  4. **Stacja IV**  
Czołganie się przez 2 materace.
  5. **Stacja V**  
Mostek z leżenia tyłem, przejście do leżenia. Dla osób chętnych mostek z asekuracją współćwiczących.
  6. **Stacja VI**  
Doskonalenie przewrotu w przód.
  7. **Stacja VII**  
Stanie na rękach z zamachem jednonóż i asekuracją współćwiczących.
  8. **Stacja VIII**  
Przejście równoważne po ławeczce, w połowie długości wykonanie przysiadu (dla chętnych równoważnej "jaskółki") zeskok w głąb i bieg do mety.
3. 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



**44 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: KOSZYKÓWKA - ZAWODY MINI-KOSZYKÓWKI**

**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 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:

### Wariant I

1. N. wprowadza dzieci w temat zajęć, będą grać mecze z obecnością sędziów oraz komentatorów. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę (10 minut):
  - 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).

### Wariant II

1. N. wprowadza klasę w temat zajęć, będą grać mecze w koszykówkę, w przygotowanej przez siebie lidze. N. wraz z dziećmi tworzy kilka drużyn (minimalnie 4), oraz przygotowuje tabelkę ligową oraz terminarz meczowy (5 - 10 minut);
2. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę (10 minut):
  - 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.
3. Drużyny przygotowują swoje nazwy oraz, jeśli to możliwe, koszulki lub znaki szczególnie. Dwie drużyny będą rozgrywać mecz. Pozostałe będą pełniły rolę sędziów. Rozpoczyna się pierwszy mecz. Mecze trwają 3 x 5 minut. Po zakończonym meczu następuje zmiana drużyn. Wynik zostaje zapisany, a drużyna otrzymuje punkty za wygrany mecz. (15 minut);

*Mecze trwają podczas kolejnych zajęć do momentu, w którym każda drużyna rozegra z każdą dwa mecze ( mecz i rewanż). Drużyna, która zdobyła najwięcej punktów zostaje mistrzem. Jeśli będzie na to czas, można przeprowadzić pomiędzy drużynami system rozgrywek play-off.*

**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.12.4 : dziecko stosuje w grze rzut piłki do kosza

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



**45 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: KOSZYKÓWKA - OCENA POSTĘPÓW, ELEMENTY TRUDNE**

**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:**

N. dokonuje oceny postępów uczniów w zakresie umiejętności kozłowania i podawania piłki oraz wykonywania rzutów. Dzieci ćwiczą elementy trudne.

**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 - tory przeszkód".

#### Przebieg:

1. N. informuje dzieci o temacie zajęć. Będą ćwiczyć kozłowanie, podania oraz rzuty do kosza, wykonując różnego typu ćwiczenia oraz sztafety. N. przeprowadza krótką rozgrzewkę. (10 minut):

2. Następnie N. przechodzi z dziećmi do ćwiczeń właściwych. Uczniowie i uczennice uczestniczą w grach i zabawach, doskonalących umiejętności kozłowania i podawania piłki oraz kształtujących umiejętność rzutów do kosza podczas wykonywania torów przeszkód. N. określa, jakie elementy sprawiają dzieciom największe trudności lub są najczęściej wykonywane niepoprawnie. (15 minut);

Przykładowe ćwiczenia i zabawy z załącznika:

- **Slalom między palikami.** N. dzieli klasę na dwie drużyny. Dzieci ustawiają się w kolumnie, pierwsza osoba dysponuje piłką. N. rozstawia przed drużynami kilka palików. Zadaniem każdej z drużyn jest przeprowadzenie slalomu pomiędzy palikami, powrót, oraz podanie piłki sprzed pierwszego palika do kolejnej osoby w drużynie.
  - **Slalom między palikami z podaniem i rzutem.** N. dzieli klasę na dwie drużyny. Dzieci ustawiają się w kolumnie, pierwsza osoba dysponuje piłką. Jedna z osób w każdej drużynie ustawia się w obszarze linii rzutów wolnych. N. rozstawia przed drużynami kilka palików. Zadaniem każdej z drużyn jest przeprowadzenie slalomu pomiędzy palikami, podanie piłki do partnera i jej odegranie, wykonanie rzutu do kosza i zbiórki, powrót, oraz podanie piłki sprzed pierwszego palika do kolejnej osoby w drużynie.
  - **Sztafeta między palikami.** N. dzieli klasę na dwie drużyny ( lub zespoły 5 - 6 osobowe). Drużyny dzielą się na 2, równe grupy i ustawiają po przeciwległych stronach boiska. N. rozstawia między każdą z drużyn kilka palików. Jedna z osób w każdej drużynie dysponuje piłką. Na znak dzieci mają za zadanie jak najszybciej dobiec do przeciwległej strony boiska wykonując slalom, podać piłkę następnej osobie z drużyny i ustawić się po drugiej stronie. Wygrywa drużyna, której wszyscy zawodnicy wymienią się pozycjami jako pierwsi.
  - **Slalom przez most.** N. dzieli klasę na dwie drużyny. Dzieci ustawiają się w kolumnie, pierwsza i druga osoba dysponuje piłką. N. rozstawia przed każdą z drużyn ławeczkę (lub tworzy wąski tunel z palików. Dzieci mają za zadanie przejście po ławeczce, kozłując piłkę, oraz wykonanie rzutu do kosza. Po rzucie zawodnik wraca do drużyny bokiem, kozłując piłkę.
3. Dzieci ćwiczą elementy, które sprawiają im trudność lub są najczęściej wykonywane w sposób niepoprawny (20 minut).

**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 - tory przeszkód.pdf

**46 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: KOSZYKÓWKA - ZAWODY MINI-KOSZYKÓWKI**

**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 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:

### Wariant I

1. N. wprowadza dzieci w temat zajęć, będą grać mecze z obecnością sędziów oraz komentatorów. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę (10 minut):
  - 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).

### Wariant II

1. N. wprowadza klasę w temat zajęć, będą grać mecze w koszykówkę, w przygotowanej przez siebie lidze. N. wraz z dziećmi tworzy kilka drużyn (minimalnie 4), oraz przygotowuje tabelkę ligową oraz terminarz meczowy (5 - 10 minut);
2. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę (10 minut):
  - 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.
3. Drużyny przygotowują swoje nazwy oraz, jeśli to możliwe, koszulki lub znaki szczególnie. Dwie drużyny będą rozgrywać mecz. Pozostałe będą pełniły rolę sędziów. Rozpoczyna się pierwszy mecz. Mecze trwają 3 x 5 minut. Po zakończonym meczu następuje zmiana drużyn. Wynik zostaje zapisany, a drużyna otrzymuje punkty za wygrany mecz. (15 minut);

*Mecze trwają podczas kolejnych zajęć do momentu, w którym każda drużyna rozegra z każdą dwa mecze ( mecz i rewanż). Drużyna, która zdobyła najwięcej punktów zostaje mistrzem. Jeśli będzie na to czas, można przeprowadzić pomiędzy drużynami system rozgrywek play-off.*

**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.12.4 : dziecko stosuje w grze rzut piłki do kosza

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

**47 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: PILATES 2**

**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.

### Rozgrzewka

- leżenie tyłem z nogami ugiętymi w kolanach, stopy płasko na podłożu, głowa swobodnie. Dłonie położyć na brzuchu. Kilka głębokich wdechów;
- następnie złączyć podeszwy stóp ze sobą, rozchylając przy tym kolana. Przechylenie lewej nogi do podłogi bez odrywania bioder od podłoża. Wytrzymać przez kilka sekund, następnie przechylać na drugą nogę. Wykonać 10 powtórzeń;
- następnie wyprostowane nogi wraz z kilkoma głębokimi oddechami. Ugięcie lewej nogi w kolanie i oparcie stopy tuż przy prawym kolanie. Po chwili założenie jej za prawą nogę, która pozostaje na podłożu wyprostowana. Wytrzymać 10 sekund, po czym powrót. Wykonać 10 powtórzeń na obie nogi;
- leżenie tyłem z nogami ugiętymi w kolanach. Napięcie mięśni brzucha na 5 sekund i puszczenie na 2. Wykonać 10 powtórzeń;
- leżenie tyłem, nogi ugięte w kolanach, ramiona wyprostowane w łokciach i uniesione przed siebie. Dłonie prosto, palce złączone, ale wyprostowane. Głębokie oddechy. Ramiona rozchylone trochę poza szerokość barków. Wyciąganie ramion mocno do góry ("próbuj dotknąć sufitu"). Biodra, plecy i głowa nie odrywają się od podłoża. Wytrzymać 10 sekund. Następnie rozluźnienie. Wykonać 10 powtórzeń (5 minut);

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.

- Zdejmij ręce z kolan i połóż je na podłodze, prostopadłe do tułowia. Zrób wdech. Napinając mięśnie brzucha, powoli skręć biodra w prawo i połóż kolana na podłodze. Odpręż się i staraj się rozciągnąć jak najbardziej dolną część pleców. Brzuch powinien być przez cały czas wciągnięty. Pozostań w tej pozycji, robiąc trzy głębokie, powolne oddechy.
- Napinając mięśnie brzucha, wznos NN 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 głową, łokcie leżą na podłodze. Napnij mięśnie brzucha i zrób wdech. Lekko unieś górną część tułowia. Wracając do pozycji wyjściowej, wydychaj powietrze. Brzuch powinien być cały czas napięty. Powtórz to ćwiczenie 10 razy.
- Leż dalej na plecach i umieść poduszkę pod pośladkami. Unieś nogi, ugnij je w kolanach, skrzyżuj w kostkach. Spłec dłonie za głową, łokcie na podłodze. Zrób wdech. Napnij mocno mięśnie brzucha i zrób wydech. Jednocześnie unieś lekko pośladki, używając tylko mięśni brzucha. Uda powinny się zbliżyć w stronę klatki piersiowej. Powoli opuść pośladki z powrotem na podłogę. Zrób wdech. Powtórz 10 razy.
- 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 powinien) 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. RR w dół, równoległe do podłogi, lekko uniesione. 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. Wyprostowane ręce wyciągnij wzdłuż tułowia. Weź głęboki wdech. Unieś biodra w górę, nie wyginając dolnej części pleców. Napnij mocno mięśnie pośladków oraz tył ud i wytrzymaj w tej pozycji przez czas trwania pięciu wdechów i wydechów. Powoli opuść biodra na podłogę, starając się, aby plecy zaczynały dotykać podłogi stopniowo od ich górnej części aż po kość krzyżową. Rozluźnij się, a następnie wykonaj 3-6 powtórzeń.
- Leżenie przodem, RR w bok. Czoło oprzyj na materacu. Weź głęboki wdech. Unieś głowę i klatkę piersiową oraz ręce. Z wydechem przenieś ręce w tył, jednocześnie unosząc tułów jeszcze wyżej. Wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj 3-6 powtórzeń.
- (Ćwiczenie trudniejsze ze względu na problemy koordynacji ruchu i oddechu. Warto je wprowadzić dla dzieci, które miały już wcześniej treningi typu pilates.) Pozostań w

leżeniu na brzuchu. Ręce wyprostuj przed sobą. Oparte grzbietami o podłogę stopy rozstaw na szerokość 5-10 cm. Ściągnij łopatki, wyprostuj plecy i wyciągnij szyję. Weź głęboki wdech, a następnie wydechaj powietrze, napnij mięśnie brzucha, jakby wciągając je do środka tak, by górna część tułowia stała się nieruchoma. Następnie unieś ręce, głowę, szyję i klatkę piersiową o ok. 5 cm. nad 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 wydechaj powietrze, opuść górną część ciała, potem nogi. Na zakończenie ćwiczenia obróć się na plecy i podciągnij kolana do klatki piersiowej, aby rozciągnąć lekko nadwyrężone mięśnie pleców.

- Usiądź na podłodze, napnij mięśnie brzucha i wyprostuj plecy. Przejdź do siadu kucznego. Połóż dłonie powyżej kostek i staraj się opierać ciężar ciała tylko na gości ogonowej i palcach stóp. Robiąc wdech, powoli przechyl się do tyłu, aż łopatkami dotkniesz podłogi. Mięśnie brzucha pozostają napięte. Zrób wydech i wróć do pozycji wyjściowej (nie opieraj palców stóp o podłogę). Powtórz ćwiczenie 3-6 razy.
- Wykonaj klęk podparty tak, by dłonie znalazły się w linii pod barkami, a kolana pod biodrami. Napnij mięśnie brzucha i wyprostuj plecy. W klęku podpartym, wznos z wyprostem PR i LN. 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.
- Siad prosty, 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. Skłon w przód. Zrób wdech, wracając do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie trzykrotnie, za każdym razem pochylając się coraz niżej.
- Klęk, skłon T w lewo do podporu wyprostowaną LR z wyprostem PN w bok i oparciem o podłogę. 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, wydechaj 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

**48 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: GIMNASTYKA JAZZOWA PRZYPOMNIENIE**

**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](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, a następnie 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

**49 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: KOSZYKÓWKA - ZAWODY MINI-KOSZYKÓWKI**

**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 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:

### Wariant I

1. N. wprowadza dzieci w temat zajęć, będą grać mecze z obecnością sędziów oraz komentatorów. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę (10 minut):
  - 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).

### Wariant II

1. N. wprowadza klasę w temat zajęć, będą grać mecze w koszykówkę, w przygotowanej przez siebie lidze. N. wraz z dziećmi tworzy kilka drużyn (minimalnie 4), oraz przygotowuje tabelkę ligową oraz terminarz meczowy (5 - 10 minut);
2. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę (10 minut):
  - 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.
3. Drużyny przygotowują swoje nazwy oraz, jeśli to możliwe, koszulki lub znaki szczególnie. Dwie drużyny będą rozgrywać mecz. Pozostałe będą pełniły rolę sędziów. Rozpoczyna się pierwszy mecz. Mecze trwają 3 x 5 minut. Po zakończonym meczu następuje zmiana drużyn. Wynik zostaje zapisany, a drużyna otrzymuje punkty za wygrany mecz. (15 minut);

*Mecze trwają podczas kolejnych zajęć do momentu, w którym każda drużyna rozegra z każdą dwa mecze ( mecz i rewanż). Drużyna, która zdobyła najwięcej punktów zostaje mistrzem. Jeśli będzie na to czas, można przeprowadzić pomiędzy drużynami system rozgrywek play-off.*

**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.12.4 : dziecko stosuje w grze rzut piłki do kosza

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

**50 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: KOSZYKÓWKA - OCENA POSTĘPÓW, ELEMENTY TRUDNE**

**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:**

N. dokonuje oceny postępów uczniów w zakresie umiejętności kozłowania i podawania piłki oraz wykonywania rzutów. Dzieci ćwiczą elementy trudne.

**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 - tory przeszkód".

#### Przebieg:

1. N. informuje dzieci o temacie zajęć. Będą ćwiczyć koźlowanie, podania oraz rzuty do kosza, wykonując różnego typu ćwiczenia oraz sztafety. N. przeprowadza krótką rozgrzewkę. (10 minut):

2. Następnie N. przechodzi z dziećmi do ćwiczeń właściwych. Uczniowie i uczennice uczestniczą w grach i zabawach, doskonalących umiejętności koźlowania i podawania piłki oraz kształtujących umiejętność rzutów do kosza podczas wykonywania torów przeszkód. N. określa, jakie elementy sprawiają dzieciom największe trudności lub są najczęściej wykonywane niepoprawnie. (15 minut);

Przykładowe ćwiczenia i zabawy z załącznika:

- **Slalom między palikami.** N. dzieli klasę na dwie drużyny. Dzieci ustawiają się w kolumnie, pierwsza osoba dysponuje piłką. N. rozstawia przed drużynami kilka palików. Zadaniem każdej z drużyn jest przeprowadzenie slalomu pomiędzy palikami, powrót, oraz podanie piłki sprzed pierwszego palika do kolejnej osoby w drużynie.
  - **Slalom między palikami z podaniem i rzutem.** N. dzieli klasę na dwie drużyny. Dzieci ustawiają się w kolumnie, pierwsza osoba dysponuje piłką. Jedna z osób w każdej drużynie ustawia się w obszarze linii rzutów wolnych. N. rozstawia przed drużynami kilka palików. Zadaniem każdej z drużyn jest przeprowadzenie slalomu pomiędzy palikami, podanie piłki do partnera i jej odegranie, wykonanie rzutu do kosza i zbiórki, powrót, oraz podanie piłki sprzed pierwszego palika do kolejnej osoby w drużynie.
  - **Sztafeta między palikami.** N. dzieli klasę na dwie drużyny ( lub zespoły 5 - 6 osobowe). Drużyny dzielą się na 2, równe grupy i ustawiają po przeciwległych stronach boiska. N. rozstawia między każdą z drużyn kilka palików. Jedna z osób w każdej drużynie dysponuje piłką. Na znak dzieci mają za zadanie jak najszybciej dobiec do przeciwległej strony boiska wykonując slalom, podać piłkę następnej osobie z drużyny i ustawić się po drugiej stronie. Wygrywa drużyna, której wszyscy zawodnicy wymienią się pozycjami jako pierwsi.
  - **Slalom przez most.** N. dzieli klasę na dwie drużyny. Dzieci ustawiają się w kolumnie, pierwsza i druga osoba dysponuje piłką. N. rozstawia przed każdą z drużyn ławeczkę (lub tworzy wąski tunel z palików. Dzieci mają za zadanie przejście po ławeczce, koźlując piłkę, oraz wykonanie rzutu do kosza. Po rzucie zawodnik wraca do drużyny bokiem, koźlując piłkę.
3. Dzieci ćwiczą elementy, które sprawiają im trudność lub są najczęściej wykonywane w sposób niepoprawny (20 minut).



**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 - tory przeszkód.pdf

**51 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: KOSZYKÓWKA - ZAWODY MINI-KOSZYKÓWKI**

**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 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:

### Wariant I

1. N. wprowadza dzieci w temat zajęć, będą grać mecze z obecnością sędziów oraz komentatorów. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę (10 minut):
  - 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).

### Wariant II

1. N. wprowadza klasę w temat zajęć, będą grać mecze w koszykówkę, w przygotowanej przez siebie lidze. N. wraz z dziećmi tworzy kilka drużyn (minimalnie 4), oraz przygotowuje tabelkę ligową oraz terminarz meczowy (5 - 10 minut);
2. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę (10 minut):
  - 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.
3. Drużyny przygotowują swoje nazwy oraz, jeśli to możliwe, koszulki lub znaki szczególne. Dwie drużyny będą rozgrywać mecz. Pozostałe będą pełniły rolę sędziów. Rozpoczyna się pierwszy mecz. Mecze trwają 3 x 5 minut. Po zakończonym meczu następuje zmiana drużyn. Wynik zostaje zapisany, a drużyna otrzymuje punkty za wygrany mecz. (15 minut);

*Mecze trwają podczas kolejnych zajęć do momentu, w którym każda drużyna rozegra z każdą dwa mecze ( mecz i rewanż). Drużyna, która zdobyła najwięcej punktów zostaje mistrzem. Jeśli będzie na to czas, można przeprowadzić pomiędzy drużynami system rozgrywek play-off.*

**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.12.4 : dziecko stosuje w grze rzut piłki do kosza

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: ĆWICZENIA W STACJACH 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 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;
- 1 szarfa, 3 pachołki, piłka, 2 materace, kozioł, 2 stopery, ławeczka, 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 - "dziur", by zachowywać między sobą równe odstępy.
- 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.

- Trucht z krążeniem ramion w przód i w tył.
- W staniu, krążenia głowy, tułowia
- Siad prosty z zaczepieniem stóp o drabinkę, ruch tułowia w tył do leżenia tyłem i powrót do p.w. - 10x.
- Z przysiadu podpartego wyprost nogi w bok z wytrzymaniem pozycji do 5" - zmiana nóg. - 10x.
- 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 minut)

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.

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

- **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 szarfy ustawione od siebie w odległości około 1 metra.
  - **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

**53 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: ODBICIA GÓRNE I DOLNE 1 KL. VI**

**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 technikę odbić piłki sposobem górnym i dolnym.

**Cele:**

- ćwiczenia techniki przyjęć i odbić piłki sposobem oburącz górnym i dolnym.
- utrwalanie prawidłowej postawy siatkarskiej;
- rozwijanie skoczności.

**Potrzebne materiały:**

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

**Przebieg:**

1. Rozgrzewka. (10 minut)

1. 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.
2. Dzieci kładą się na materacach w leżeniu przodem. Na sygnał dzieci przetaczają się do końca materacy.
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 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.

2. 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).

3. Odbicia górne 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.

N. zwraca uwagę na prawidłowe ułożenie rąk na piłce.

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. Rzuty i odbicia sposobem oburącz górnym i dolnym nad siatką. (8-10 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 4 powtórzenia),
- rzut piłki oburącz od dołu wysokim łukiem nad siatką, po koźle odbicie oburącz

- górne do partnera, (w seriach po 6 powtórzeń),
  - 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 6 powtórzeń).
6. 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.
7. Ćwiczenia końcowe, rozciągające z piłką. (4-6 minut)
- 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 nóg
  - Ćwiczenie oddechowe: Siad skrzyżny, 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.

### 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

### **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

**54 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: ODBICIA GÓRNE I DOLNE 2 KL. VI**

**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 technikę odbić piłki sposobem górnym i dolnym.

**Cele:**

- ćwiczenia techniki przyjęć i odbić piłki sposobem oburącz górnym i dolnym;
- utrwalanie prawidłowej postawy siatkarskiej;
- doskonalenie umiejętności technicznych i taktycznych we fragmencie gry.

**Potrzebne materiały:**

- piłki, woreczki i skakanki dla wszystkich dzieci;
- boisko do siatkówki z zawieszoną siatką.

**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 powinno wykonać krok dostawny w lewo. W wypadku pomyłki przy naśladowaniu ruchów dzieci zmieniają się rolami.
2. Rozgrzewka. (6 minut)
  - Trucht prowadzenie piłki nogą wokół boiska.
  - Trucht z uderzeniami piętami o pośladki.
  - Krok dostawny, kozłowanie piłki oburącz.
  - Przeskoki obu nóg na skakance. Jedno dziecko wykonuje ćwiczenie, drugi liczy liczbę wykonanych podskoków w czasie np. 45 sekund. Uczniowie ustanawiają własne rekordy życiowe.
3. 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. Fragment gry doskonalący odbicia piłki sposobem oburącz górnym. (6 minut)

W trójkach. Piłka na trójkę. Co dwie minuty dzieci zamieniają się pozycjami.

  1. Dziecko C ustawione naprzeciwko dziecka A w odległości 6 metrów od siebie. Dziecko C stoi pod siatką. Dziecko B obok dziecka C, w odległości ok 2 metrów, bokiem do dzieci A i C, blisko linii ataku.
  2. Dziecko A odbija piłkę oburącz górnym z własnego podrzutu do dziecka B.
  3. Dziecko B wystawia piłkę oburącz górnym do dziecka C.

4. Dziecko C odbija odbija piłkę oburącz górnym do dziecka A, które znów odbija piłkę do dziecka B.
8. Gra trójkami. (8-10 minut).
9. Ćwiczenia korektywne z woreczkami. (5 minut)
  - W siadzie klęcznym z woreczkiem na głowie, powolny wyprost do klęku, wdech, powrót do siadu klęcznego - wydech.
  - W siadzie ugiętym podpartym - chwytanie woreczka palcami stopy lewej i prawej na zmianę i pokazywanie w górze.
  - 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.

#### **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

**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.12.6 : 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

**55 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: ZAGRYWKA TENISOWA KL. VI**

**Zastosowanie nowoczesnych technologii:**

NIE

**Poziom kontroli nauczyciela:**

Wysoki

**Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:**

Nie

**Czas trwania zadania:**

00:45:00

**Przedmiot wiodący:**

Wychowanie fizyczne

**Streszczenie:**

Dzieci doskonaliły umiejętność odbić górnych, ćwiczą zagrywkę tenisową i przyjęcie piłki po zagrywce tenisowej, biorą udział w zabawach ruchowych rozwijających te umiejętności. Dzieci wykonują proste ćwiczenia korekcyjne z piłką.

**Cele:**

- doskonalenie zagrywki tenisowej;
- nauka przyjęcia piłki po zagrywce tenisowej;
- rozwijanie umiejętności kierowania piłki w wybranym kierunku;
- doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz górnym;
- doskonalenie umiejętności przewrotu w przód;
- rozwijanie koordynacji ruchowej;
- zapobieganie wadom postawy - ćwiczenia korekcyjne.

### Potrzebne materiały:

- piłki dla każdego dziecka;
- boisko do siatkówki, zawieszona siatka do siatkówki;
- materace;
- załącznik "Wyścig z zagrywką do materaca".

### Przebieg:

1. Rozgrzewka. (12 minut)
  - Krążenia głowy, barków, ramion, przedramion, nadgarstków.
  - Dzieci ustawione w szeregu na linii bocznej boiska. Na sygnał wykonują bieg w przód przez całą szerokość boiska i tyłem wracają na linię startu rozgrzewając dłonie i palce.
  - W tym samym ustawieniu, poruszając się krokiem dostawnym tam i z powrotem, wymachy ramion przodem w bok.
  - W truchcie dookoła boiska na sygnał doskok na dwie stopy z dotknięciem dłońmi podłogi. Z tej pozycji wyskok w górę z odchyleniem tułowia do tyłu z ręką w zamachu do zbitcia.
  - W parach. Ustawienie plecami do siebie w rozkroku. Podania piłki dołem między nogami, górą wyprostowanymi rękoma.
  - W tym samym ustawieniu podanie piłki po lewej stronie, przejęcie po prawej.
2. W parach. Przewrót w przód na materacu. Gdy dziecko po przewrocie wstaje, drugie dziecko z pary podaje mu piłkę łagodnym łukiem oburącz z dołu, którą wstający odbija sposobem górnym. Zmiana w parach. Każde dziecko wykonuje przewrót dwukrotnie. (2 minuty)
3. Zagrywka w ścianę. (2 minuty)

Dzieci stoją w odległości 5-6 metrów przed ścianą i zagrywają piłkę w wyznaczoną na ścianie strefę.
4. Zagrywka w siadzie klęcznym. (7 minut)

W trójkach. Górna taśma siatki na wysokości 1,2-1,5 metra nad podłożem.

  - Dziecko A w siadzie klęcznym w odległości 4-5 metrów przed siatką. Obok stoi dziecko B z piłką na wyciągniętej ręce. Po przeciwnej stronie siatki stoi dziecko C.
  - Dziecko A zagrywa piłką trzymaną nad nim przez dziecko B. Dziecko C próbuje odebrać piłkę sposobem górnym lub dolnym, złapać ją i podać pod siatką, po podłodze.
  - Rotacja ćwiczących, każdy trzykrotnie zagrywa piłkę.
5. Ćwiczenie zagrywki tenisowej. (6 minut)

W parach, ustawienie siatki jak w poprzednim ćwiczeniu. Ustawienie ok. 5 metrów od

siatki.

- Po wykonaniu każdej zagrywki zagrywający dobiega do siatki, dotyka ją i tyłem powraca na pozycję wyjściową.
  - Nagrywający przyjmuje zagrywkę sposobem dolnym lub górnym, łapie piłkę i po podłodze podaje do zagrywającego.
  - Każdy wykonuje zagrywkę trzykrotnie.
6. Zabawa ruchowa. Wyścig z odbiciem piłki. (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. Ćwiczenia korekcyjne. (3 minuty)
- W siadzie prostym podpartym - toczenie piłki od stóp do bioder przez uniesienie nóg do siadu równoważnego.
  - W siadzie prostym podpartym - piłka z boku na linii kolan - przenoszenie nóg nad piłką z jednej strony na drugą.
  - Ćwiczenie oddechowe. W siadzie skrzyżnym - ręce oparte na kolanach, tułów w lekkim skłonie - wdech ze wznosem ramion przodem w górę i wyprostem tułowia, wydech z opuszczeniem ramion.

### Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

### Metody:

Gry i zabawy dydaktyczne

Metody odtwórcze (reproduktywne)

### Tryby pracy:



Cała klasa  
W parach  
Samodzielny

**Ścieżki:**

Siatkówka

**Aktywizowane typy inteligencji:**

Kinestetyczna  
Wizualna i przestrzenna

**Osiągnięcia GWK:**

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

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

Wych-VI.12.6 : dziecko stosuje w grze odbicie piłki oburącz sposobem górnym

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

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

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

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

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

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

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

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

**Osiągnięcia nieujęte w podstawie programowej GWK:**

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

**Dodatkowe osiągnięcia:**

- dziecko potrafi wykonać zagrywkę tenisową.

**Lista załączników:**

Wyścig z zagrywką do materaca.pdf

**56 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: ĆWICZENIA W STACJACH 3**

**Zastosowanie nowoczesnych technologii:**

NIE

**Poziom kontroli nauczyciela:**

Średni

**Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:**

Tak

Ile razy: 2

**Czas trwania zadania:**

00:45:00

**Przedmiot wiodący:**

Wychowanie fizyczne

**Streszczenie:**

Dzieci wykonują ćwiczenia w stacjach.

**Cele:**

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

**Potrzebne materiały:**

- sala gimnastyczna;
- materace, ławeczki, 3 szarfy, ew. 3 piłki lekarskie.

### Przebieg:

#### 1. Gra integracyjna, ćwiczenie uważności i spostrzegawczości - Ślepcy.

N. zaprasza dzieci do gry integracyjnej. (5 minut)

- N. prosi dzieci, żeby wybrały sobie jakiś odgłos, który będzie inny od pozostałych.
- Może to być szczekania psa, muczenie krowy czy odgłos trąbki, udawanie kichania, cmokanie, gwizdanie. Odgłos może być dowolny, musi być wyraźnie słyszalny, ale może cichy.
- Dzieci tworzą koło i zapamiętują odgłosy partnerów stojących koło nich po lewej i prawej stronie.
- Dzieci zamykają oczy i rozchodzą się po sali.
- Następnie zadaniem dzieci jest utworzenie ponownie identycznego kręgu.
- Dzieci cały czas pracują z zamkniętymi oczami, rozpoznają się jedynie na podstawie wydawanych odgłosów i przemieszczając się w ich kierunkach.
- N. może wybrać jedno lub dwoje dzieci do pilnowania, żeby pozostali członkowie klasy nie zrobili sobie krzywdy, wchodząc na ścianę lub na siebie. Zależy to jednak od poziomu dzieci.
- Trucht (200 m) i przejście do marszu z luźnymi wymachami nóg.
- Ćwiczenia w lekkim biegu:
  - podskoki na jednej nodze,
  - podskoki obunóż,
  - krok odstawno-dostawny („cwał” bokiem),
  - przeplatanka bokiem,
  - bieg z uderzaniem piętami o pośladki,
  - bieg z wysokim unoszeniem kolan,
  - bieg z przyśpieszeniem na krótkim dystansie,
- Marsz w celu wyrównania oddechu;
- Obszerne krążenia głową w prawą i lewą stronę;
- Poruszanie głową do przodu i tyłu – „ruchy potakujące”;
- Obszerne krążenia nadgarstkami;
- Krążenia przedramion w stawach łokciowych;
- Krążenia ramion w stawach barkowych;
- Krążenia bioder w prawą i lewą stronę,
- Skręty tułowia,
- Skłon do ziemi na wyprostowanych nogach,
- Kręcenie stopą w stawie skokowym,
- Kręcenie nogą w stawie kolanowym,



- Z przysiadu podpartego wyprost nogi w bok z wytrzymaniem pozycji i zmiana nogi (x10)
  - 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;
2. Ćwiczenia w stacjach. (25 minut)
- Przy każdej stacji w ustawieniu początkowym jest 2-3 dzieci. Dzieci kolejno wykonują ćwiczenia przy danej stacji i przechodzą do innej.
- Przed przystąpieniem do ćwiczeń N. przypomina o zasadach bezpieczeństwa, pokazuje i objaśnia ćwiczenia na poszczególnych stacjach.
1. **Stacja I**  
Leżenie na materacu tyłem. Nogi wyprostowane i złączone, ręce wzdłuż tułowia. Ugięcie nóg z przyciągnięciem do klatki piersiowej, z jednoczesnym uniesieniem głowy i barków. 10-20 powtórzeń.
  2. **Stacja II**  
Wieloskoki przez 3 szarfy ułożone od siebie w odległości około 1 metra (alternatywnie wersja trudniejsza: 3 piłki lekarskie).
  3. **Stacja III**  
Wbieganie po ławeczce pochylonej na drabince.
  4. **Stacja IV**  
Czołganie się przez 2 materace.
  5. **Stacja V**  
Mostek z leżenia tyłem, przejście do leżenia. Dla osób chętnych mostek z asekuracją współćwiczących.
  6. **Stacja VI**  
Doskonalenie przewrotu w przód.
  7. **Stacja VII**  
Stanie na rękach z zamachem jednonóż i asekuracją współćwiczących.
  8. **Stacja VIII**  
Przejście równoważne po ławeczce, w połowie długości wykonanie przysiadu (dla chętnych równoważnej "jaskółki") zeskok w głąb i bieg do mety.
3. 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



**KAPITAŁ LUDZKI**  
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



57 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

**Tytuł zadania: POLONEZ - WPROWADZENIE**

**Zastosowanie nowoczesnych technologii:**

NIE

**Poziom kontroli nauczyciela:**

Wysoki

**Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:**

Tak

Ile razy: 2

**Czas trwania zadania:**

00:45:00

**Przedmiot wiodący:**

Wychowanie fizyczne

**Streszczenie:**

Uczniowie i uczennice poznają krok podstawowy poloneza oraz elementy historii tańca.

**Cele:**

- zapoznanie uczniów i uczennic z krokiem podstawowym poloneza;
- zapoznanie uczniów i uczennic z podstawowymi figurami poloneza;
- rozwinięcie koordynacji ruchowej;
- zapoznanie z historią tańca.

**Potrzebne materiały:**

- odtwarzacz muzyczny;
- podkład muzyczny: Wojciech Kilar – polonez z filmu Pan Tadeusz ([http://www.youtube.com/watch?v=\\_PpfjUDGyBI](http://www.youtube.com/watch?v=_PpfjUDGyBI)).

### Przebieg:

1. N. włącza muzykę, dzieci, improwizując do muzyki mają, pokazać swój nastrój (2 minuty);
2. N. wyjaśnia, że w czasie tych zajęć dzieci poznają najbardziej znany taniec polski - polonez. Pytania do grupy:
  - czy kiedykolwiek widzieliście jak tańczy się poloneza?;
  - czy myślicie, że jest to trudny czy prosty taniec? (2 minuty);
3. **Rozgrzewka:** dzieci ustawiają się po całej sali, N. włącza muzykę.
  - Marsz w miejscu: energiczne ruchy ramion;
  - Przejście do rozkroku i po 4 taktach powrót do pozycji wyjściowej (x4);
  - Kołysanie z prawej nogi na lewą: na raz - półprzysiad, na dwa - przeniesienie ciężaru ciała z prawej nogi z jednoczesnym wyprostem prawej nogi w stawie kolanowym oraz wyprostem lewej nogi do boku i akcentem palcami o podłogę. Na trzy - powrót do półprzysiadu, a na cztery - analogiczne przejście na lewą nogę (x4);
  - Marsz w miejscu: wspięcia na palce (x4); chodzenie na piętach (x4);
  - Cwał bokiem w rytm muzyki w prawą stronę, następnie cwał bokiem w lewą stronę;
  - Rytmiczne ruchy: ramiona ugięte w stawie łokciowym w bok (dłonie w górę), na raz - prawa noga krok do przodu, na dwa lewa noga do prawej nogi, na trzy - prawa noga krok w tył, na cztery - lewa noga do prawej nogi. Praca ramion: na raz i na dwa - ramiona w przód, na trzy i na cztery - ramiona w bok;
  - Skłony: nogi w rozkroku, skłon do prawej nogi, uniesienie ramion w górę, skłon do przodu, uniesienie ramion w górę, skłon do lewej nogi (x4);
  - Krążenia bioder;
  - Skręty ramion (5 minut);
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 poloneza i jej związki z historią Polski (5 minut);
5. **Poznawanie kroku podstawowego:** N. prezentuje dzieciom krok podstawowy. Dzieci powtarzają i ćwiczą do muzyki. Kiedy już czują się pewniejsze w ruchach, N. zaprasza do chodzenia po sali w takt muzyki, krokiem podstawowym.
  - Krok podstawowy wykonuje się trzema krokami w jednym takcie muzycznym. Wykonując kroki z palców: na raz - następuje wydłużony krok w przód (wraz z ugięciem drugiej nogi w kolanie), na dwa i trzy - dwa mniejsze kroki w przód;
  - Krok podstawowy w tył: na raz - poprzez ugięcie kolan następuje przeniesienie

- nogi i dłuższy krok w tył, a na dwa-trzy - krótsze kroki w tył;
- Postawa: tułów jest wyprostowany i nieco odchyłony na zewnątrz. W parach: głowy tańczących zwrócone do siebie (8 minut);
6. **Ćwiczenia w parach:** Dzieci dobierają się w pary i ustawiają obok siebie.
- Partner wznosi prawą ręką do przodu z dłonią skierowaną w górę, natomiast partnerka lewą ręką dłonią skierowaną w dół, przedramię partnerki delikatnie oparte na przedramieniu partnera. Dłonie są złączone, łokcie lekko ugięte, barki nie stykają się. Zewnętrzne ręce na biodrach lub wzniesione w tył w dół na skos. Twarze zwrócone do siebie;
  - 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:
- Młynek: chwyt wysoki (lewymi bokami do siebie, partnerzy wnoszą lewe ramiona do siebie i łączą dłonie, prawe ręce na biodrach lub w dół na skos). W ciągu 4 taktów wnoszą lewe ręce w górę i krocą krokiem podstawowym. Następnie wykonują do siebie zwrot o 90 stopni i wnoszą prawe ręce i powtarzają młynek. Przy ustawieniu lewymi bokami krok podstawowy zaczynają prawe nogi;
  - Mostek: rozejdźcie par na prawą i lewą stronę sali, tworzą w ten sposób dwie grupy, które zbliżają się do siebie po kole. Jedna grupa podnosi ręce tworząc "mostek", a druga przechodzi pod nimi. Po przejściu całej grupy i przy ponownym spotkaniu, następuje zmiana;
  - Tunel: pary tańczą po linii prostej. Pierwsza para po dojściu do przodu rozłącza ręce i kłania się sobie nawzajem. Następnie odwracają się od siebie (partner w lewo, a partnerka w prawo) i przechodzą wzdłuż kolumny par. Wszystkie pary wykonują taki sam ruch. Na końcu kolumny pary łączą się ponownie, podając sobie dłonie (10 minut);
8. **Ćwiczenie ukłonów i podsumowanie:** N. wyjaśnia, że ukłon taneczny wykonywany jest zwykle na zakończenie tańca. Chodzi o to, by emanował wdziękiem i elegancją. Wykonuje się go w ustawieniu przodem:
- Partnerka: robi prawą nogą krok w bok, lewą nogę trzymając w rozkroku na palcach, opuszcza ręce na skos. Następnie lewą nogę przenosi (krzyżując ją) za prawą, opierając ją na palcach. Następnie ugina kolana, głowę i tułów, pochylając je w bok, a na koniec prostuje się;
  - Partner: wykonuje krok lewą nogą w bok, zatrzymuje prawą w rozkroku na palcach, opuszcza ręce wzdłuż tułowia. Następnie łączy nogi, pochyla głowę i tułów do przodu, a na koniec prostuje się (5 minut).

**Warianty:**

- w ramach powtórzenia N. omija część dotyczącą historii tańca, może natomiast na początku lekcji zapytać, co dzieci zapamiętały z opowieści;
- w ramach drugiego spotkania warto wprowadzić nowe figury oraz drugie trzymanie:
  - Chwył II: Podanie sobie lewych dłoni, wniesionych do przodu. Prawa ręka partnera wzniesiona za plecami partnerki w tył w skos (w dół lub w górę). Prawa ręka partnerki na biodrze lub uniesiona w tył na ukos do dołu;
  - Koło ozdobne;
  - Łańcuszek.

**Zakresy przedmiotowe:**

Historia i społeczeństwo

Wychowanie fizyczne

**Metody:**

Instruktaż

**Tryby pracy:**

Cała klasa

**Aktywizowane typy inteligencji:**

Kinestetyczna

Interpersonalna

**Osiągnięcia GWK:**

Hist-VI.2.1 : [ogólne] dziecko potrafi opisać swoją "małą Ojczyznę", wskazując elementy jej historii i kultury

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

**Osiągnięcia nieujęte w podstawie programowej GWK:**

Wych-VI.26.1 : dziecko zna tańce towarzyskie

**Lista załączników:**

Historia poloneza.pdf



KAPITAŁ LUDZKI  
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY





**58 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: POLONEZ - WPROWADZENIE**

**Zastosowanie nowoczesnych technologii:**

NIE

**Poziom kontroli nauczyciela:**

Wysoki

**Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:**

Tak

Ile razy: 2

**Czas trwania zadania:**

00:45:00

**Przedmiot wiodący:**

Wychowanie fizyczne

**Streszczenie:**

Uczniowie i uczennice poznają krok podstawowy poloneza oraz elementy historii tańca.

**Cele:**

- zapoznanie uczniów i uczennic z krokiem podstawowym poloneza;
- zapoznanie uczniów i uczennic z podstawowymi figurami poloneza;
- rozwinięcie koordynacji ruchowej;
- zapoznanie z historią tańca.

**Potrzebne materiały:**

- odtwarzacz muzyczny;
- podkład muzyczny: Wojciech Kilar – polonez z filmu Pan Tadeusz ([http://www.youtube.com/watch?v=\\_PpfjUDGyBI](http://www.youtube.com/watch?v=_PpfjUDGyBI)).

**Przebieg:**

1. N. włącza muzykę, dzieci, improwizując do muzyki mają, pokazać swój nastrój (2 minuty);
2. N. wyjaśnia, że w czasie tych zajęć dzieci poznają najbardziej znany taniec polski - polonez. Pytania do grupy:
  - czy kiedykolwiek widzieliście jak tańczy się poloneza?;
  - czy myślicie, że jest to trudny czy prosty taniec? (2 minuty);
3. **Rozgrzewka:** dzieci ustawiają się po całej sali, N. włącza muzykę.
  - Marsz w miejscu: energiczne ruchy ramion;
  - Przejście do rozkroku i po 4 taktach powrót do pozycji wyjściowej (x4);
  - Kołysanie z prawej nogi na lewą: na raz - półprzysiad, na dwa - przeniesienie ciężaru ciała z prawej nogi z jednoczesnym wyprostem prawej nogi w stawie kolanowym oraz wyprostem lewej nogi do boku i akcentem palcami o podłogę. Na trzy - powrót do półprzysiadu, a na cztery - analogiczne przejście na lewą nogę (x4);
  - Marsz w miejscu: wspięcia na palce (x4); chodzenie na piętach (x4);
  - Cwał bokiem w rytm muzyki w prawą stronę, następnie cwał bokiem w lewą stronę;
  - Rytmiczne ruchy: ramiona ugięte w stawie łokciowym w bok (dłonie w górę), na raz - prawa noga krok do przodu, na dwa lewa noga do prawej nogi, na trzy - prawa noga krok w tył, na cztery - lewa noga do prawej nogi. Praca ramion: na raz i na dwa - ramiona w przód, na trzy i na cztery - ramiona w bok;
  - Skłony: nogi w rozkroku, skłon do prawej nogi, uniesienie ramion w górę, skłon do przodu, uniesienie ramion w górę, skłon do lewej nogi (x4);
  - Krążenia bioder;
  - Skręty ramion (5 minut);
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: wdech - nosem, wydech - ustami. Następnie N. przedstawia dzieciom krótko historię poloneza i jej związki z historią Polski (5 minut);
5. **Poznawanie kroku podstawowego:** N. prezentuje dzieciom krok podstawowy. Dzieci powtarzają i ćwiczą do muzyki. Kiedy już czują się pewniejsze w ruchach, N. zaprasza do chodzenia po sali w takt muzyki, krokiem podstawowym.
  - Krok podstawowy wykonuje się trzema krokami w jednym takcie muzycznym. Wykonując kroki z palców: na raz - następuje wydłużony krok w przód (wraz z ugięciem drugiej nogi w kolanie), na dwa i trzy - dwa mniejsze kroki w przód;
  - Krok podstawowy w tył: na raz - poprzez ugięcie kolan następuje przeniesienie

- nogi i dłuższy krok w tył, a na dwa-trzy - krótsze kroki w tył;
- Postawa: tułów jest wyprostowany i nieco odchyłony na zewnątrz. W parach: głowy tańczących zwrócone do siebie (8 minut);
6. **Ćwiczenia w parach:** Dzieci dobierają się w pary i ustawiają obok siebie.
- Partner wznosi prawą ręką do przodu z dłonią skierowaną w górę, natomiast partnerka lewą ręką dłonią skierowaną w dół, przedramię partnerki delikatnie oparte na przedramieniu partnera. Dłonie są złączone, łokcie lekko ugięte, barki nie stykają się. Zewnętrzne ręce na biodrach lub wzniesione w tył w dół na skos. Twarze zwrócone do siebie;
  - 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:
- Młynek: chwyt wysoki (lewymi bokami do siebie, partnerzy wnoszą lewe ramiona do siebie i łączą dłonie, prawe ręce na biodrach lub w dół na skos). W ciągu 4 taktów wnoszą lewe ręce w górę i krocą krokiem podstawowym. Następnie wykonują do siebie zwrot o 90 stopni i wnoszą prawe ręce i powtarzają młynek. Przy ustawieniu lewymi bokami krok podstawowy zaczynają prawe nogi;
  - Mostek: rozejdźcie par na prawą i lewą stronę sali, tworzą w ten sposób dwie grupy, które zbliżają się do siebie po kole. Jedna grupa podnosi ręce tworząc "mostek", a druga przechodzi pod nimi. Po przejściu całej grupy i przy ponownym spotkaniu, następuje zmiana;
  - Tunel: pary tańczą po linii prostej. Pierwsza para po dojściu do przodu rozłącza ręce i kłania się sobie nawzajem. Następnie odwracają się od siebie (partner w lewo, a partnerka w prawo) i przechodzą wzdłuż kolumny par. Wszystkie pary wykonują taki sam ruch. Na końcu kolumny pary łączą się ponownie, podając sobie dłonie (10 minut);
8. **Ćwiczenie ukłonów i podsumowanie:** N. wyjaśnia, że ukłon taneczny wykonywany jest zwykle na zakończenie tańca. Chodzi o to, by emanował wdziękiem i elegancją. Wykonuje się go w ustawieniu przodem:
- Partnerka: robi prawą nogą krok w bok, lewą nogę trzymając w rozkroku na palcach, opuszcza ręce na skos. Następnie lewą nogę przenosi (krzyżując ją) za prawą, opierając ją na palcach. Następnie ugina kolana, głowę i tułów, pochylając je w bok, a na koniec prostuje się;
  - Partner: wykonuje krok lewą nogą w bok, zatrzymuje prawą w rozkroku na palcach, opuszcza ręce wzdłuż tułowia. Następnie łączy nogi, pochyla głowę i tułów do przodu, a na koniec prostuje się (5 minut).

**Warianty:**

- w ramach powtórzenia N. omija część dotyczącą historii tańca, może natomiast na początku lekcji zapytać, co dzieci zapamiętały z opowieści;
- w ramach drugiego spotkania warto wprowadzić nowe figury oraz drugie trzymanie:
  - Chwył II: Podanie sobie lewych dłoni, wniesionych do przodu. Prawa ręka partnera wzniesiona za plecami partnerki w tył w skos (w dół lub w górę). Prawa ręka partnerki na biodrze lub uniesiona w tył na ukos do dołu;
  - Koło ozdobne;
  - Łańcuszek.

**Zakresy przedmiotowe:**

Historia i społeczeństwo

Wychowanie fizyczne

**Metody:**

Instruktaż

**Tryby pracy:**

Cała klasa

**Aktywizowane typy inteligencji:**

Kinestetyczna

Interpersonalna

**Osiągnięcia GWK:**

Hist-VI.2.1 : [ogólne] dziecko potrafi opisać swoją "małą Ojczyznę", wskazując elementy jej historii i kultury

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

**Osiągnięcia nieujęte w podstawie programowej GWK:**

Wych-VI.26.1 : dziecko zna tańce towarzyskie

**Lista załączników:**

Historia poloneza.pdf



KAPITAŁ LUDZKI  
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**59 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: SIATKÓWKA - ROZWIJANIE UMIEJĘTNOŚCI TECHNICZNYCH I TAKT**

**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 doskonalią 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.

**60 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: ZAGRYWKA, WYSKOK I ZBICIE 1 KL. VI**

**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 i uczą się zbijania piłki w wysoku.

**Cele:**

- doskonalenie zagrywki tenisowej;
- doskonalenie umiejętności kierowania piłką;
- nauczanie zbijania piłki w wysoku;
- rozwijanie mięśni posturalnych.

**Potrzebne materiały:**

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

### Przebieg:

#### 1. Rozgrzewka. (10 minut)

- Dzieci kładą się na materacach w leżeniu przodem. Na sygnał dzieci przetaczają się do końca materacy.
- 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.
- 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.
- Dzieci w parach stają na materacach naprzeciw siebie, pozycja obniżona. Zwycięża to dziecko, które przeciwnika chwyci za piętę.
- 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.

#### 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 na pozycję wyjściową i dotykają dłońmi linii ataku.
5. Zabicie 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. Zabicie 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 zbieg piłki w wyskoku.

**61 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: ZAGRYWKA, WYSKOK I ZBICIE 2 KL. VI**

**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 i uczą się zbijania piłki w wyskoku.

**Cele:**

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

**Potrzebne materiały:**

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

**Przebieg:**

1. Rozgrzewka z piłką. (8 minut)
  - Kozłowanie w miejscu z obrotami w prawo, w lewo.
  - W trakcie kozłowania przejścia z pozycji wysokiej do siadu prostego i ponownie do pozycji wysokiej - bez pomocy RR.
  - Stanie w rozkroku, toczenie piłki po podłożu "ósemką" pomiędzy NN.
  - Wyrzut piłki w górę trzymanej oburącz za plecami i chwyt piłki w powietrzu.
  - W siadzie prostym w rozkroku toczenie piłki R poza stopą wokół wyprostowanej N.
  - Stanie w rozkroku nad piłką, RR wzniesione w bok, podskoki łączone ze złączeniem stóp nad piłką i RR raz z przodu, raz z tyłu za plecami.
2. Odbicia piłki sposobem oburącz dolnym w siadzie rozkrocznym na ławeczce gimnastycznej. (4 minuty)
  - W parach. Dzieci ustawione w odległości 3-4 metrów od siebie. Dziecko A w siadzie rozkrocznym na ławeczce gimnastycznej. Dziecko B z piłką.
  - Dziecko B rzuca piłkę do A, dziecko A odbija piłkę sposobem oburącz dolnym i kierują ją do dziecka B, które chwytą piłkę. Po 8 przyjęciach zmiana ćwiczących.
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. 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.
5. 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 chwytą piłkę, podrzuca ją oburącz od dołu w górę nad siatkę. Dziecko A



- dobiega do piłki i zbija ją z podrzutu dziecka B.
- Po kilku próbach dziecko B nie 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.
6. Gra trójkami. (10 minut)
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.

**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.12.1 : 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.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.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 zabicie piłki w wysoku.

**62 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: ROZWIJAMY MIĘŚNIE 3**

**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.

**Cele:**

- kształtowanie umiejętności samoasekuracji i asekuracji współwiczającego;
- rozwijanie siły mięśni ramion, brzucha i grzbietu oraz stóp.

**Potrzebne materiały:**

sala gimnastyczna

**Przebieg:**

1. Rozgrzewka. (5 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.

## 2. Podział na pary. (1 minuta)

## Ćwiczenia pkt. 3-6 (30 minut)

### 3. Ćwiczenia na mięśnie ramion.

- Dzieci stoją naprzeciwko siebie, jedna noga wysunięta ku przodowi, naprzemienne przepychanie się rękoma.
- Jeden ćwiczący w podporze, drugi chwyta go za nogi przy kostkach. Marsz rękoma do przodu i do tyłu. Zmiana ćwiczących.
- Samodzielne ćwiczenie. Z pozycji klęku podpartego, palce dłoni skierowane ku środkowi, ramiona rozstawiona na szerokość barków. Podczas ruchu uginania ramion nieznaczne przeniesienie tułowia w przód oraz kierowanie klatki piersiowej jak najbliżej dłoni. W trakcie ćwiczenia, w szczególności w fazie powrotu do pozycji wyjściowej, następuje napięcie mięśni klatki piersiowej.
- W parach stają naprzeciwko siebie, wysuwają jedną nogę do przodu i podają sobie dłonie. W tej pozycji przeciągają się rękoma.

### 4. Ćwiczenia na mięśnie brzucha.

- 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.
- Jeden z ćwiczących w leżeniu tyłem splata dłonie na karku i unosi nogi lekko w górę. Drugi chwyta go za stopy i przytrzymuje je na wysokości kolan. W tej pozycji leżący wykonuje skłony (8x), skrętoskłony (8x). Zmiana.
- Jeden z ćwiczących w leżeniu tyłem, nogi ugina, stopy oparte na podłodze, splata dłonie na karku, pod plecami na wysokości szczytu kifozy piersiowej zrolowany kocyk. Współćwiczący w siadzie klęcznym za głową partnera trzyma dłonie pod jego głową. Współćwiczący stara się unieść głowę partnera. Leżący (ćwiczący) oporuje. Uwagi: Współćwiczący nie powinien unosić wysoko głowy partnera. 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 drabinka. Wytrzymanie 3-5 sekund i wolny powrót nóg z ugiętymi

kolanami.

- Ćwiczenie samodzielne, pozycja bez zmian. Uniesienie nóg do pionu, a następnie przeniesienie ich w bok do położenia pod kątem 45 stopni, raz w jedną, a raz w drugą stronę.

#### 5. 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.

#### 6. Ćwiczenia stóp.

Marsz dookoła sali:

- we wspięciu na palcach,
- na zewnętrznych i wewnętrznych krawędziach stóp,
- krok „ polkowy” z na przemianą pracą ramion.

#### 7. Ćwiczenia końcowe. (8 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.
- Głowa jako balon (2 minuty). W pozycji stojącej. Prosimy dzieci, żeby wyobraziły sobie, że ich głowy są jak balony wypełnione helem. Szyja i kręgosłup są jakby sznurkiem, do którego umocowany jest balon. Jednak leciutki balon chce polecieć jak najwyżej do góry, sznur podąża za balonem do góry. Wyobraźmy sobie, że sznur w rejonie karku jest miękki jak wełna. Balon unosi się coraz wyżej i ... oddala się do nieba.

#### Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

#### Metody:

Pogadanka

Metody odtwórcze (reproduktywne)

**Tryby pracy:**

Cała klasa

W parach

**Aktywizowane typy inteligencji:**

Kinestetyczna

**Osiągnięcia GWK:**

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

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

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

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

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

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

**Osiągnięcia nieujęte w podstawie programowej GWK:**

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

**63 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: ZAGRYWKA, PRZYJĘCIE I NAGRANIE DO WYSTAWIAJĄCEGO KL. VI**

**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, 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 "Na Ziemię".

- Z grupy wylosowane lub wybrane (np. ochotnicy) zostają dwie osoby. Stają na środku sali i trzymają przez cały trwania zadania hula-hoop tak, aby jego dolny brzeg znajdował się nad podłogą mniej więcej na wysokości ich bioder. Żeby "czarna dziura" nie zmieniała swojego miejsca, N. przykleja na podłodze równoległe do niej taśmę klejącą.
- Wszyscy uczestnicy, oprócz "trzymających dziurę", zbierają się po jednej stronie "czarnej dziury" - w kosmosie. Muszą przedostać się na drugą stronę - na Ziemię. Po stronie "ziemskiej" ułożone są koce lub maty.
- W czasie pokonywania "czarnej dziury" obowiązują określone reguły:
  - wszyscy muszą przedostać się na Ziemię;
  - nie można dotknąć obręczy (jeśli to się stanie - wszyscy, którzy dotarli na Ziemię są ponownie wciągani w kosmos i następuje zmiana "trzymających dziurę");
  - nie można skakać "na szczupaka" przez dziurę;
  - tylko przez "dziurę" można się przedostać na Ziemię;
  - dzieci mogą, a nawet powinny, sobie pomagać w przebrnięciu przez "dziurę".
- W zabawie momenty, na które N. powinien zwrócić dzieciom uwagę, to początek i koniec. Są one najtrudniejsze, bo na początku nie ma nikogo po "ziemskiej" stronie, a na końcu po stronie "kosmosu". Dlatego dobrze, żeby dzieci najpierw zastanowiły się nad strategią przechodzenia, zanim przystąpią do zadania (10 minut).

#### 2. Rozgrzewka. (5 minut)

- Trucht krokiem skrzyżnym w jedną stronę, powrót krokiem dostawnym.
- Marsz z przekładaniem piłki pod uniesioną nogą.
- 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.
- 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



chwyatają szczebel drabinki na wysokość barków. Krążenia bioder w prawo i w lewo.

3. Nauczanie zbijania tenisowego (5 minut)

- Skoki ze wspomaganie. 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 zbijania tenisowego, dziecko B pomaga mu podczas wyskoku, unosząc go i pomagając wybić się wyżej w górę. Dziecko A imituje ręką zbijanie piłki. Po 3 próbach zmiana ćwiczących.
- Skoki z oporem. W parach. Dzieci ustawione jedno za drugim.
  - Dziecko A w postawie do wyskoku i zbijania piłki, dziecko B trzyma dziecko A za barki (dziecko ma B wyprostowane ramiona).
  - Dziecko A skacze jak do zbijania tenisowego, dziecko B stara się uniemożliwić dziecku A wyskok. Po 3 próbach zmiana ćwiczących.

4. Zbijanie piłki z podrzutu partnera. (5 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, podrzucza 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. (15 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. (4 minuty)  
Zabawa "Zatrzymaj piłkę 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 każdym 15 podaniach następuje zmiana osób.

7. Ćwiczenie oddechowe. (1 minuta)

- Leżenie tyłem, ręce skrzyżowane na klatce piersiowej, nogi lekko zgięte, stopy oparte o podłoże. Wdech z wymachem rąk w górę na zewnątrz. Wydech z

powrotem do pozycji wyjściowej.

**Zakresy przedmiotowe:**

Wychowanie fizyczne

**Metody:**

Gry i zabawy dydaktyczne

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

**64 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: ZAGRYWKA, PRZYJĘCIE I NAGRANIE DO WYSTAWIAJĄCEGO 2 KL. VI**

**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;
- materace;

- załącznik: "Odbicia piłki sposobem oburącz górnym w trójkach ze zmianą miejsc" i "Zagrywka, przyjęcie i nagranie do wystawiającego".

### Przebieg:

1. Rozgrzewka. (14 min)
  - Dzieci ustawione w szeregu na linii bocznej boiska. Na sygnał wykonują bieg w przód przez całą szerokość boiska i tyłem wracają na linię startu, rozgrzewając dłonie i palce.
  - W tym samym ustawieniu, poruszając się krokiem dostawnym tam i z powrotem, wymachy ramion przodem w bok.
  - W truchcie dookoła boiska na sygnał doskok na dwie stopy z dotknięciem dłońmi podłogi. Z tej pozycji wyskok w górę z odchyleniem tułowia do tyłu z ręką w zamachu do zbitcia.
  - W parach. Ustawienie plecami do siebie w rozkroku. Podania piłki dołem między nogami, górą wyprostowanymi rękoma.
  - W tym samym ustawieniu podanie piłki po lewej stronie, przejęcie po prawej.
  - W parach. Przewrót w przód na materacu. Gdy dziecko po przewrocie wstaje, drugie dziecko z pary podaje mu piłkę łagodnym łukiem oburącz z dołu, którą wstający odbija sposobem górnym. Zmiana w parach. Każde dziecko wykonuje przewrót dwukrotnie.
2. Odbicia piłki sposobem górnym w trójkach ze zmianą miejsc. (8 minut)

Ustawienie i szczegółowy opis w załączniku "Odbicia piłki sposobem oburącz górnym w trójkach ze zmianą miejsc".
3. Zagrywka, przyjęcie zagrywki, nagranie do wystawiającego, wystawienie piłki. (10 minut). Ustawienie i szczegółowy opis w załączniku "Zagrywka, przyjęcie i nagranie do wystawiającego".
4. Gra "trójkami - 3x3". (10 minut)

Wymiary boiska - 7m x 4,5m. Wysokość siatki: 210 cm.  
Zawodnik zagrywający jest zawodnikiem linii obrony. Zawodnik linii obrony nie może przebijać na stronę przeciwnika piłki znajdującej się powyżej górnej krawędzi siatki.
5. Ćwiczenia uspokajające. (3-4 minuty)
  - Pozycja stojąca w rozkroku, ręce opuszczone swobodnie wzdłuż tułowia, palce rąk lekko rozstawione - wykonywanie szybkich skrętów i potrząsań przedramionami.
  - Ćwiczenie oddechowe: siad skrzyżny, 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.

**Zakresy przedmiotowe:**

Wychowanie fizyczne

**Metody:**

Metody odtwórcze (reproduktywne)

**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.

**65 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: ZAGRYWKA, PRZYJĘCIE I NAGRANIE DO WYSTAWIAJĄCEGO 3 KL. VI**

**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 zabawie integracyjnej rozwijającej umiejętność twórczego myślenia i wyrażania pojęć abstrakcyjnych ruchem. Dzieci doskonalą zagrywkę tenisową, przyjęcie zagrywki i umiejętność nagrania piłki do wystawiającego.

**Cele:**

- rozwijanie twórczego myślenia;
- kształtowanie umiejętności współpracy;
- integracja klasy;
- 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: i "Zagrywka, przyjęcie i nagranie do wystawiającego".

### Przebieg:

1. Rzeźby z ludzi. Twórcze ćwiczenie ruchowo-integracyjne. (20 minut)
  - Ćwiczenie w grupach kilkusobowych. N. podpowiada dzieciom jeden - wspólny dla wszystkich - temat rzeźby, którą mają zbudować w każdej grupie.
  - Tematem rzeźby może być: "zło", "cierpienie" lub "strach". Chodzi o znalezienie najbardziej typowych i czytelnych w wyrazie gestów i sytuacji charakteryzujących zaproponowany temat. Poszczególne grupy najpierw dyskutują o swoich wyobrażeniach, uzgadniają wspólną wersję rzeźby, a następnie ją "inscenizują", ustawiając się w wybranych pozach tak, by wszyscy razem tworzyli jedną figurę. (6 minut)
  - Kiedy wszystkie grupy są gotowe, każda z nich kolejno prezentuje efekt swojej pracy.
  - Rolą pozostałych osób, nie wchodzących w skład rzeźby, jest przekształcenie jej w figurę o przeciwstawnym, pozytywnym wydźwięku. Niech na przykład rzeźba symbolizująca zło zamieni się w symbol dobra. Przekształcanie rzeźb w nową jakość odbywa się bez słów. Każdy z obserwatorów może przekształcić jeden lub kilka elementów żywej figury, zmieniając pozę, wyraz twarzy osób wchodzących w skład rzeźby, ich wzajemne usytuowanie.
2. Rozgrzewka. (5 minut)
  - Trucht dookoła boiska z obrotami przez lewy i prawy bark z równoczesnym dotknięciem dłonią podłogi;
  - W marszu zatrzymanie w rozkroku i skłon w przód z dotknięciem lewej stopy prawą ręką i odwrotnie;
  - Krok dostawny, kozłowanie piłki oburącz;
  - Na gwizdek przysiad podparty i wyskok w górę z klaśnięciem nad głową.
3. Różnorodne odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w parach. (6 minut).

Dzieci naprzeciwko siebie, po dwóch stronach siatki. Dziecko A przy siatce, dziecko B w odległości 4 metrów od siatki. Ćwiczenie jest proste w wykonaniu, trudnością jest wytłumaczenie dzieciom odpowiedniej sekwencji ruchów.

  - Dziecko A rzuca piłkę oburącz od dołu pod siatką do dziecka B, dziecko B odbija piłkę oburącz dolnym nad siebie, a następnie odbija oburącz górnym nad siebie,

- potem podaje ją do dziecka A.
- Dziecko A lekko zbija piłkę, dziecko B przyjmuje zbitą piłkę i chwytą ją. Zmiana ról.
4. Zagrywka, przyjęcie zagrywki, nagranie do wystawiającego, wystawienie piłki. (10 minut). Ustawienie i szczegółowy opis w załączniku "Zagrywka, przyjęcie i nagranie do wystawiającego".
  5. Ćwiczenia korekcyjne z piłką. (3 minuty)  
Dzieci w rozsypce. Każde dziecko z piłką.
    1. Siad skrzyżny. Toczenie piłki naokoło siebie (głowa nie obraca się za piłką). Raz w jedną, raz w drugą stronę.
    2. Siad prosty. Piłka na nogach w okolicach kostek. Nogi lekko w górę, piłka toczy się w kierunku brzucha (10 razy).
    3. W siadzie skrzyżnym, ramiona na udach, wdech z uniesieniem klatki piersiowej, wydech z opuszczeniem klatki piersiowej i rozluźnieniem mięśni obręczy barkowej.

**Zakresy przedmiotowe:**

Psychologia

Wychowanie fizyczne

**Metody:**

Gry i zabawy dydaktyczne

Metody odtwórcze (reproduktywne)

**Tryby pracy:**

Cała klasa

W grupach

W parach

**Ścieżki:**

Siatkówka

**Aktywizowane typy inteligencji:**

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Interpersonalna

**Osiągnięcia GWK:**

- Psych-IV-VI.1.1 : dziecko wie, jak rozpoznawać swoje emocje
- Psych-IV-VI.1.4 : dziecko wie, jak może na różne sposoby wyrażać swoje emocje
- Psych-IV-VI.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.2.4 : 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.3.2 : dziecko potrafi rozwiązywać problemy wykorzystując techniki twórczego myślenia
- Psych-IV-VI.8.4 : dziecko potrafi współpracować w grupie w sytuacjach zabawy
- Psych-IV-VI.8.5 : dziecko potrafi współpracować w grupie w sytuacjach zadaniowych
- Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej
- Wych-VI.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.21.2 : dziecko potrafi zastosować zasady "czystej gry" w rozgrywkach sportowych, w których uczestniczy

**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

**66 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: GIMNASTYKA KOREKCYJNA 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 wzmacniające mięśnie posturalne w pozycjach niskich.

**Cele:**

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

**Potrzebne materiały:**

- sala gimnastyczna;
- piłki lekarskie 1 kg - dla każdego dziecka;
- kocyki dla każdego dziecka.

### Przebieg:

1. N. przypomina znaczenie ćwiczeń wzmacniających oraz rozciągających mięśnie posturalne w kształtowaniu postawy ciała. (2 minuty)
2. Rozgrzewka. (6 minut)
  - W truchcie krążenia w przód jedną ręką, za połową sali zmiana ręki.
  - Trucht krokiem skrzyżnym.
  - 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)
  - Ustawienie twarzą do drabinek, ramiona na drabinkach na wysokości barków. Wymach do wewnątrz i na zewnątrz nogą ugiętą w kolanie. Zmiana nogi.
3. Toczenie piłki w trójkach. (6 minut)
  - Dwójka leży przodem 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 minuty)
  - Siad skrzyżny. Toczenie piłki naokoło siebie (głowa nie obraca się za piłką). Raz w jedną, raz w drugą stronę.
  - Leżenie tyłem. 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. (6 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 na ławeczce - tułów od pasa zwisa poza nią, ramiona do przodu, nogi ustabilizowane przez drabinkę lub współćwiczącego - skłon w tył do

- poziomu ławki, w dłoniach obciążenie piłki lekarskiej 1 kg.
- W siadzie prostym podpartym - toczenie piłki od stóp do bioder przez uniesienie nóg do siadu równoważnego.
  - W leżeniu tyłem z nogami ugiętymi - unoszenie bioder i napinanie pośladków.
7. "Czołganie się przez tunel" (7 minut)
- Wszystkie dzieci razem. Dzieci przyjmują pozycję w skłonie podpartym (na czworakach z nogami wyprostowanymi) - tworzą jakby tunel złożony z wszystkich dzieci razem, zajmują pozycję w szeregu.
  - Jedno dziecko z brzegu czołga się przez tunel, po przeczołganiu się ustawia się na końcu tunelu.
  - Po przeczołganiu się każdego dziecka wszyscy przyjmują pozycję klęku podpartego i rozluźniają mięśnie rąk.
  - Zabawa trwa tak długo, aż każde dziecko raz się przeczołga.
8. 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 wykonuje na kocyku leżenie przodem, 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.
  - W siadzie prostym - dziecko na zmianę "drapie" jedną stopę palcami drugiej.

### **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

**67 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: BLOK 1 KL. VI**

**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 klaśnięciem 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 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.

**Lista załączników:**

Zagrywka, przyjęcie i nagranie do wystawiającego, blok.pdf



**KAPITAŁ LUDZKI**  
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**68 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: BLOK 2 KL. VI**

**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:**



KAPITAŁ LUDZKI  
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



- 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



**69 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: BLOK 1 KL. VI**

**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 klaśnięciem 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 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.

**Lista załączników:**

Zagrywka, przyjęcie i nagranie do wystawiającego, blok.pdf

**70 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: POLONEZ - UKŁAD TANECZNY**

**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:**

Uczniowie i uczennice ćwiczą i wykonują układ taneczny z wykorzystaniem poznanych kroków i figur poloneza.

**Cele:**

- zapoznanie uczniów i uczennic z krokiem podstawowym poloneza;
- zapoznanie uczniów i uczennic z podstawowymi figurami poloneza;
- rozwinięcie koordynacji ruchowej;
- rozwijanie umiejętności współpracy w grupie.

**Potrzebne materiały:**

- odtwarzacz muzyczny;
- podkład muzyczny: Wojciech Kilar – polonez z filmu Pan Tadeusz ([http://www.youtube.com/watch?v=\\_PpfjUDGyBI](http://www.youtube.com/watch?v=_PpfjUDGyBI)).

**Przebieg:**

1. N. włącza muzykę, dzieci mają improwizując do muzyki pokazać swój nastrój (4 minuty);
2. **Rozgrzewka:** dzieci ustawiają się po całej sali, N. włącza muzykę.

- Marsz w miejscu: energiczne ruchy ramion;
- Przejście do rozkroku i po 4 taktach powrót do pozycji wyjściowej (x4);
- Kołysanie z prawej nogi na lewą: na raz - półprzysiad, na dwa - przeniesienie ciężaru ciała z prawej nogi z jednoczesnym wyprostem prawej nogi w stawie kolanowym oraz wyprostem lewej nogi do boku i akcentem palcami o podłogę. Na trzy - powrót do półprzysiadu, a na cztery - analogiczne przejście na lewą nogę (x4);
- Marsz w miejscu: wspięcia na palce (x4); chodzenie na piętach (x4);
- Cwał bokiem w rytm muzyki w prawą stronę, następnie cwał bokiem w lewą stronę;
- Rytmiczne ruchy: ramiona ugięte w stawie łokciowym w bok (dłonie w górę), na raz – prawa noga krok do przodu, na dwa lewa noga do prawej nogi, na trzy – prawa noga krok w tył, na cztery – lewa noga do prawej nogi. Praca ramion: na raz i na dwa - ramiona w przód, na trzy i na cztery – ramiona w bok;
- Skłony: nogi w rozkroku, skłon do prawej nogi, uniesienie ramion w górę, skłon do przodu, uniesienie ramion w górę, skłon do lewej nogi (x4);
- Krążenia bioder;
- Skręty ramion (5 minut);

3. **Poznanie układu tanecznego:** N. wprowadza po kolei wszystkie elementy układu tanecznego, jednocześnie przypominając dzieciom poznane kroki oraz figury.

Proponowany układ:

- Para za parą dookoła sali;
- Para za parą środkiem sali;
- Para w lewo, para w prawo;
- Mostek;
- Para za parą dookoła sali;
- Para za parą środkiem sali;
- Tunel;
- Para w prawo, para w lewo;
- Dobieranie się w czwórki;
- Czwórka w lewo, czwórka w prawo;
- Dobieranie się w ósemki;
- Ósemkami środkiem.

- Koła ósemkami: w prawo, w lewo;
  - Stworzenie jednego dużego koła;
  - Para za parą po obwodzie koła;
  - Łańcuszek;
  - Utworzenie szeregów;
  - Ukłon w parach (30 minut).
4. **Ukłony i podsumowanie zadania:** Na zakończenie dzieci kłaniają się sobie, a następnie siadają w kręgu. N. zaprasza je do krótkiej rozmowy:
- co było trudne do wykonania?;
  - co było zabawne?;
  - jak się wam podoba polonez? (5 minut)

**Zakresy przedmiotowe:**

Wychowanie fizyczne

**Metody:**

Instruktaż

**Tryby pracy:**

Cała klasa

**Aktywizowane typy inteligencji:**

Kinestetyczna

Interpersonalna

**Osiągnięcia GWK:**

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

**Osiągnięcia nieujęte w podstawie programowej GWK:**

Wych-VI.26.1 : dziecko zna tańce towarzyskie



**71 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: BLOK 2 KL. VI**

**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 zbieg piłki;
- dziecko potrafi wykonać blok.

**Lista załączników:**

Zagrywka, przyjęcie i nagranie do wystawiającego, blok.pdf

72 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

**Tytuł zadania: GRY I ZABAWY SIATKARSKIE**

**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 współpracy w grupach, biorąc udział w grach i zabawach siatkarskich.

**Cele:**

- rozwijanie umiejętności poruszania się po boisku;
- rozwijanie umiejętności wprowadzania poznanych elementów gry do właściwej rozgrywki;
- budowanie postawy prospołecznej i otwartej;
- rozwijanie umiejętności dawania informacji zwrotnej;
- uświadomienie uczniom i uczennicom znaczenia umiejętności współpracy w grupie.

**Potrzebne materiały:**



KAPITAŁ LUDZKI  
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



- sala dostosowana do gry w siatkówkę;
- piłki dla wszystkich dzieci.

#### Przebieg:

1. **Zabawa integracyjna.** Przebieg zabawy: fragment boiska stanowi powierzchnię „jeziora” uczniowie są podzieleni na dwa zespoły I. Zespół to „ryby” II. to „rybacy”. Rybacy trzymają siatkę do siatkówki, starają się w określonym czasie schwycić w sieć uciekające po całym „jeziorze” „ryby”. Ryby starają się uniknąć schwytania i biegają w różnych kierunkach. Złapaną rybę rybacy odprowadzają do przystani, gdzie pozostaje do końca ustalonego na połów czasu. Po jego upływie następuje liczenie złowionych ryb oraz zamiana ról pomiędzy zespołami. Wygrywa zespół, który w czasie połowu schwyta więcej ryb (3 minuty)
2. **Rozgrzewka (rozwijanie samodzielności i proaktywności).** 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 (7 minut);
3. **Gra "Nad siatką po przekątnej".** Dzieci dzielą się na dwie drużyny. Każda drużyna ma jedną piłkę. Pół drużyny stoi po jednej stronie boiska, a druga połowa po drugiej stronie siatki, ale nie naprzeciwko tylko po przekątnej. Na sygnał N. pierwsi zawodnicy z drużyn, którzy stoją po jednej stronie siatki, podają piłkę do zawodnika po przekątnej, po drugiej stronie siatki. Po podaniu zawodnik przechodzi na koniec rzędu drużyny stojącej za siatką po przekątnej. Wyścig kończy się w momencie, kiedy zawodnicy wrócą na swoje początkowe miejsca. Wygrywa zespół, który pierwszy wykona ćwiczenie i tym samym zdobywa 1 punkt. Zawody wygrywa drużyna, która pierwsza uzyska 3 punkty. Jeśli jest nieparzysta liczba dzieci, w drużynie, w której jest mniej dzieci, jedno z dzieci musi wykonać dodatkowe podanie i przejście (tym samym nie kończą w początkowym rozstawieniu tylko po ruchu zaczynającego) (10 minut).
4. **Gra "Podaj do mnie".** Dzieci w dwóch drużynach. Każda drużyna otrzymuje jedną piłkę. Połowa drużyny staje po jednej stronie siatki, a druga po drugiej stronie. Na sygnał prowadzącego zawodnicy obu drużyn przebijają piłkę nad siatką do drużyny stojącej naprzeciwko, a następnie wycofują się na koniec swojego rzędu. Wygrywa drużyna, która szybciej ukończy ćwiczenie - wszyscy znajdą się na swoich miejscach. W ten sposób zdobywają 1 punkt. Gra trwa do zdobycia przez jedną z drużyn 5 punktów (15 minut);
5. **Podsumowanie.** Dzieci rozmawiają o tym, jak im się współpracowało w grupach. N. zachęca do przekazywania informacji zwrotnej, która respektuje emocje innych oraz podkreśla znaczenie pozytywnych komunikatów (w tym podkreślanie mocnych stron nawet tych dzieci, które słabiej sobie radzą) (10 minut).

**Warianty:**

- podczas gry "Podaj do mnie" N. może powiedzieć, jakim sposobem należy podawać piłkę albo w jaki sposób przemieszczać się na koniec rzędu (np. krokiem dostawnym).

**Zakresy przedmiotowe:**

Psychologia

Wychowanie fizyczne

**Metody:**

Gry i zabawy dydaktyczne

Metoda ewaluacyjna

**Techniki:**

Informacja zwrotna

**Tryby pracy:**

Cała klasa

W grupach

**Ścieżki:**

Siatkówka

**Aktywizowane typy inteligencji:**

Kinestetyczna

Interpersonalna

**Osiągnięcia GWK:**

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

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

Psych-IV-VI.2.2 : dziecko potrafi komunikować się asertywnie

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

Psych-IV-VI.7.3 : dziecko potrafi rozdzielić ocenę zachowania osoby od oceny tej osoby

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.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne



KAPITAŁ LUDZKI  
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY





**73 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: GRY I ZABAWY SIATKARSKIE**

**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 współpracy w grupach, biorąc udział w grach i zabawach siatkarskich.

**Cele:**

- rozwijanie umiejętności poruszania się po boisku;
- rozwijanie umiejętności wprowadzania poznanych elementów gry do właściwej rozgrywki;
- budowanie postawy prospołecznej i otwartej;
- rozwijanie umiejętności dawania informacji zwrotnej;
- uświadomienie uczniom i uczennicom znaczenia umiejętności współpracy w grupie.

**Potrzebne materiały:**



KAPITAŁ LUDZKI  
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



- sala dostosowana do gry w siatkówkę;
- piłki dla wszystkich dzieci.

#### Przebieg:

1. **Zabawa integracyjna.** Przebieg zabawy: fragment boiska stanowi powierzchnię „jeziora” uczniowie są podzieleni na dwa zespoły I. Zespół to „ryby” II. to „rybacy”. Rybacy trzymają siatkę do siatkówki, starają się w określonym czasie schwycić w sieć uciekające po całym „jeziorze” „ryby”. Ryby starają się uniknąć schwytania i biegają w różnych kierunkach. Złapaną rybę rybacy odprowadzają do przystani, gdzie pozostaje do końca ustalonego na połów czasu. Po jego upływie następuje liczenie złowionych ryb oraz zamiana ról pomiędzy zespołami. Wygrywa zespół, który w czasie połowu schwyta więcej ryb (3 minuty)
2. **Rozgrzewka (rozwijanie samodzielności i proaktywności).** 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 (7 minut);
3. **Gra "Nad siatką po przekątnej".** Dzieci dzielą się na dwie drużyny. Każda drużyna ma jedną piłkę. Pół drużyny stoi po jednej stronie boiska, a druga połowa po drugiej stronie siatki, ale nie naprzeciwko tylko po przekątnej. Na sygnał N. pierwsi zawodnicy z drużyn, którzy stoją po jednej stronie siatki, podają piłkę do zawodnika po przekątnej, po drugiej stronie siatki. Po podaniu zawodnik przechodzi na koniec rzędu drużyny stojącej za siatką po przekątnej. Wyścig kończy się w momencie, kiedy zawodnicy wrócą na swoje początkowe miejsca. Wygrywa zespół, który pierwszy wykona ćwiczenie i tym samym zdobywa 1 punkt. Zawody wygrywa drużyna, która pierwsza uzyska 3 punkty. Jeśli jest nieparzysta liczba dzieci, w drużynie, w której jest mniej dzieci, jedno z dzieci musi wykonać dodatkowe podanie i przejście (tym samym nie kończą w początkowym rozstawieniu tylko po ruchu zaczynającego) (10 minut).
4. **Gra "Podaj do mnie".** Dzieci w dwóch drużynach. Każda drużyna otrzymuje jedną piłkę. Połowa drużyny staje po jednej stronie siatki, a druga po drugiej stronie. Na sygnał prowadzącego zawodnicy obu drużyn przebijają piłkę nad siatką do drużyny stojącej naprzeciwko, a następnie wycofują się na koniec swojego rzędu. Wygrywa drużyna, która szybciej ukończy ćwiczenie - wszyscy znajdą się na swoich miejscach. W ten sposób zdobywają 1 punkt. Gra trwa do zdobycia przez jedną z drużyn 5 punktów (15 minut);
5. **Podsumowanie.** Dzieci rozmawiają o tym, jak im się współpracowało w grupach. N. zachęca do przekazywania informacji zwrotnej, która respektuje emocje innych oraz podkreśla znaczenie pozytywnych komunikatów (w tym podkreślanie mocnych stron nawet tych dzieci, które słabiej sobie radzą) (10 minut).

**Warianty:**

- podczas gry "Podaj do mnie" N. może powiedzieć, jakim sposobem należy podawać piłkę albo w jaki sposób przemieszczać się na koniec rzędu (np. krokiem dostawnym).

**Zakresy przedmiotowe:**

Psychologia

Wychowanie fizyczne

**Metody:**

Gry i zabawy dydaktyczne

Metoda ewaluacyjna

**Techniki:**

Informacja zwrotna

**Tryby pracy:**

Cała klasa

W grupach

**Ścieżki:**

Siatkówka

**Aktywizowane typy inteligencji:**

Kinestetyczna

Interpersonalna

**Osiągnięcia GWK:**

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

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

Psych-IV-VI.2.2 : dziecko potrafi komunikować się asertywnie

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

Psych-IV-VI.7.3 : dziecko potrafi rozdzielić ocenę zachowania osoby od oceny tej osoby

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.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne



KAPITAŁ LUDZKI  
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**74 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: POLONEZ - UKŁAD TANECZNY**

**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:**

Uczniowie i uczennice ćwiczą i wykonują układ taneczny z wykorzystaniem poznanych kroków i figur poloneza.

**Cele:**

- zapoznanie uczniów i uczennic z krokiem podstawowym poloneza;
- zapoznanie uczniów i uczennic z podstawowymi figurami poloneza;
- rozwinięcie koordynacji ruchowej;
- rozwijanie umiejętności współpracy w grupie.

**Potrzebne materiały:**

- odtwarzacz muzyczny;
- podkład muzyczny: Wojciech Kilar – polonez z filmu Pan Tadeusz ([http://www.youtube.com/watch?v=\\_PpfjUDGyBI](http://www.youtube.com/watch?v=_PpfjUDGyBI)).

**Przebieg:**

1. N. włącza muzykę, dzieci mają improwizując do muzyki pokazać swój nastrój (4 minuty);
2. **Rozgrzewka:** dzieci ustawiają się po całej sali, N. włącza muzykę.

- Marsz w miejscu: energiczne ruchy ramion;
- Przejście do rozkroku i po 4 taktach powrót do pozycji wyjściowej (x4);
- Kołysanie z prawej nogi na lewą: na raz - półprzysiad, na dwa - przeniesienie ciężaru ciała z prawej nogi z jednoczesnym wyprostem prawej nogi w stawie kolanowym oraz wyprostem lewej nogi do boku i akcentem palcami o podłogę. Na trzy - powrót do półprzysiadu, a na cztery - analogiczne przejście na lewą nogę (x4);
- Marsz w miejscu: wspięcia na palce (x4); chodzenie na piętach (x4);
- Cwał bokiem w rytm muzyki w prawą stronę, następnie cwał bokiem w lewą stronę;
- Rytmiczne ruchy: ramiona ugięte w stawie łokciowym w bok (dłonie w górę), na raz – prawa noga krok do przodu, na dwa lewa noga do prawej nogi, na trzy – prawa noga krok w tył, na cztery – lewa noga do prawej nogi. Praca ramion: na raz i na dwa - ramiona w przód, na trzy i na cztery – ramiona w bok;
- Skłony: nogi w rozkroku, skłon do prawej nogi, uniesienie ramion w górę, skłon do przodu, uniesienie ramion w górę, skłon do lewej nogi (x4);
- Krążenia bioder;
- Skręty ramion (5 minut);

3. **Poznanie układu tanecznego:** N. wprowadza po kolei wszystkie elementy układu tanecznego, jednocześnie przypominając dzieciom poznane kroki oraz figury.

Proponowany układ:

- Para za parą dookoła sali;
- Para za parą środkiem sali;
- Para w lewo, para w prawo;
- Mostek;
- Para za parą dookoła sali;
- Para za parą środkiem sali;
- Tunel;
- Para w prawo, para w lewo;
- Dobieranie się w czwórki;
- Czwórka w lewo, czwórka w prawo;
- Dobieranie się w ósemki;
- Ósemkami środkiem.

- Koła ósemkami: w prawo, w lewo;
  - Stworzenie jednego dużego koła;
  - Para za parą po obwodzie koła;
  - Łańcuszek;
  - Utworzenie szeregów;
  - Ukłon w parach (30 minut).
4. **Ukłony i podsumowanie zadania:** Na zakończenie dzieci kłaniają się sobie, a następnie siadają w kręgu. N. zaprasza je do krótkiej rozmowy:
- co było trudne do wykonania?;
  - co było zabawne?;
  - jak się wam podoba polonez? (5 minut)

**Zakresy przedmiotowe:**

Wychowanie fizyczne

**Metody:**

Instruktaż

**Tryby pracy:**

Cała klasa

**Aktywizowane typy inteligencji:**

Kinestetyczna

Interpersonalna

**Osiągnięcia GWK:**

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

**Osiągnięcia nieujęte w podstawie programowej GWK:**

Wych-VI.26.1 : dziecko zna tańce towarzyskie

75 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

**Tytuł zadania: WIELKIE ROZGRYWKI SIATKARSKIE**

**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 biorą udział w rozgrywkach siatkarskich. Zastanawiają się nad znaczeniem współpracy i pomocy słabszym graczom.

**Cele:**

- rozwijanie umiejętności poruszania się po boisku;
- rozwijanie umiejętności wprowadzania poznanych elementów gry do właściwej rozgrywki;
- budowanie postawy prospołecznej i otwartej;
- rozwijanie umiejętności dawania informacji zwrotnej;
- uświadomienie uczniom i uczennicom znaczenia umiejętności współpracy w grupie.

**Potrzebne materiały:**

- sala dostosowana do gry w siatkówkę;



- piłki dla wszystkich dzieci.

#### Przebieg:

1. **Wprowadzenie.** N. wyjaśnia dzieciom, że na tej lekcji będą wykorzystywały zdobyte umiejętności siatkarskie w ramach gry. Rozwiną też umiejętność dawania informacji zwrotnej.
2. **Rozgrzewka.** Rozgrzewka.
  1. Trucht przodem, krążenia symetryczne prostych RR w przód.
  2. Z pozycji stojącej podskoki w miejscu z podciągnięciem kolan do klatki piersiowej - 3 serie po 4 podskoki łączone.
  3. Bieg z linii końcowej po skosie do siatki, przy siatce krok dostawny ramiona w górze.
  4. Bieg z linii końcowej po skosie do siatki z wyskokiem w górę – co trzeci krok.
  5. J.w. z klaśnięciem w dłonie innego dziecka biegnącego po przeciwnej stronie siatki.
  6. J.w. z przekazaniem piłki innemu dziecku nad siatką.
  7. Siad prosty z zaczepieniem stóp o drabinkę, ruch tułowia w tył do leżenia tyłem i powrót do p.w. - 10x.
  8. Z podporu przodem ugięcia i wyprosty ramion tzw. "pompki" - 5x.
  9. Maksymalny wdech nosem z wolnym wznosem RR bokiem w górę i szybki wydech ustami z opuszczeniem RR bokiem w dół - 3x. (10 minut)
3. **Rozgrywki 4x4 (gra oraz omówienie elementów emocjonalnych związanych z rywalizacją sportową).** Dzieci dobierają się w grupy 4-osobowe. N. rozmawia z dziećmi o tym, jak wyglądał proces podziału. Czy zdarzyły się osoby, które miały problem z dołączeniem do grupy? Dlaczego? Warto, żeby N. omówił z dziećmi, że może się zdarzyć, że ktoś jest słabszy w grze, ale warto się nawzajem wspierać i pomagać sobie. N. może zachęcić dzieci do pomagania słabszym graczom, mówiąc: "Najlepsze zespoły to takie, które o siebie dbają i potrafią sobie pomagać". Następnie dzieci rozgrywają mecz.
  - Mecz toczy w formie jednego seta do 25 punktów przy zachowaniu różnicy 2 punktów.
  - W rozgrywkach 4x4 zawodnik zagrywający jest zawodnikiem linii obrony.
  - Zawodnik linii obrony nie może przebijać na stronę przeciwnika piłki, znajdujące się powyżej górnej krawędzi siatki.
  - W momencie uderzenia piłki przez zagrywającego każdy zespół musi znajdować się na własnej stronie boiska, ustawiony zgodnie z porządkiem rotacji (z wyjątkiem zawodnika zagrywającego).
  - Porządek rotacji określony jest przez ustawienie początkowe zespołów i kontrolowany jest w zakresie kolejności wykonywania zagrywki i ustawienia zawodników podczas seta.
  - Jeśli zespół odbierający zdobywa prawo do wykonywania zagrywki, zawodnicy

dokonyują rotacji, przesuując się o jedną pozycję zgodnie z ruchem wskazówek zegara: zawodnik z pozycji 2 przechodzi na pozycję 1 i będzie zagrywał, zawodnik z pozycji 1 przechodzi na pozycję 4 (15 minut);

4. **Wyścig do 100 (gra dydaktyczna).** Dzieci rozgrywają grę na tradycyjnych zasadach meczu 4x4, wyjątkiem jest sposób naliczania punktów. Drużyna, która zdobywa "punkt", zdobywa faktycznie liczbę punktów odpowiadającą liczbie odbić w ramach danego zagrania (liczone bez serwisu). To znaczy, że jeżeli dzieci odbiły piłkę 15 razy, to drużyna, faktycznie zdobywa 15 punktów. Wygrywa drużyna, która pierwsza dotrze do 100 (15 minut);
5. **Podsumowanie (informacja zwrotna).** Dzieci, które były razem w drużynach przekazują sobie informację zwrotną: "Dobrze mi się z Tobą grało, ponieważ..." oraz "Następnym razem zwróć uwagę..." (5 minut).

#### **Zakresy przedmiotowe:**

Psychologia

Wychowanie fizyczne

#### **Metody:**

Gry i zabawy dydaktyczne

Dyskusja dydaktyczna

Instruktaż

#### **Tryby pracy:**

Cała klasa

W grupach

#### **Ścieżki:**

Siatkówka

#### **Aktywizowane typy inteligencji:**

Kinestetyczna

Interpersonalna

#### **Osiągnięcia GWK:**

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

Psych-IV-VI.7.1 : dziecko potrafi korzystać z pozytywnych komunikatów wzmacniających relacje

Psych-IV-VI.7.3 : dziecko potrafi rozdzielić ocenę zachowania osoby od oceny tej osoby

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

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

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

**76 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: WIELKIE ROZGRYWKI SIATKARSKIE**

**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 biorą udział w rozgrywkach siatkarskich. Zastanawiają się nad znaczeniem współpracy i pomocy słabszym graczom.

**Cele:**

- rozwijanie umiejętności poruszania się po boisku;
- rozwijanie umiejętności wprowadzania poznanych elementów gry do właściwej rozgrywki;
- budowanie postawy prospołecznej i otwartej;
- rozwijanie umiejętności dawania informacji zwrotnej;
- uświadomienie uczniom i uczennicom znaczenia umiejętności współpracy w grupie.

**Potrzebne materiały:**

- sala dostosowana do gry w siatkówkę;

- piłki dla wszystkich dzieci.

#### Przebieg:

1. **Wprowadzenie.** N. wyjaśnia dzieciom, że na tej lekcji będą wykorzystywały zdobyte umiejętności siatkarskie w ramach gry. Rozwiną też umiejętność dawania informacji zwrotnej.
2. **Rozgrzewka.** Rozgrzewka.
  1. Trucht przodem, krążenia symetryczne prostych RR w przód.
  2. Z pozycji stojącej podskoki w miejscu z podciągnięciem kolan do klatki piersiowej - 3 serie po 4 podskoki łączone.
  3. Bieg z linii końcowej po skosie do siatki, przy siatce krok dostawny ramiona w górze.
  4. Bieg z linii końcowej po skosie do siatki z wyskokiem w górę – co trzeci krok.
  5. J.w. z klaśnięciem w dłonie innego dziecka biegnącego po przeciwnej stronie siatki.
  6. J.w. z przekazaniem piłki innemu dziecku nad siatką.
  7. Siad prosty z zaczepieniem stóp o drabinkę, ruch tułowia w tył do leżenia tyłem i powrót do p.w. - 10x.
  8. Z podporu przodem ugięcia i wyprosty ramion tzw. "pompki" - 5x.
  9. Maksymalny wdech nosem z wolnym wznosem RR bokiem w górę i szybki wydech ustami z opuszczeniem RR bokiem w dół - 3x. (10 minut)
3. **Rozgrywki 4x4 (gra oraz omówienie elementów emocjonalnych związanych z rywalizacją sportową).** Dzieci dobierają się w grupy 4-osobowe. N. rozmawia z dziećmi o tym, jak wyglądał proces podziału. Czy zdarzyły się osoby, które miały problem z dołączeniem do grupy? Dlaczego? Warto, żeby N. omówił z dziećmi, że może się zdarzyć, że ktoś jest słabszy w grze, ale warto się nawzajem wspierać i pomagać sobie. N. może zachęcić dzieci do pomagania słabszym graczom, mówiąc: "Najlepsze zespoły to takie, które o siebie dbają i potrafią sobie pomagać". Następnie dzieci rozgrywają mecz.
  - Mecz toczy w formie jednego seta do 25 punktów przy zachowaniu różnicy 2 punktów.
  - W rozgrywkach 4x4 zawodnik zagrywający jest zawodnikiem linii obrony.
  - Zawodnik linii obrony nie może przebijać na stronę przeciwnika piłki, znajdującej się powyżej górnej krawędzi siatki.
  - W momencie uderzenia piłki przez zagrywającego każdy zespół musi znajdować się na własnej stronie boiska, ustawiony zgodnie z porządkiem rotacji (z wyjątkiem zawodnika zagrywającego).
  - Porządek rotacji określony jest przez ustawienie początkowe zespołów i kontrolowany jest w zakresie kolejności wykonywania zagrywki i ustawienia zawodników podczas seta.
  - Jeśli zespół odbierający zdobywa prawo do wykonywania zagrywki, zawodnicy

dokonyują rotacji, przesuując się o jedną pozycję zgodnie z ruchem wskazówek zegara: zawodnik z pozycji 2 przechodzi na pozycję 1 i będzie zagrywał, zawodnik z pozycji 1 przechodzi na pozycję 4 (15 minut);

4. **Wyścig do 100 (gra dydaktyczna).** Dzieci rozgrywają grę na tradycyjnych zasadach meczu 4x4, wyjątkiem jest sposób naliczania punktów. Drużyna, która zdobywa "punkt", zdobywa faktycznie liczbę punktów odpowiadającą liczbie odbić w ramach danego zagrania (liczone bez serwisu). To znaczy, że jeżeli dzieci odbiły piłkę 15 razy, to drużyna, faktycznie zdobywa 15 punktów. Wygrywa drużyna, która pierwsza dotrze do 100 (15 minut);
5. **Podsumowanie (informacja zwrotna).** Dzieci, które były razem w drużynach przekazują sobie informację zwrotną: "Dobrze mi się z Tobą grało, ponieważ..." oraz "Następnym razem zwróć uwagę..." (5 minut).

#### **Zakresy przedmiotowe:**

Psychologia

Wychowanie fizyczne

#### **Metody:**

Gry i zabawy dydaktyczne

Dyskusja dydaktyczna

Instruktaż

#### **Tryby pracy:**

Cała klasa

W grupach

#### **Ścieżki:**

Siatkówka

#### **Aktywizowane typy inteligencji:**

Kinestetyczna

Interpersonalna

#### **Osiągnięcia GWK:**

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

Psych-IV-VI.7.1 : dziecko potrafi korzystać z pozytywnych komunikatów wzmacniających relacje

Psych-IV-VI.7.3 : dziecko potrafi rozdzielić ocenę zachowania osoby od oceny tej osoby

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

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

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

77 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

**Tytuł zadania: HIP HOP - PEŁNA EKSPRESJA**

**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 II.

#### Przebieg:

#### Zadanie 1. z serii "Jaki jestem"

1. 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. prosi dzieci o rozstawienie się luźno po sali, włącza muzykę. Przypomina dzieciom wybrane kroki podstawowe podstawowymi (15 minut);
3. N. włącza dzieciom muzykę. Mają one ćwiczyć poznane kroki, improwizując do słyszanej muzyki. Ich zadaniem jest przygotowanie prostego układu tanecznego, który pokaże innym, jacy są, co lubią. N. przygląda się pracy dzieci. W razie potrzeby pomaga. (20 minut);
4. Na zakończenie N. wykonuje z dziećmi kilka ćwiczeń rozluźniających i oddechowych w celu obniżenia poziomu energii (zastosowanie metody Jacobsona). N. spokojnym głosem instruuje dzieci:
  - "Dotknij palcami barków i podnieś ramiona - zwróć uwagę na napięcie ramion - rozluźnij się";
  - "Unieś ramiona - możliwie jak najwyżej. Zobacz jak bardzo są napięte - rozluźnij się";
  - "Odchyl głowę do tyłu - zwróć uwagę na napięcie w karku. Następnie rozluźnij";
  - "Opuść głowę i przyciśnij ją do klatki piersiowej - zwróć uwagę na napięcie mięśni. Następnie rozluźnij się";

- "Zrób głęboki wdech i zatrzymaj powietrze. Następnie wydech".
- "Zrób dwa głębokie oddechy, zatrzymaj i wydychaj powietrze - odpocznij".
- "Wciągnij brzuch, staraj się docisnąć go do kręgosłupa, a następnie rozluźnij się. Zwróć uwagę na oddech".
- "Napnij pośladki tak, aby się na nich lekko podnieść - zauważ napięcie - odpocznij" (3 minuty).

### **Zadanie 2. z serii "Tworzymy wspólnie"**

1. N. włącza wybraną energetyczną muzykę i zaprasza wszystkich do rozgrzewki. Dzieci rozgrzewają mięśnie nóg i ramion, wykonując wymachy w przód i w tył oraz na boki (3 minuty);
2. Dzieci zajmują wygodne dla siebie miejsca i w takt muzyki, wykonują wcześniej poznane ruchy, naśladując N. Jest to także dobry moment na wprowadzenie nowego, dodatkowego ruchu (7 minut);
3. N. wraz z dziećmi ćwiczy wybrany układ choreograficzny (15 minut);
4. Dzieci dzielą się na grupy 5-osobowe. W grupach ćwiczą układ. Mogą też dodać własne pomysły. N. zachęca dzieci do kreatywności (20 minut).

### **Zakresy przedmiotowe:**

Psychologia

Wychowanie fizyczne

### **Metody:**

Metoda ćwiczebna - ćwiczenie powtarzalne

Instruktaż

### **Tryby pracy:**

Cała klasa

Samodzielny

### **Aktywizowane typy inteligencji:**

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Muzyczna

### **Osiągnięcia GWK:**

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

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

**78 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: HIP HOP - PEŁNA EKSPRESJA**

**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 II.

#### Przebieg:

#### Zadanie 1. z serii "Jaki jestem"

1. 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. prosi dzieci o rozstawienie się luźno po sali, włącza muzykę. Przypomina dzieciom wybrane kroki podstawowe podstawowymi (15 minut);
3. N. włącza dzieciom muzykę. Mają one ćwiczyć poznane kroki, improwizując do słyszanej muzyki. Ich zadaniem jest przygotowanie prostego układu tanecznego, który pokaże innym, jacy są, co lubią. N. przygląda się pracy dzieci. W razie potrzeby pomaga. (20 minut);
4. Na zakończenie N. wykonuje z dziećmi kilka ćwiczeń rozluźniających i oddechowych w celu obniżenia poziomu energii (zastosowanie metody Jacobsona). N. spokojnym głosem instruuje dzieci:
  - "Dotknij palcami barków i podnieś ramiona - zwróć uwagę na napięcie ramion - rozluźnij się";
  - "Unieś ramiona - możliwie jak najwyżej. Zobacz jak bardzo są napięte - rozluźnij się";
  - "Odchyl głowę do tyłu - zwróć uwagę na napięcie w karku. Następnie rozluźnij";
  - "Opuść głowę i przyciśnij ją do klatki piersiowej - zwróć uwagę na napięcie mięśni. Następnie rozluźnij się";

- "Zrób głęboki wdech i zatrzymaj powietrze. Następnie wydech".
- "Zrób dwa głębokie oddechy, zatrzymaj i wydychaj powietrze - odpocznij".
- "Wciągnij brzuch, staraj się docisnąć go do kręgosłupa, a następnie rozluźnij się. Zwróć uwagę na oddech".
- "Napnij pośladki tak, aby się na nich lekko podnieść - zauważ napięcie - odpocznij" (3 minuty).

### **Zadanie 2. z serii "Tworzymy wspólnie"**

1. N. włącza wybraną energetyczną muzykę i zaprasza wszystkich do rozgrzewki. Dzieci rozgrzewają mięśnie nóg i ramion, wykonując wymachy w przód i w tył oraz na boki (3 minuty);
2. Dzieci zajmują wygodne dla siebie miejsca i w takt muzyki, wykonują wcześniej poznane ruchy, naśladując N. Jest to także dobry moment na wprowadzenie nowego, dodatkowego ruchu (7 minut);
3. N. wraz z dziećmi ćwiczy wybrany układ choreograficzny (15 minut);
4. Dzieci dzielą się na grupy 5-osobowe. W grupach ćwiczą układ. Mogą też dodać własne pomysły. N. zachęca dzieci do kreatywności (20 minut).

### **Zakresy przedmiotowe:**

Psychologia

Wychowanie fizyczne

### **Metody:**

Metoda ćwiczebna - ćwiczenie powtarzalne

Instruktaż

### **Tryby pracy:**

Cała klasa

Samodzielny

### **Aktywizowane typy inteligencji:**

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Muzyczna

### **Osiągnięcia GWK:**

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

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

**79 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: JAK SIĘ ZACHOWAĆ W SYTUACJI WYPADKU? II**

**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 zadbać o bezpieczeństwo swoje, jak i osób poszkodowanych. Przypominają sobie zasady wzywania pomocy.

**Cele:**

- zapoznanie z zasadami udzielania pierwszej pomocy;
- przypomnienie zasad 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 (nawiązanie do wiedzy dzieci):** N. pyta dzieci, czy znają numery służb ratunkowych oraz czy potrafiłyby zareagować w w sytuacji wypadku. Następnie wyjaśnia dzieciom cele lekcji (3 minuty);
2. **Przypomnienie etapów postępowania w sytuacji wypadku.** N. zadaje pytanie: "Widzicie osobę leżącą na ziemi, czy pamiętacie, 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 wraz ze wskazaniem elementów, które należy uwzględnić w zgłoszeniu;
  4. dalsze czynności ratunkowe; (5 minut);
3. **Podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy (gra prawda-fałsz).** Dzieci ustawiają się na środku sali. Prawa część sali symbolizuje prawdę, a lewa fałsz. Nauczyciel podaje zdania - zasady udzielania pierwszej pomocy. Dzieci mają określić, czy jest to prawdziwa zasada czy nie:
  - pozostań przy poszkodowanym (prawda);
  - jak tylko możesz, przenieś poszkodowanego w wygodne dla niego miejsce (fałsz);
  - nie sprawiaj poszkodowanemu bólu (prawda);
  - jeśli poszkodowany jest głodny lub chce mu się pić - podaj mu, czego potrzebuje (fałsz);
  - upewnij się, że poszkodowanemu nie jest za ciepło lub za zimno (prawda);
  - jeśli poszkodowanego coś boli, można podać mu leki (fałsz) (5 minut);
4. **Ocena stanu poszkodowanego (omówienie i odegranie scenek).** N pyta dzieci:
  - w jaki sposób można sprawdzić, czy dana osoba jest nieprzytomna?
  - w jaki sposób można sprawdzić, czy dana osoba oddycha?
5. N. podsumowuje wypowiedzi dzieci oraz opisuje na przykładzie sposób oceny stanu poszkodowanego. Zaprasza jedno z dzieci jako ochotnika-poszkodowanego. Powoli, omawiając każde działanie, pokazuje, w jaki sposób sprawdzić stan poszkodowanego:
  - czy poszkodowany jest przytomny? Udzielający pierwszej pomocy powinien głośno i wyraźnie odezwać się do poszkodowanego (np. "Czy wiesz co się stało?") oraz sprawdzić reakcję na bodźce dotykowe (potrząsanie, uszczypnięcie płataka usznego) lub słuchowe (kłaśnięcie w dłonie nad jego głową). Można spróbować też wydać poszkodowanemu proste polecenie, np. poprosić, żeby ścisnął nas za rękę, gdyż czasem jest przytomny, ale nie jest w stanie porozumiewać się słownie;
  - czy drogi oddechowe są drożne? Usunięcie znajdujących się w jamie ustnej ciała obcych (np. gumy do żucia), wymiocin itp. Aby zminimalizować ryzyko uduszenia się ofiary własnym językiem, odchylamy jej głowę do tyłu i wysuwamy żuchwę;

- czy poszkodowany oddycha? Kontrola oddychania polega na obserwacji: zabarwienia skóry - jej siny odcień powinien wzbudzić nasz podejrzenia, ruchów klatki lub twarzy poszkodowanego z bliskiej odległości - przy zatrzymaniu oddychania niesłyszalny i niewyczuwalny jest strumień powietrza wydychanego z ust i nosa pacjenta. Kontrola oddechu powinna trwać ok. 5-10 sekund.
6. Dzieci odgrywają scenki, w których jedno jest poszkodowanym, a drugie sprawdza jego stan (20 minut na pkt. 4-6);
  7. **Omówienie scenek** (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

Lingwistyczna

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)

**80 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: PIŁKA RĘCZNA - GRA DO 10 PODAŃ (KLASA VI)**

**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);
  - **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),
  - **Trucht z piłką** (krążenia ramionami, piłka w lewej i prawej ręce na zmianę),
  - **Trucht z piłką** (podrzut piłki, krążenia ramionami, chwyt piłki),
  - **W staniu z piłką** (skłony tułowia w przód, na przemian do nogi lewej i prawej)
  - **W staniu** (krążenie nadgarstków, krążenie tułowia)
  - **W siadzie prostym** z piłką (skłony tułowia w lewą i prawą stronę, skłony w przód)
  - **Trucht z piłką** (podrzut piłki w górę, przysiad i wyskok, chwyt piłki)
  - **Trucht z piłką** (podrzut piłki w górę, obrót wokół własnej osi, chwyt piłki)
  - **Trucht z piłką** (rzut piłką przed siebie, bieg, chwyt piłki po koźle).
2. Dzieci grają w grę do 10 podań. (15 - 20 minut);
  - **Przygotowanie**
  - **Rozpoczęcie i przebieg gry**
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

**81 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: PIŁKA RĘCZNA - SLALOMY**

**Zastosowanie nowoczesnych technologii:**

NIE

**Poziom kontroli nauczyciela:**

Średni

**Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:**

Tak

Ile razy: 2

**Czas trwania zadania:**

00:45:00

**Przedmiot wiodący:**

Wychowanie fizyczne

**Streszczenie:**

Dzieci wykonują ćwiczenia oraz zabawy związane z prawidłowym kozłowaniem piłki oraz 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 slalomy";
- sala gimnastyczna.
- paliki, okręgi, ławeczki itp.

### Przebieg:

1. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę (10 minut);
  - **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),
  - **Trucht z piłką** (krążenia ramionami, piłka w lewej i prawej ręce na zmianę),
  - **Trucht z piłką** (podrzut piłki, krążenia ramionami, chwyt piłki),
  - **W staniu z piłką** (skłony tułowia w przód, na przemian do nogi lewej i prawej)
  - **W staniu** (krążenie nadgarstków, krążenie tułowia)
  - **W siadzie prostym** z piłką (skłony tułowia w lewą i prawą stronę, skłony w przód)
  - **Trucht z piłką** (podrzut piłki w górę, przysiad i wyskok, chwyt piłki)
  - **Trucht z piłką** (podrzut piłki w górę, obrót wokół własnej osi, chwyt piłki)
  - **Trucht z piłką** (rzut piłką przed siebie, bieg, chwyt piłki po koźle).
2. Slalom potrójny. N. dzieli dzieci na 3 zespoły. Następnie N. przygotowuje trzy slalomy, ustawione równolegle do dłuższego boku boiska. Dzieci wykonują ćwiczenia odpowiednie dla wybranego slalomu.
  - Slalomy do wyboru:
    - slalom nr 1 (boczny) – kozłowanie piłki między palikami, podanie do zawodnika stojącego przy linii, oddanie piłki oraz rzut na bramkę;
    - Slalom nr 2 (boczny) – kozłowanie piłki w obrębie rozłożonych na torze obręczy lub obrysów wykonanych przy użyciu kredy, oddanie piłki do zawodnika stojącego przy linii, oddanie piłki oraz rzut na bramkę;
    - Slalom nr 3 (środkowy) – kozłowanie piłki z balansowaniem na ławeczce, rzut do bramki;
    - Slalom nr 4 (boczny) – kozłowanie piłki w wąskim torze (stworzonym przy użyciu linii lub kredy), podanie piłki do zawodnika, oddanie piłki oraz rzut na bramkę;
    - Slalom nr 5 (środkowy) ustawienie kilku zawodników na całej długości toru, kozłowanie piłki i podania do stojących zawodników, rzut na bramkę;
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 slalomy.pdf

**82 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: AEROBIK PRZYPOMNIENIE**

**Zastosowanie nowoczesnych technologii:**

NIE

**Poziom kontroli nauczyciela:**

Wysoki

**Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:**

Tak

Ile razy: 3

**Czas trwania zadania:**

00:45:00

**Przedmiot wiodący:**

Wychowanie fizyczne

**Streszczenie:**

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

**Cele:**

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

**Potrzebne materiały:**

- odtwarzacz muzyki;
- energetyczna muzyka, np.:

### Przebieg:

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

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

#### 5. Układ:

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

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

#### Warianty:

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

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

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

### **Zakresy przedmiotowe:**

Wychowanie fizyczne

### **Metody:**

Instruktaż

Metody odtwórcze (reproduktywne)

### **Tryby pracy:**

Cała klasa

### **Ścieżki:**

Aerobik

**Aktywizowane typy inteligencji:**

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Muzyczna

**Osiągnięcia GWK:**

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

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

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

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

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

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

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

**83 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: AEROBIK PRZYPOMNIENIE**

**Zastosowanie nowoczesnych technologii:**

NIE

**Poziom kontroli nauczyciela:**

Wysoki

**Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:**

Tak

Ile razy: 3

**Czas trwania zadania:**

00:45:00

**Przedmiot wiodący:**

Wychowanie fizyczne

**Streszczenie:**

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

**Cele:**

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

**Potrzebne materiały:**

- odtwarzacz muzyki;
- energetyczna muzyka, np.:



**Przebieg:**

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

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

#### 5. Układ:

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

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

#### Warianty:

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

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

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

### **Zakresy przedmiotowe:**

Wychowanie fizyczne

### **Metody:**

Instruktaż

Metody odtwórcze (reproduktywne)

### **Tryby pracy:**

Cała klasa

### **Ścieżki:**

Aerobik

**Aktywizowane typy inteligencji:**

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Muzyczna

**Osiągnięcia GWK:**

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

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

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

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

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

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

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

**84 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: PIŁKA RĘCZNA - ZWODY**

**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 wykonywaniem różnego typu zwodów.

**Cele:**

- kształtowanie umiejętności panowania nad piłką;
- rozwijanie umiejętności wykonywania zwodów;
- 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 zwody";
- sala gimnastyczna.
- paliki.

### Przebieg:

1. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę (10 minut);
  - **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),
  - **Trucht z piłką** (krążenia ramionami, piłka w lewej i prawej ręce na zmianę),
  - **Trucht z piłką** (podrzut piłki, krążenia ramionami, chwyt piłki),
  - **W staniu z piłką** (skłony tułowia w przód, na przemian do nogi lewej i prawej)
  - **W staniu** (krążenie nadgarstków, krążenie tułowia)
  - **W siadzie prostym z piłką** (skłony tułowia w lewą i prawą stronę, skłony w przód)
  - **Trucht z piłką** (podrzut piłki w górę, przysiad i wyskok, chwyt piłki)
  - **Trucht z piłką** (podrzut piłki w górę, obrót wokół własnej osi, chwyt piłki)
  - **Trucht z piłką** (rzut piłką przed siebie, bieg, chwyt piłki po koźle).
2. Dzieci wykonują wybrane przez N. ćwiczenia kształtujące umiejętność prawidłowego wykonywania zwodów. Następnie dzieci wykonują wybrane przez N. zabawy i gry drużynowe, doskonalące te umiejętności.

Przykładowe ćwiczenia oraz gry z konspektu:

- **Zwód z markowaniem podania.** N. dzieli dzieci na 3 zespoły. Następnie N. przygotowuje trzy slalomy, ustawione równolegle do dłuższego boku boiska. Dzieci wykonują ćwiczenia związane z markowaniem zwodu. Dwoje zawodników biegnie w kierunku bramki, kozłując i podając piłkę między sobą. Przed polem bramkowym ustawiony jest obrońca. Zawodnik z piłką ma za zadanie zamarkować podanie do partnera (pełny wymach ręki na wysokości barku).
- **Zwód ciałem.** N. dzieli dzieci na 3 zespoły. Następnie N. przygotowuje trzy slalomy, ustawione równolegle do dłuższego boku boiska. Dzieci wykonują ćwiczenia związane z markowaniem zwodu. Dwoje zawodników biegnie w kierunku bramki, kozłując i podając piłkę między sobą. Przed polem bramkowym ustawiony jest obrońca. Zawodnik z piłką ma za zadanie wykonać zwód ciałem (np. po przeskoku na lewą nogę, przeskok na prawą, powrót na lewą połączony z balansem ciała)
- **Zwód między tyczkami.** N. dzieli dzieci na 2 zespoły. Następnie N. przygotowuje trzy slalomy, ustawione równolegle do dłuższego boku boiska. Dzieci wykonują ćwiczenia związane z markowaniem zwodu. Jeden zawodnik biegnie w kierunku bramki, kozłując piłkę. Na linii bramkowej ustawione są dwie tyczki (w odległości ok. 2 metrów od siebie), pomiędzy którymi stoi obrońca. Obrońca rusza w kierunku jednej z tyczek, atakujący rusza w przeciwnym kierunku. Następnie obaj zawodnicy wykonują zwrot, obrońca rusza w kierunku atakującego, a atakujący przeprowadza zwód ciałem w przeciwnym kierunku, starając się przebiec między tyczkami i oddać strzał.

- **Markowanie rzutu na bramkę.** N. dzieli dzieci na 3 zespoły. Następnie N. przygotowuje trzy slalomy, ustawione równolegle do dłuższego boku boiska. Dzieci wykonują ćwiczenia związane z markowaniem zwołu. Dwójka zawodników biegnie w kierunku bramki, kozłując i podając piłkę między sobą. Przed polem bramkowym ustawiony jest obrońca. Zawodnik przy piłce markuje rzut na bramkę (z podłoża lub z wyskoku), podaje piłkę partnerowi lub mija obrońcę.
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 zwody.pdf

**85 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: PIŁKA RĘCZNA - ZWODY**

**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 wykonywaniem różnego typu zwodów.

**Cele:**

- kształtowanie umiejętności panowania nad piłką;
- rozwijanie umiejętności wykonywania zwodów;
- kształtowanie umiejętności wykonywania rzutów do bramki;
- kształtowanie umiejętności wykonywania prawidłowych podań;
- nabywanie umiejętności chwywania piłki w miejscu i w biegu;
- rozwijanie umiejętności prawidłowego kozłowania piłką podczas marszu i biegu.

**Potrzebne materiały:**

- materiały dla N. "piłka ręczna zwody";
- sala gimnastyczna.
- paliki.

### Przebieg:

1. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę (10 minut);
  - **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),
  - **Trucht z piłką** (krążenia ramionami, piłka w lewej i prawej ręce na zmianę),
  - **Trucht z piłką** (podrzut piłki, krążenia ramionami, chwyt piłki),
  - **W staniu z piłką** (skłony tułowia w przód, na przemian do nogi lewej i prawej)
  - **W staniu** (krążenie nadgarstków, krążenie tułowia)
  - **W siadzie prostym z piłką** (skłony tułowia w lewą i prawą stronę, skłony w przód)
  - **Trucht z piłką** (podrzut piłki w górę, przysiad i wyskok, chwyt piłki)
  - **Trucht z piłką** (podrzut piłki w górę, obrót wokół własnej osi, chwyt piłki)
  - **Trucht z piłką** (rzut piłką przed siebie, bieg, chwyt piłki po koźle).
2. Dzieci wykonują wybrane przez N. ćwiczenia kształtujące umiejętność prawidłowego wykonywania zwodów. Następnie dzieci wykonują wybrane przez N. zabawy i gry drużynowe, doskonalące te umiejętności.

Przykładowe ćwiczenia oraz gry z konspektu:

- **Zwód z markowaniem podania.** N. dzieli dzieci na 3 zespoły. Następnie N. przygotowuje trzy slalomy, ustawione równolegle do dłuższego boku boiska. Dzieci wykonują ćwiczenia związane z markowaniem zwodu. Dwoje zawodników biegnie w kierunku bramki, kozłując i podając piłkę między sobą. Przed polem bramkowym ustawiony jest obrońca. Zawodnik z piłką ma za zadanie zamarkować podanie do partnera (pełny wymach ręki na wysokości barku).
- **Zwód ciałem.** N. dzieli dzieci na 3 zespoły. Następnie N. przygotowuje trzy slalomy, ustawione równolegle do dłuższego boku boiska. Dzieci wykonują ćwiczenia związane z markowaniem zwodu. Dwoje zawodników biegnie w kierunku bramki, kozłując i podając piłkę między sobą. Przed polem bramkowym ustawiony jest obrońca. Zawodnik z piłką ma za zadanie wykonać zwód ciałem (np. po przeskoku na lewą nogę, przeskok na prawą, powrót na lewą połączony z balansem ciała)
- **Zwód między tyczkami.** N. dzieli dzieci na 2 zespoły. Następnie N. przygotowuje trzy slalomy, ustawione równolegle do dłuższego boku boiska. Dzieci wykonują ćwiczenia związane z markowaniem zwodu. Jeden zawodnik biegnie w kierunku bramki, kozłując piłkę. Na linii bramkowej ustawione są dwie tyczki (w odległości ok. 2 metrów od siebie), pomiędzy którymi stoi obrońca. Obrońca rusza w kierunku jednej z tyczek, atakujący rusza w przeciwnym kierunku. Następnie obaj zawodnicy wykonują zwrot, obrońca rusza w kierunku atakującego, a atakujący przeprowadza zwód ciałem w przeciwnym kierunku, starając się przebiec między tyczkami i oddać strzał.

- **Markowanie rzutu na bramkę.** N. dzieli dzieci na 3 zespoły. Następnie N. przygotowuje trzy slalomy, ustawione równolegle do dłuższego boku boiska. Dzieci wykonują ćwiczenia związane z markowaniem zwołu. Dwójka zawodników biegnie w kierunku bramki, kozłując i podając piłkę między sobą. Przed polem bramkowym ustawiony jest obrońca. Zawodnik przy piłce markuje rzut na bramkę (z podłoża lub z wyskoku), podaje piłkę partnerowi lub mija obrońcę.
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 zwody.pdf



KAPITAŁ LUDZKI  
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**86 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: AEROBIK RAZ JESZCZE**

**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 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. Zabawa rozluźniająca, integracyjna, rozwijająca świadomość ciała. (5 min)

Dzieci stają w kręgu, zostawiają krąg niedomknięty, jedno miejsce 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, na przykład, żeby przeszło jak wietrzyk, jak wiatr burzowy, jak kotek, jak paw, jak baletnica, jak mała dziewczynka.

### **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

**87 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: JAK PORADZIĆ SOBIE Z POPARZENIEM**

**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 elementy pierwszej pomocy w zakresie radzenia sobie z poparzeniami.

**Cele:**

- zapoznanie ze sposobami radzenia sobie z poparzeniami;
- zapoznanie z potencjalnymi źródłami poparzeń;
- rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach stresowych;
- uświadomienie niebezpieczeństw związanych z zachowaniem w domu i na zewnątrz.

**Potrzebne materiały:**

- bandaż, gaza, plaster, opatrunki samoprzylepne, chusta trójkątna, nożyczki, maść na poparzenia (np. słoneczne), krem do opalania, zimna woda;
- miejsce na zapisanie pomysłów dzieci (flipchart, tablica);
- kartki dla grup.

**Przebieg:**

1. **Wprowadzenie.** N. rozkłada przedmioty pomocnicze przed dziećmi. Pyta, w jakich sytuacjach mogą być przydatne. Zbiera pomysły dzieci, następnie wyjaśnia, że ta lekcja będzie poświęcona pierwszej pomocy w przypadku oparzeń (3 minuty);
2. **Zebranie wiedzy, jakie mogą być przyczyny poparzeń.** Dzieci w grupach wypisują, jakie ich zdaniem mogą być przyczyny poparzeń. Następnie N. omawia pomysły na forum klasy. Możliwe propozycje:
  - poparzenie wrzątkiem;
  - poparzenie ogniem;
  - poparzenie słoneczne (zarówno w lecie, jak i w zimie, zwłaszcza w górach, kiedy śnieg odbija światło słoneczne);
  - poparzenie gorącym tłuszczem;
  - poparzenie parą wodną;
  - poparzenie w wyniku działania elektryczności;
  - poparzenie substancją echmi (7 minut).
3. **Zebranie wiedzy, jak zapobiegać poparzeniom.** Dzieci w tych samych grupach, przy wypisanych przyczynach, wypisują także sposoby zapobiegania poszczególnym rodzajom poparzeń (3 minuty);
4. **Opatrywanie poparzeń (pokaz i odegranie).** N. pokazuje dzieciom, w jaki sposób można opatrzyć bardziej dotkliwe oparzenia. Dzieci następnie w parach odgrywają scenki, przedstawiające pomoc osobie oparzonej:
  - usunąć części odzieży przesiąknięte gorącym tłuszczem, wrzątkiem lub substancją chemiczną, jeśli nie przywarły mocno do skóry;
  - zanurzyć oparzone miejsce do zimnej, w miarę możliwości bieżącej wody na co najmniej 10 minut. Jeśli oparzenie jest rozległe, okryj je czystym ręcznikiem, nasączonym zimną wodą;
  - po ochłodzeniu oparzenia okryj je czystą suchą gazą lub kompresem. Nie stosuj waty ani innych włóknistych materiałów opatrunkowych. Jeśli zabierasz oparzonego do szpitala, nie okrywaj oparzenia; każdy opatrunek trzeba będzie zdejmować, powodując nowy ból;
  - utrzymuj oparzoną kończynę w górze (10 minut);
5. **Zachowanie w przypadku porażenia prądem.** N. wyjaśnia dzieciom, że silne porażenie prądem może pozbawić ofiarę przytomności i spowodować zatrzymanie oddechu, a także spowodować głębokie oparzenia w miejscach zetknięcia źródła prądu z ciałem i uszkodzenia wewnętrzne. Po porażeniu prądem należy zawsze zasięgnąć porady lekarza, nawet jeśli wydaje się, że ofiara odniosła tylko nieznaczne obrażenia.
6. Następnie N. wyjaśnia, w jaki sposób należy się zachować w przypadku takiego zdarzenia. Prosi dwoje ochotników o tworzenie ilustracji ruchowej do tego, o czym opowiada.

"Widzisz, że twoja koleżanka została porażona prądem, włączając radio do gniazdka. Przede wszystkim odłącz prąd lub zlikwiduj kontakt ofiary z jego źródłem. Nie staraj się odciągać ofiary z miejsca wypadku, bo też możesz ulec porażeniu. Użyj np. drewnianego kija od miotły w celu odsunięcia źródła prądu. Sprawdź oddech ofiary. Opatrz oparzenia i wezwij pomoc medyczną";

7. Dzieci odgrywają scenki przedstawiające sytuację porażenia prądem ze zwróceniem szczególnej uwagi na swoje bezpieczeństwo w tej sytuacji (10 minut na pkt. 5-7);
8. **Podsumowanie zajęć.** Wyjaśnienie najważniejszych kwestii. W miarę możliwości przypomnienie elementów wzywania służb ratunkowych.

### **Zakresy przedmiotowe:**

Psychologia

Wychowanie fizyczne

### **Metody:**

Pokaz

Metoda ewaluacyjna

### **Techniki:**

Elicitation

### **Tryby pracy:**

Cała klasa

### **Aktywizowane typy inteligencji:**

Kinestetyczna

Lingwistyczna

Interpersonalna

### **Osiągnięcia GWK:**

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

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)

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



**KAPITAŁ LUDZKI**  
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**88 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: UNIHOKEJ - PROWADZENIE PIŁKI OMIJANIE PRZESZKÓD**

**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 prawidłowym prowadzeniem piłki oraz omijaniem przeszkód.

**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.
- rozwijanie umiejętności omijania przeszkód.

**Potrzebne materiały:**

- materiały dla N. "unihokej prowadzenie piłki i omijanie przeszkód";
- 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 omijaniem przeszkód. Następnie dzieci wykonują wybrane przez N. zabawy i gry drużynowe, związane z unihokejem (15 - 20 minut);

Przykładowe ćwiczenia oraz gry z konspektu:

- **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.
  - **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.
  - **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.
  - **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 prowadzenie piłki omijanie przeszkód.docx

Unihokej prowadzenie piłki omijanie przeszkód.pdf



**89 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: UNIHOKEJ - STRZAŁY DO CELU Z OMIJANIEM PRZESZKÓD**

**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 prawidłowym wykonywaniem strzałów do celu, oraz oddawaniem strzałów z omijaniem przeszkód.

**Cele:**

- ćwiczenie umiejętności przyjmowania prawidłowej postawy;
- ćwiczenie umiejętności wykonywania strzałów;
- rozwijanie umiejętności panowania nad piłką;
- rozwijanie umiejętności wykonywania strzałów z omijaniem przeszkód;
- rozwijanie umiejętności prowadzenia piłki podczas marszu i biegu.

**Potrzebne materiały:**

- materiały dla N. "unihokej strzały do celu i strzały z omijaniem przeszkód";
- 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 związane z prawidłowym wykonywaniem strzałów na bramkę oraz omijaniem przeszkód. Następnie dzieci wykonują wybrane przez N. zabawy i gry drużynowe, związane z unihokejem (15 - 20 minut);

Przykładowe ćwiczenia i gry z konspektu:

- **Przesuń pudło.** N. dzieli klasę na dwie drużyny. Dzieci ustawiają się w kolumnie. Kilka metrów przed każdą drużyną ustawia kartonowe, lekkie pudło. Zadaniem każdego zawodnika z drużyny jest oddanie jednego strzału w kierunku pudła tak, aby przesunęło się do przodu. Wygrywa drużyna, która pod koniec zabawy przesunie pudło dalej.
  - **Obrona wielkiej bramki.** Jedna osoba ustawia się 1 – 2 metry od końca sali, pełniąc rolę bramkarza. Reszta klasy ma do dyspozycji kije i piłeczki. Ich zadaniem jest strzelać w kierunku bramkarza w taki sposób, aby piłka dotknęła końca sali. Zadaniem bramkarza jest obronienie jak największej liczby strzałów.
  - **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.
  - **Strzały z własnej połowy.** N. dzieli dzieci na drużyny 3 – 4 osobowe. Następnie zmniejsza długość boiska do około 8 – 9 metrów (przesuwając bramki bliżej siebie). Drużyny ustawiają się na swoich połowach nowo przygotowanego boiska dysponując kijami. Jedna z drużyn jest w posiadaniu piłeczki. Dzieci mają za zadanie zdobyć bramkę, strzelając z własnej połowy. Mogą wymieniać się piłką, muszą jednak cały czas pozostawać na własnej połowie. Ćwiczenie można wykonać z bramkarzami lub bez.
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 strzały do celu i strzały z omijaniem przeszkód.docx

Unihokej strzały do celu i strzały z omijaniem przeszkód.pdf

**90 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: UNIHOKEJ - ĆWICZENIE FRAGMENTÓW GRY**

**Zastosowanie nowoczesnych technologii:**

NIE

**Poziom kontroli nauczyciela:**

Wysoki

**Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:**

Tak

Ile razy: 2

**Czas trwania zadania:**

00:45:00

**Przedmiot wiodący:**

Wychowanie fizyczne

**Streszczenie:**

Dzieci wykonują ćwiczenia oraz zabawy związane z ćwiczeniem gry ofensywnej oraz fragmentów gry.

**Cele:**

- ćwiczenie umiejętności przyjmowania prawidłowej postawy;
- ćwiczenie umiejętności wykonywania różnego typu podań;
- rozwijanie umiejętności wykonywania strzałów;
- ćwiczenie gry ofensywnej;
- ćwiczenie umiejętności wyprowadzania ataku;
- rozwijanie umiejętności panowania nad piłką;
- rozwijanie umiejętności prowadzenia piłki podczas marszu i biegu.

**Potrzebne materiały:**

- materiały dla N. "unihokej ćwiczenie fragmentów gry";
- 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 fragmentów gry oraz gry ofensywnej. Znajdują się one wraz z rysunkami w załączniku do zadania. (15 - 20 minut);
3. N. dzieli dzieci na drużyny (3 - 4 osobowe). Dzieci przygotowują boisko do gry. Następnie rozgrywają krótkie mecze (do 1, 2 bramek). Drużyna, która wygrywa, pozostaje na boisku do momentu, w którym zostaje pokonana. Drużyna z największą liczbą zwycięstw wygrywa (20 minut).

### **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 ćwiczenie fragmentów gry.pdf

Unihokej ćwiczenie fragmentów gry.docx

**91 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: AEROBIK PRZYPOMNIENIE**

**Zastosowanie nowoczesnych technologii:**

NIE

**Poziom kontroli nauczyciela:**

Wysoki

**Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:**

Tak

Ile razy: 3

**Czas trwania zadania:**

00:45:00

**Przedmiot wiodący:**

Wychowanie fizyczne

**Streszczenie:**

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

**Cele:**

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

**Potrzebne materiały:**

- odtwarzacz muzyki;
- energetyczna muzyka, np.:

**Przebieg:**

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



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

#### 5. Układ:

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

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

#### Warianty:

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

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

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

### **Zakresy przedmiotowe:**

Wychowanie fizyczne

### **Metody:**

Instruktaż

Metody odtwórcze (reproduktywne)

### **Tryby pracy:**

Cała klasa

### **Ścieżki:**

Aerobik

**Aktywizowane typy inteligencji:**

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Muzyczna

**Osiągnięcia GWK:**

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

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

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

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

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

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

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

92 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

**Tytuł zadania: UNIHOKEJ - ĆWICZENIE FRAGMENTÓW GRY**

**Zastosowanie nowoczesnych technologii:**

NIE

**Poziom kontroli nauczyciela:**

Wysoki

**Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:**

Tak

Ile razy: 2

**Czas trwania zadania:**

00:45:00

**Przedmiot wiodący:**

Wychowanie fizyczne

**Streszczenie:**

Dzieci wykonują ćwiczenia oraz zabawy związane z ćwiczeniem gry ofensywnej oraz fragmentów gry.

**Cele:**

- ćwiczenie umiejętności przyjmowania prawidłowej postawy;
- ćwiczenie umiejętności wykonywania różnego typu podań;
- rozwijanie umiejętności wykonywania strzałów;
- ćwiczenie gry ofensywnej;
- ćwiczenie umiejętności wyprowadzania ataku;
- rozwijanie umiejętności panowania nad piłką;
- rozwijanie umiejętności prowadzenia piłki podczas marszu i biegu.

**Potrzebne materiały:**



- materiały dla N. "unihokej ćwiczenie fragmentów gry";
- 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 fragmentów gry oraz gry ofensywnej. Znajdują się one wraz z rysunkami w załączniku do zadania. (15 - 20 minut);
3. N. dzieli dzieci na drużyny (3 - 4 osobowe). Dzieci przygotowują boisko do gry. Następnie rozgrywają krótkie mecze (do 1, 2 bramek). Drużyna, która wygrywa, pozostaje na boisku do momentu, w którym zostaje pokonana. Drużyna z największą liczbą zwycięstw wygrywa (20 minut).

### 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 ćwiczenie fragmentów gry.pdf

Unihokej ćwiczenie fragmentów gry.docx

93 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

**Tytuł zadania: UNIHOKEJ - STRZAŁY DO CELU Z OMIJANIEM PRZESZKÓD**

**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 prawidłowym wykonywaniem strzałów do celu, oraz oddawaniem strzałów z omijaniem przeszkód.

**Cele:**

- ćwiczenie umiejętności przyjmowania prawidłowej postawy;
- ćwiczenie umiejętności wykonywania strzałów;
- rozwijanie umiejętności panowania nad piłką;
- rozwijanie umiejętności wykonywania strzałów z omijaniem przeszkód;
- rozwijanie umiejętności prowadzenia piłki podczas marszu i biegu.

**Potrzebne materiały:**

- materiały dla N. "unihokej strzały do celu i strzały z omijaniem przeszkód";
- 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 związane z prawidłowym wykonywaniem strzałów na bramkę oraz omijaniem przeszkód. Następnie dzieci wykonują wybrane przez N. zabawy i gry drużynowe, związane z unihokejem (15 - 20 minut);

Przykładowe ćwiczenia i gry z konspektu:

- **Przesuń pudło.** N. dzieli klasę na dwie drużyny. Dzieci ustawiają się w kolumnie. Kilka metrów przed każdą drużyną ustawia kartonowe, lekkie pudło. Zadaniem każdego zawodnika z drużyny jest oddanie jednego strzału w kierunku pudła tak, aby przesunęło się do przodu. Wygrywa drużyna, która pod koniec zabawy przesunie pudło dalej.
  - **Obrona wielkiej bramki.** Jedna osoba ustawia się 1 – 2 metry od końca sali, pełniąc rolę bramkarza. Reszta klasy ma do dyspozycji kije i piłeczki. Ich zadaniem jest strzelać w kierunku bramkarza w taki sposób, aby piłka dotknęła końca sali. Zadaniem bramkarza jest obronienie jak największej liczby strzałów.
  - **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.
  - **Strzały z własnej połowy.** N. dzieli dzieci na drużyny 3 – 4 osobowe. Następnie zmniejsza długość boiska do około 8 – 9 metrów (przesuwając bramki bliżej siebie). Drużyny ustawiają się na swoich połowach nowo przygotowanego boiska dysponując kijami. Jedna z drużyn jest w posiadaniu piłeczki. Dzieci mają za zadanie zdobyć bramkę, strzelając z własnej połowy. Mogą wymieniać się piłką, muszą jednak cały czas pozostawać na własnej połowie. Ćwiczenie można wykonać z bramkarzami lub bez.
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 strzały do celu i strzały z omijaniem przeszkód.docx

Unihokej strzały do celu i strzały z omijaniem przeszkód.pdf

94 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: UNIHOKEJ - ROZGRYWKI (KLASA VI)

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 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)
  - 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. 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 4 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

**95 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: GIMNASTYKA JAZZOWA PRZYPOMNIENIE**

**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](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, a następnie 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:

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

**96 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: GIMNASTYKA JAZZOWA PRZYPOMNIENIE**

**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](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, a następnie 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

97 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: PIŁKA RĘCZNA - SLALOMY

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Tak

Ile razy: 2

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

**Streszczenie:**

Dzieci wykonują ćwiczenia oraz zabawy związane z prawidłowym kozłowaniem piłki oraz 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 slalomy";
- sala gimnastyczna.
- paliki, okręgi, ławeczki itp.



### Przebieg:

1. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę (10 minut);
  - **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),
  - **Trucht z piłką** (krążenia ramionami, piłka w lewej i prawej ręce na zmianę),
  - **Trucht z piłką** (podrzut piłki, krążenia ramionami, chwyt piłki),
  - **W staniu z piłką** (skłony tułowia w przód, na przemian do nogi lewej i prawej)
  - **W staniu** (krążenie nadgarstków, krążenie tułowia)
  - **W siadzie prostym** z piłką (skłony tułowia w lewą i prawą stronę, skłony w przód)
  - **Trucht z piłką** (podrzut piłki w górę, przysiad i wyskok, chwyt piłki)
  - **Trucht z piłką** (podrzut piłki w górę, obrót wokół własnej osi, chwyt piłki)
  - **Trucht z piłką** (rzut piłką przed siebie, bieg, chwyt piłki po koźle).
2. Slalom potrójny. N. dzieli dzieci na 3 zespoły. Następnie N. przygotowuje trzy slalomy, ustawione równoległe do dłuższego boku boiska. Dzieci wykonują ćwiczenia odpowiednie dla wybranego slalomu.
  - Slalomy do wyboru:
    - slalom nr 1 (boczny) – kozłowanie piłki między palikami, podanie do zawodnika stojącego przy linii, oddanie piłki oraz rzut na bramkę;
    - Slalom nr 2 (boczny) – kozłowanie piłki w obrębie rozłożonych na torze obręczy lub obrysów wykonanych przy użyciu kredy, oddanie piłki do zawodnika stojącego przy linii, oddanie piłki oraz rzut na bramkę;
    - Slalom nr 3 (środkowy) – kozłowanie piłki z balansowaniem na ławeczce, rzut do bramki;
    - Slalom nr 4 (boczny) – kozłowanie piłki w wąskim torze (stworzonym przy użyciu linii lub kredy), podanie piłki do zawodnika, oddanie piłki oraz rzut na bramkę;
    - Slalom nr 5 (środkowy) ustawienie kilku zawodników na całej długości toru, kozłowanie piłki i podania do stojących zawodników, rzut na bramkę;
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 slalomy.pdf

**98 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: PIŁKA RĘCZNA - ĆWICZENIA W TRÓJKACH**

**Zastosowanie nowoczesnych technologii:**

NIE

**Poziom kontroli nauczyciela:**

Średni

**Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:**

Tak

Ile razy: 2

**Czas trwania zadania:**

00:45:00

**Przedmiot wiodący:**

Wychowanie fizyczne

**Streszczenie:**

Dzieci wykonują ćwiczenia oraz zabawy związane z prawidłowym kozłowaniem, podawaniem oraz rzucaniem piłki.

**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 slalomy";
- sala gimnastyczna.

### Przebieg:

1. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę (10 minut);
  - **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),
  - **Trucht z piłką** (krążenia ramionami, piłka w lewej i prawej ręce na zmianę),
  - **Trucht z piłką** (podrzut piłki, krążenia ramionami, chwyt piłki),
  - **W staniu z piłką** (skłony tułowia w przód, na przemian do nogi lewej i prawej)
  - **W staniu** (krążenie nadgarstków, krążenie tułowia)
  - **W siadzie prostym z piłką** (skłony tułowia w lewą i prawą stronę, skłony w przód)
  - **Trucht z piłką** (podrzut piłki w górę, przysiad i wyskok, chwyt piłki)
  - **Trucht z piłką** (podrzut piłki w górę, obrót wokół własnej osi, chwyt piłki)
  - **Trucht z piłką** (rzut piłką przed siebie, bieg, chwyt piłki po koźle).
2. Dzieci wykonują wybrane przez N. ćwiczenia kształtujące umiejętność podawania, chwytania i kozłowania piłki oraz wykonywania rzutów. Następnie dzieci wykonują wybrane przez N. zabawy i gry drużynowe, doskonalące te umiejętności.

Przykładowe ćwiczenia i gry z konspektu:

- **Podania w półkolu.** N. dzieli dzieci na zespoły 3 osobowe. Na sali wyznacza kwadraty o długości 6 x 6 lub okręgi o średnicy 7 – 8 metrów. W każdym znajdują się dwie drużyny w proporcjach 2 broniących 3 atakujących. Drużyna atakujących dysponuje piłką. Jej zadaniem jest wymienianie podań między sobą. Jeśli broniący przejmą piłkę, następuje zmiana drużyn.
  - **Atak w 3.** N. dzieli dzieci na zespoły 3 osobowe. Jeden zespół pełni rolę obrońców, ustawiając się na linii bramkowej, drugi przeprowadza atak. Atakujący kozłują i wymieniają się podaniami oraz starają się oddać rzut na bramkę. Po trzech próbach następuje zamiana.
  - **Gra na obu połowach.** N. dzieli klasę na drużyny 3 osobowe. Będą rozgrywać mecze na połowce boiska. Jedna z drużyn jako pierwsza przeprowadza atak, druga ustawia się w obronie. Po udanym przechwycie piłki lub zakończonej akcji następuje zamiana ról. Zawodnicy z obu drużyn dają się w kierunku środka boiska oraz zamieniają rolami. Gra trwa do określonego momentu (np. wykonania 3 ataków przez każdą drużynę), po którym na boisko wchodzi nowe drużyny.
  - **Podania z przeszkodą.** N. dzieli klasę na drużyny 3 osobowe. Dzieci ustawiają się w linii (każde około 4 – 5 metrów od siebie). Zawodnicy stojący na obrzeżach podają piłkę między sobą. Osoba stojąca w środku stara się przechwycić piłkę. Sposób podawania piłki może być różny.
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 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 prowadzenie piłki w 3.pdf

99 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

**Tytuł zadania: PIŁKA RĘCZNA - ĆWICZENIA W TRÓJKACH**

**Zastosowanie nowoczesnych technologii:**

NIE

**Poziom kontroli nauczyciela:**

Średni

**Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:**

Tak

Ile razy: 2

**Czas trwania zadania:**

00:45:00

**Przedmiot wiodący:**

Wychowanie fizyczne

**Streszczenie:**

Dzieci wykonują ćwiczenia oraz zabawy związane z prawidłowym kozłowaniem, podawaniem oraz rzucaniem piłki.

**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 slalomy";
- sala gimnastyczna.

### Przebieg:

1. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę (10 minut);
  - **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),
  - **Trucht z piłką** (krążenia ramionami, piłka w lewej i prawej ręce na zmianę),
  - **Trucht z piłką** (podrzut piłki, krążenia ramionami, chwyt piłki),
  - **W staniu z piłką** (skłony tułowia w przód, na przemian do nogi lewej i prawej)
  - **W staniu** (krążenie nadgarstków, krążenie tułowia)
  - **W siadzie prostym z piłką** (skłony tułowia w lewą i prawą stronę, skłony w przód)
  - **Trucht z piłką** (podrzut piłki w górę, przysiad i wyskok, chwyt piłki)
  - **Trucht z piłką** (podrzut piłki w górę, obrót wokół własnej osi, chwyt piłki)
  - **Trucht z piłką** (rzut piłką przed siebie, bieg, chwyt piłki po koźle).
2. Dzieci wykonują wybrane przez N. ćwiczenia kształtujące umiejętność podawania, chwytania i kozłowania piłki oraz wykonywania rzutów. Następnie dzieci wykonują wybrane przez N. zabawy i gry drużynowe, doskonalące te umiejętności.

Przykładowe ćwiczenia i gry z konspektu:

- **Podania w półkolu.** N. dzieli dzieci na zespoły 3 osobowe. Na sali wyznacza kwadraty o długości 6 x 6 lub okręgi o średnicy 7 – 8 metrów. W każdym znajdują się dwie drużyny w proporcjach 2 broniących 3 atakujących. Drużyna atakujących dysponuje piłką. Jej zadaniem jest wymienianie podań między sobą. Jeśli broniący przejmą piłkę, następuje zmiana drużyn.
  - **Atak w 3.** N. dzieli dzieci na zespoły 3 osobowe. Jeden zespół pełni rolę obrońców, ustawiając się na linii bramkowej, drugi przeprowadza atak. Atakujący kozłują i wymieniają się podaniami oraz starają się oddać rzut na bramkę. Po trzech próbach następuje zamiana.
  - **Gra na obu połowach.** N. dzieli klasę na drużyny 3 osobowe. Będą rozgrywać mecze na połowce boiska. Jedna z drużyn jako pierwsza przeprowadza atak, druga ustawia się w obronie. Po udanym przechwycie piłki lub zakończonej akcji następuje zamiana ról. Zawodnicy z obu drużyn dają się w kierunku środka boiska oraz zamieniają rolami. Gra trwa do określonego momentu (np. wykonania 3 ataków przez każdą drużynę), po którym na boisko wchodzi nowe drużyny.
  - **Podania z przeszkodą.** N. dzieli klasę na drużyny 3 osobowe. Dzieci ustawiają się w linii (każde około 4 – 5 metrów od siebie). Zawodnicy stojący na obrzeżach podają piłkę między sobą. Osoba stojąca w środku stara się przechwycić piłkę. Sposób podawania piłki może być różny.
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 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 prowadzenie piłki w 3.pdf



**100 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: AEROBIK RAZ JESZCZE**

**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 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

Fraz 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. Zabawa rozluźniająca, integracyjna, rozwijająca świadomość ciała. (5 min)

Dzieci stają w kręgu, zostawiają krąg niedomknięty, jedno miejsce 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, na przykład, żeby przeszło jak wietrzyk, jak wiatr burzowy, jak kotek, jak paw, jak baletnica, jak mała dziewczynka.

### **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

**101 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: UNIHOKEJ - ROZGRYWKI (KLASA VI)**

**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 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)
  - 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. 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 4 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

102 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

**Tytuł zadania: UNIHOKEJ - STRZAŁY DO CELU Z OMIJANIEM PRZESZKÓD**

**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 prawidłowym wykonywaniem strzałów do celu, oraz oddawaniem strzałów z omijaniem przeszkód.

**Cele:**

- ćwiczenie umiejętności przyjmowania prawidłowej postawy;
- ćwiczenie umiejętności wykonywania strzałów;
- rozwijanie umiejętności panowania nad piłką;
- rozwijanie umiejętności wykonywania strzałów z omijaniem przeszkód;
- rozwijanie umiejętności prowadzenia piłki podczas marszu i biegu.

**Potrzebne materiały:**

- materiały dla N. "unihokej strzały do celu i strzały z omijaniem przeszkód";
- 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 związane z prawidłowym wykonywaniem strzałów na bramkę oraz omijaniem przeszkód. Następnie dzieci wykonują wybrane przez N. zabawy i gry drużynowe, związane z unihokejem (15 - 20 minut);

Przykładowe ćwiczenia i gry z konspektu:

- **Przesuń pudło.** N. dzieli klasę na dwie drużyny. Dzieci ustawiają się w kolumnie. Kilka metrów przed każdą drużyną ustawia kartonowe, lekkie pudło. Zadaniem każdego zawodnika z drużyny jest oddanie jednego strzału w kierunku pudła tak, aby przesunęło się do przodu. Wygrywa drużyna, która pod koniec zabawy przesunie pudło dalej.
  - **Obrona wielkiej bramki.** Jedna osoba ustawia się 1 – 2 metry od końca sali, pełniąc rolę bramkarza. Reszta klasy ma do dyspozycji kije i piłeczki. Ich zadaniem jest strzelać w kierunku bramkarza w taki sposób, aby piłka dotknęła końca sali. Zadaniem bramkarza jest obronienie jak największej liczby strzałów.
  - **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.
  - **Strzały z własnej połowy.** N. dzieli dzieci na drużyny 3 – 4 osobowe. Następnie zmniejsza długość boiska do około 8 – 9 metrów (przesuwając bramki bliżej siebie). Drużyny ustawiają się na swoich połowach nowo przygotowanego boiska dysponując kijami. Jedna z drużyn jest w posiadaniu piłeczki. Dzieci mają za zadanie zdobyć bramkę, strzelając z własnej połowy. Mogą wymieniać się piłką, muszą jednak cały czas pozostawać na własnej połowie. Ćwiczenie można wykonać z bramkarzami lub bez.
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 strzały do celu i strzały z omijaniem przeszkód.docx

Unihokej strzały do celu i strzały z omijaniem przeszkód.pdf

**103 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: UNIHOKEJ - ROZGRYWKI (KLASA VI)**

**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 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)
  - 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. 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 4 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

**104 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: PIŁKA RĘCZNA - ZWODY**

**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 wykonywaniem różnego typu zwodów.

**Cele:**

- kształtowanie umiejętności panowania nad piłką;
- rozwijanie umiejętności wykonywania zwodów;
- 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 zwody";
- sala gimnastyczna.
- paliki.

### Przebieg:

1. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę (10 minut);
  - **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),
  - **Trucht z piłką** (krążenia ramionami, piłka w lewej i prawej ręce na zmianę),
  - **Trucht z piłką** (podrzut piłki, krążenia ramionami, chwyt piłki),
  - **W staniu z piłką** (skłony tułowia w przód, na przemian do nogi lewej i prawej)
  - **W staniu** (krążenie nadgarstków, krążenie tułowia)
  - **W siadzie prostym z piłką** (skłony tułowia w lewą i prawą stronę, skłony w przód)
  - **Trucht z piłką** (podrzut piłki w górę, przysiad i wyskok, chwyt piłki)
  - **Trucht z piłką** (podrzut piłki w górę, obrót wokół własnej osi, chwyt piłki)
  - **Trucht z piłką** (rzut piłką przed siebie, bieg, chwyt piłki po koźle).
2. Dzieci wykonują wybrane przez N. ćwiczenia kształtujące umiejętność prawidłowego wykonywania zwodów. Następnie dzieci wykonują wybrane przez N. zabawy i gry drużynowe, doskonalące te umiejętności.

Przykładowe ćwiczenia oraz gry z konspektu:

- **Zwód z markowaniem podania.** N. dzieli dzieci na 3 zespoły. Następnie N. przygotowuje trzy slalomy, ustawione równoległe do dłuższego boku boiska. Dzieci wykonują ćwiczenia związane z markowaniem zwodu. Dwoje zawodników biegnie w kierunku bramki, kozłując i podając piłkę między sobą. Przed polem bramkowym ustawiony jest obrońca. Zawodnik z piłką ma za zadanie zamarkować podanie do partnera (pełny wymach ręki na wysokości barku).
- **Zwód ciałem.** N. dzieli dzieci na 3 zespoły. Następnie N. przygotowuje trzy slalomy, ustawione równoległe do dłuższego boku boiska. Dzieci wykonują ćwiczenia związane z markowaniem zwodu. Dwoje zawodników biegnie w kierunku bramki, kozłując i podając piłkę między sobą. Przed polem bramkowym ustawiony jest obrońca. Zawodnik z piłką ma za zadanie wykonać zwód ciałem (np. po przeskoku na lewą nogę, przeskok na prawą, powrót na lewą połączony z balansem ciała)
- **Zwód między tyczkami.** N. dzieli dzieci na 2 zespoły. Następnie N. przygotowuje trzy slalomy, ustawione równoległe do dłuższego boku boiska. Dzieci wykonują ćwiczenia związane z markowaniem zwodu. Jeden zawodnik biegnie w kierunku bramki, kozłując piłkę. Na linii bramkowej ustawione są dwie tyczki (w odległości ok. 2 metrów od siebie), pomiędzy którymi stoi obrońca. Obrońca rusza w kierunku jednej z tyczek, atakujący rusza w przeciwnym kierunku. Następnie obaj zawodnicy wykonują zwrot, obrońca rusza w kierunku atakującego, a atakujący przeprowadza zwód ciałem w przeciwnym kierunku, starając się przebiec między tyczkami i oddać strzał.

- **Markowanie rzutu na bramkę.** N. dzieli dzieci na 3 zespoły. Następnie N. przygotowuje trzy slalomy, ustawione równolegle do dłuższego boku boiska. Dzieci wykonują ćwiczenia związane z markowaniem zwołu. Dwójka zawodników biegnie w kierunku bramki, kozłując i podając piłkę między sobą. Przed polem bramkowym ustawiony jest obrońca. Zawodnik przy piłce markuje rzut na bramkę (z podłoża lub z wyskoku), podaje piłkę partnerowi lub mija obrońcę.
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 zwody.pdf



KAPITAŁ LUDZKI  
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**105 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: PIŁKA RĘCZNA - ROZGRYWKI**

**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 prawidłowym kozłowaniem, podawaniem oraz rzucaniem piłki.

**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:**

- sala gimnastyczna.

### Przebieg:

1. N. wprowadza dzieci w temat zajęć, będą grać mecze z obecnością sędziów oraz komentatorów. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę (10 minut)
  - **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),
  - **Trucht z piłką** (krążenia ramionami, piłka w lewej i prawej ręce na zmianę),
  - **Trucht z piłką** (podrzut piłki, krążenia ramionami, chwyt piłki),
  - **W staniu z piłką** (skłony tułowia w przód, na przemian do nogi lewej i prawej)
  - **W staniu** (krążenie nadgarstków, krążenie tułowia)
  - **W siadzie prostym** z piłką (skłony tułowia w lewą i prawą stronę, skłony w przód)
  - **Trucht z piłką** (podrzut piłki w górę, przysiad i wyskok, chwyt piłki)
  - **Trucht z piłką** (podrzut piłki w górę, obrót wokół własnej osi, chwyt piłki)
  - **Trucht z piłką** (rzut piłką przed siebie, bieg, chwyt piłki po koźle).
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).

### 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

106 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: PRZYPOMINAMY GRĘ W BOULE

Zastosowanie nowoczesnych technologii:

NIE

Poziom kontroli nauczyciela:

Średni

Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:

Nie

Czas trwania zadania:

00:45:00

Przedmiot wiodący:

Wychowanie fizyczne

Streszczenie:

Dzieci poznają zasady gry i grają w boule.

Cele:

- rozwijanie orientacji wzrokowej poprzez ocenę odległości leżących przedmiotów;
- rozwijanie koordynacji ruchowej;
- wzmacnianie mięśni kończyn górnych;
- poznanie zasad gry w boule;
- utrwalenie zasad gry fair-play.

Potrzebne materiały:

- kilka kompletów do gry w boule.
- wydrukowany dla każdego dziecka załącznik ("Sportowy kwestionariusz dla zdrowia").

## Przebieg:

### 1. Rozgrzewka (7 min)

- Trucht przekładanką w przód i tył z ramionami prostymi w bok i skrętami tułowia w prawo i lewo.
- Trucht przodem, krążenia symetryczne prostych ramion w przód.
- Trucht tyłem, krążenia symetryczne prostych ramion w tył.
- Krok dostawny przodem ze skłonami T w przód do podłoża
- Z przysiadu podpartego wyprost nogi w bok z wytrzymaniem pozycji do 5" - zmiana nóg.
- Z przysiadu podpartego wyprost nogi w tył z wytrzymaniem pozycji do 5" - zmiana nóg.
- Z pozycji stojącej podskoki w miejscu z podciągnięciem kolan do klatki piersiowej - 3 serie po 4 podskoki łączone.
- Podskoki rozluźniające - w jak najmniejszym napięciu mięśni.

### 2. Przypomnienie historii i zasad gry w boule (6 min).

- Gra w bule to tradycyjna francuska, gra towarzyska z elementami zręcznościowymi, popularna przede wszystkim w południowej Francji (Prowansja).
- Gra powstała w 1910 roku i wywodzi się z innej, podobnej gry o nazwie jeu provençal ("gra prowansalska"). Pierwsze bule były robione z drewna i obijane zewsząd gwoździami. W 1930 roku przyjęto definitywnie użycie buli ze stali. Pierwsze rozgrywki międzynarodowe odbyły się w 1959 roku, a w Mistrzostwach Świata w 2004 roku w Grenoble uczestniczyły już 53 kraje. Polskie zrzeszenie sympatyków powstało w 2002 roku, a jego siedziba znajduje się we Wrocławiu.
- Rozgrywka odbywa się na pozbawionym trawy placu, np. na utwardzonym piasku, o wystarczających wymiarach (które dla gry turniejowej wynoszą min. 15×4 m) i polega na rzucaniu z wytyczonego okręgu, stalowymi kulami ("bulami"; franc. "boule" - kula) w kierunku małej drewnianej kulki nazywanej po francusku „cochonet”, co znaczy "prosiaczek" (w Polsce używa się nazwy „świnka”).

Zasady gry w boule (zasady pochodzą ze strony <http://gadgetex.blox.pl/2009/05/Gra-w-Boule-instrukcja.html>):

- Przeciwno sobie grają dwie drużyny. Składać się mogą z dwóch (doublette) lub trzech graczy (triplette), mogą również współzawodniczyć dwie osoby (tte-a-tte). W drużynach jedno- oraz dwuosobowych każdy gracz ma trzy kule, a w drużynach trzyosobowych - dwie kule.
- Drużynę rozpoczynającą rozgrywkę wybiera się poprzez rzut monetą. Jeden z graczy zwycięskiej drużyny wybiera miejsce rzutów i rysuje na ziemi okrąg o średnicy 35-50 centymetrów.
- Pierwszy gracz, stojąc obiema nogami w narysowanym okręgu, rzuca "świnke", czyli małą drewnianą kulkę, na odległość od 6 do 10 metrów. W czasie rzutu obie stopy rzucającego muszą dotykać ziemi tak długo, aż rzucona kula spadnie na ziemię.

- Grę rozpoczyna zawodnik z drużyny, która rzuciła "świnkę", próbując umieścić swoją kulę jak najbliżej "świnki".
- Następnie jeden z graczy drużyny przeciwnej rozgrywa swoją kulę, mając do wyboru trzy możliwości: celuje jak najbliżej "świnki" (dotacza); celuje w kulę przeciwnika, próbując ją wybić (odsunąć od "świnki"); stara się przesunąć "świnkę" tak, by oddalić ją od kuli przeciwnika.
- Jeśli po rzucie jego kula znajduje się najbliżej "świnki", to następny rzut należy do drużyny przeciwnej. Jeśli natomiast zawodnikowi nie udało się umieścić kuli najbliżej "świnki", to jego drużyna gra do momentu, kiedy jej kula znajdzie się najbliżej "świnki" lub do wyczerpania wszystkich swoich kul.
- Jeżeli jedna drużyna nie ma już kul, to druga drużyna rozgrywa wszystkie kule, które jej pozostały w grze.
- Po wyrzuceniu wszystkich kul obu drużyn następuje koniec pierwszej rozgrywki. Punkty zdobywa tylko jedna drużyna, w zależności od tego, ile kul ma bliżej "świnki" od kul przeciwnika, a więc możliwe jest zdobycie od 1 do 6 punktów. Koniec partii następuje wtedy, gdy którakolwiek z drużyn zdobędzie 13 punktów.

### 3. Rozgrywki w drużynach (25 min).

### 4. N. prosi dzieci, żeby wypełniły kwestionariusze, które pozwolą im lepiej poznać siebie samych. (5 min)

Dzieci wypełniają kwestionariusz dotyczący ich preferencji i umiejętności sportowych.

N. podkreśla, że kwestionariusze są dla nich.

W podsumowaniu N. podkreśla rolę sportu w codziennym życiu, zachęca dzieci do aktywności sportowej takiej, która najbardziej odpowiada ich preferencjom.

#### **Zakresy przedmiotowe:**

Wychowanie fizyczne

#### **Metody:**

Gry i zabawy dydaktyczne

Metoda ewaluacyjna

Instruktaż

#### **Techniki:**

Ankieta

#### **Tryby pracy:**

W grupach  
Samodzielny

**Aktywizowane typy inteligencji:**

Intrapersonalna  
Kinestetyczna  
Wizualna i przestrzenna  
Interpersonalna

**Osiągnięcia GWK:**

Wych-VI.11.1 : dziecko potrafi zorganizować aktywność ruchową (zabawę, grę) w gronie rówieśników  
Wych-VI.11.2 : dziecko potrafi stosować zasady gier i zabaw dostosowanych do swojej grupy wiekowej  
Wych-VI.12.4 : dziecko stosuje w grze rzut piłki do kosza  
Wych-VI.12.5 : dziecko stosuje w grze rzut i strzał do bramki  
Wych-VI.13.1 : dziecko wie, czym jest aktywny wypoczynek  
Wych-VI.13.2 : dziecko wie, jakie są zasady aktywnego wypoczynku  
Wych-VI.15.1 : dziecko potrafi korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych zachowując zasady bezpieczeństwa  
Wych-VI.21.1 : dziecko zna zasady "czystej gry"  
Wych-VI.21.2 : dziecko potrafi zastosować zasady "czystej gry" w rozgrywkach sportowych, w których uczestniczy  
Wych-VI.6.1 : dziecko zna zasady i metody wzmacniania organizmu  
Wych-VI.7.1 : dziecko potrafi wykonać ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne

**Lista załączników:**

Sportowy kwestionariusz dla zdrowia.docx



107 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

**Tytuł zadania: ĆWICZENIA Z PIŁKĄ LEKARSKĄ 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 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 - 2 sztuki na klasę.

- skakanki - 2 sztuki na klasę.

### 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 (4-5 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 ponad głowę. 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. Gra - Który zespół dalej rzuci piłką (7 minut)

Podział na dwa zespoły. Zawodnicy/zawodniczki jednego zespołu ustawiają się na linii startu. Pierwsza osoba, trzymająca piłkę lekarską, staje przed linią, tyłem do kierunku rzutu i wykonuje rzut piłką oburącz ponad głowę. W miejscu upadku piłki N. lub członek zespołu przeciwnego rozkłada skakankę, która pełni rolę linii startu dla następnego gracza z zespołu. W ten sposób wszyscy członkowie zespołu rzucają piłkę. Wygrywa zespół, którego gracz przemieści piłkę na dalszą odległość.

#### 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 wzmocnienia organizmu

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

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

### Osiągnięcia nieujęte w podstawie programowej GWK:

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

108 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

Tytuł zadania: PIŁKA NOŻNA - ZABAWY PIŁKARSKIE KLASA VI

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);
  - 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.
2. Dzieci wykonują wybrane przez N. ćwiczenia oraz zabawy piłkarskie. (20 minut);  
Ćwiczenia i zabawy z załącznika:
- **Drużynowa obrona wielkiej bramki.** N. dzieli dzieci na dwie drużyny, następnie każdej rozdaje taką samą liczbę piłek. Dzieci ustawiają się po dwóch stronach sali. Zadaniem każdej z drużyn jest strzelanie w kierunku drużyny przeciwnej tak, aby piłka potoczyła się na sam koniec sali. Drużyny starają się do tego nie dopuścić, przechwytyjąc piłki. Jeśli piłka dotknie ściany znajdującej się za drużyną, przeciwnicy uzyskują punkt. Przegrywa ta drużyna, która będzie miała za swoimi liniami więcej piłek.
  - **Połowanie w rozsypce.** Wszyscy ustawiają się po jednej stronie sali. N. rozdaje połowie dzieci piłki. 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 (kopiąc piłkę, tak aby toczyła się po podłożu). Osoby bez piłek nie mogą się poruszać. Jeśli zostaną trafione zatrzymują piłkę, a osoba wykonująca strzał otrzymuje punkt. Gdy wszystkie osoby z piłką wykonają strzały, następuje zamiana ról. Osoby bez piłki mają 5 sekund, aby ustawić się w wybranym miejscu.
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

**Lista załączników:**

Piłka nożna - zabawy piłkarskie.docx

**109 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: 4

**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).
1. Dzieci wykonują wybrane przez N. ćwiczenia oraz zabawy związane z umiejętnościami prawidłowego prowadzenia piłki oraz oddawania strzałów na bramkę. (20 minut).

Przykładowe ćwiczenia i zabawy z konspektu:

- **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 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.
- **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.

2. 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);
3. 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:**

Pilka nożna prowadzenie piłki strzały do bramki.docx

110 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: 4

**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).
1. Dzieci wykonują wybrane przez N. ćwiczenia oraz zabawy związane z umiejętnościami prawidłowego prowadzenia piłki oraz oddawania strzałów na bramkę. (20 minut).

Przykładowe ćwiczenia i zabawy z konspektu:

- **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 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.
- **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.

2. 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);
3. 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:**

Pilka nozna prowadzenie piłki strzały do bramki.docx

111 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: 4

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).
1. Dzieci wykonują wybrane przez N. ćwiczenia oraz zabawy związane z umiejętnościami prawidłowego prowadzenia piłki oraz oddawania strzałów na bramkę. (20 minut).

Przykładowe ćwiczenia i zabawy z konspektu:

- **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 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.
- **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.

2. 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);
3. 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:**

Pilka nozna prowadzenie piłki strzały do bramki.docx



112 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

**Tytuł zadania: PIŁKA NOŻNA - PROWADZENIE PIŁKI Z OMIJANIEM PRZESZKÓD**

**Zastosowanie nowoczesnych technologii:**

NIE

**Poziom kontroli nauczyciela:**

Średni

**Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:**

Tak

Ile razy: 4

**Czas trwania zadania:**

00:45:00

**Przedmiot wiodący:**

Wychowanie fizyczne

**Streszczenie:**

Dzieci wykonują ćwiczenia oraz uczestniczą w zabawach, podczas których rozwijają umiejętności 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 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 przyjmowania oraz prowadzenia piłki (20 minut).

Przykładowe ćwiczenia i zabawy z załącznika:

- **Drużynowa obrona wielkiej bramki.** N. dzieli dzieci na dwie drużyny, następnie każdej rozdaje taką samą liczbę piłek. Dzieci ustawiają się po dwóch stronach sali. Zadaniem każdej z drużyn jest strzelanie w kierunku drużyny przeciwnej tak, aby piłka potoczyła się na sam koniec sali. Drużyny starają się do tego nie dopuścić, 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 uproszczonej wersji piłki nożnej. Np. drużyny 3 - 4 osobowe, gra na małą bramkę, zmiana drużyn po stracie pierwszego gola. Drużyna wygrywająca pozostaje na boisku tak długo, aż nie zostanie pokonana. (10 minut);
  4. Podsumowanie oraz zakończenie lekcji (5 minut).

**Zakresy przedmiotowe:**

Wychowanie fizyczne

**Metody:**

Edukacja przez ruch

**Tryby pracy:**

W grupach

Samodzielny

**Aktywizowane typy inteligencji:**

Kinestetyczna

Lingwistyczna

Wizualna i przestrzenna

**Osiągnięcia GWK:**

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

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

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



**KAPITAŁ LUDZKI**  
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**113 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: BIEGI SZTAFETOWE 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 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 nadbiega podający na znak kontrolny, później następuje przekazanie pałeczki w strefie zmian.
  - Przekazywanie pałeczki: rozpoczynający bieg rozstawny trzyma pałeczkę w prawej dłoni. Obowiązuje zasada naprzemianstronności 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 4x60 metrów. Bieg (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:**

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 NA 60 METRÓW - PRZYPOMNIENIE**

**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)
  1. W rozkroku krążenie głowy w prawo i w lewo;
  2. W rozkroku, ramiona w bok, skłon z dotknięciem prawej stopy lewą ręką, wyprost, skłon z dotknięciem lewej stopy prawą ręką, wyprost;
  3. Trucht - 400 m;
  4. W truchcie - co 5 kroków wyskok w górę i skręt bioder w prawo i w lewo (x8);
  5. W marszu ramiona w przód i co 3 krok wymach nogi z dotknięciem palcami stopy do dłoni, na zmianę nogi prawej i lewej (x8);
  6. Przysiad podparty, prawa noga w tył w zakroku – przeskoki z nogi prawej na lewą (x16);
  7. Przysiady (x8);
  8. Przeskoki przez linię w lewo i w prawo na odcinku 10 metrów.
  9. Skip A, C na dystansie 20 metrów.
  10. W marszu - szybka praca ramion ugiętych w łokciach, jak przy biegu;
  11. 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)
  12. 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. (6 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 potrząsań 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? Podczas rozmowy N. pilnuje, żeby dzieci mówiły o realnych możliwościach, o rzeczach, które konkretnie mogą

zaplanować i wykonać w możliwie niedługim czasie. (6 minut)

**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.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.

115 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

**Tytuł zadania: BIEG ZESPOŁOWY NA 200 METRÓW**

**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 200 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 200 m (z zaznaczonym 20, 50 i 100

- 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. N. prosi, żeby każdy zmierzył swoje tętno. (5 minut);
3. 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:
  - Dzieci ustawiają się w jednej linii w pozycji startu wysokiego, trzymają się za ręce.
  - Na pierwszy gwizdek N. dzieci rozpoczynają marsz w równym szeregu, trzymając się za ręce. (20 m)
  - Po przejściu 20 metrów N. gwizdże drugi raz, a dzieci zwiększają tempo marszu. (20 m + 30 m)
  - Po kolejnych 30 metrach przechodzą z marszu w swobodny bieg, nadal starają się biec w jednej linii i utrzymywać wyrównany szereg. Dzieci biegną 50 metrów

- wspólnie. (20 m + 30 m +50 m)
- Na 100 metrze - czwarty gwizdek. Dzieci puszcza ją się za ręce i biegną dystans 100 metrów jak najszybciej, indywidualnie do mety.
  - N. mierzy czas (15 minut);
4. Trzeci bieg na dystansie 200 metrów zaczynamy od startu niskiego i każdy biegnie indywidualnie na czas (6 minut);
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 (5 minut);
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).

**Zakresy przedmiotowe:**

Wychowanie fizyczne

**Metody:**

Metody odtwórcze (reproduktywne)

**Tryby pracy:**

Cała klasa

**Aktywizowane typy inteligencji:**

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Interpersonalna

**Osiągnięcia GWK:**

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

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



**116 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: TEST COOPERA - KLASA VI**

**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. **Ćwiczenia rozciągająco-uspokajające** (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 potrząsań przedramionami.

### 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)

117 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

**Tytuł zadania: PIŁKA NOŻNA - MAŁE GRY DRUŻYNOWE**

**Zastosowanie nowoczesnych technologii:**

NIE

**Poziom kontroli nauczyciela:**

Średni

**Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:**

Tak

Ile razy: 4

**Czas trwania zadania:**

00:45:00

**Przedmiot wiodący:**

Wychowanie fizyczne

**Streszczenie:**

Dzieci wykonują ćwiczenia oraz uczestniczą w różnych małych grach drużynowych.

**Cele:**

- rozwijanie umiejętności kontroli piłki;
- ćwiczenie umiejętności wykonywania precyzyjnych podań;
- ćwiczenie komunikacji na boisku;
- rozwijanie umiejętności oceny możliwości oraz sytuacji na boisku.

**Potrzebne materiały:**

- sala gimnastyczna;
- piłki.

**Przebieg:**

1. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę (10 minut);
  - 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.
2. Dzieci wykonują wybrane przez N. ćwiczenia oraz zabawy piłkarskie. (20 minut)  
Przykładowe gry i zabawy z załącznika:
  - **Jeden na jeden.** N. organizuje turniej 1 na 1. Na środku boiska umieszcza piłkę. Zawodnicy ustawiają się w takiej samej odległości od niej. Na sygnał mają za zadanie dobiec do piłki jak najszybciej oraz strzelić bramkę przeciwnikowi. Pojedynek trwa do momentu zdobycia przez jednego z zawodników bramki. Jeśli pojedynek trwa dłużej niż 3 minuty, o zwycięstwie decydują rzuty karne.
  - **Jeden na jeden z bramkarzem.** Zawodnicy na zmianę pełnią rolę atakującego oraz broniącego. Atakujący przeprowadza atak na bramkę poprzedzony prowadzeniem piłki. Zamiana ról następuje po oddaniu strzału, bez względu na to, czy padnie bramka. Gracze dysponują 5 próbami. Wygrywa osoba, która pod koniec będzie miała na koncie więcej zdobytych bramek.
  - **2 na 2.** N. organizuje turniej 2 na 2. Na środku boiska umieszcza piłkę. Zawodnicy ustawiają się w takiej samej odległości od niej. Na sygnał mają za zadanie dobiec do piłki jak najszybciej oraz strzelić bramkę przeciwnikowi. Pojedynek trwa do momentu zdobycia przez jednego z zawodników bramki. Bramkarz może być stały lub „kto bliżej”. Jeśli pojedynek trwa dłużej niż 3 minuty, o zwycięstwie decydują rzuty karne.
  - **3 na 3.** N. organizuje turniej 3 na 3. Na środku boiska umieszcza piłkę. Zawodnicy ustawiają się w takiej samej odległości od niej. Na sygnał mają za zadanie dobiec do piłki jak najszybciej oraz strzelić bramkę przeciwnikowi. Pojedynek trwa do momentu zdobycia przez jednego z zawodników bramki. Bramkarz może być stały lub „kto bliżej”. Jeśli pojedynek trwa dłużej niż 3 minuty, o zwycięstwie decydują rzuty karne.
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

### Lista załączników:

Piłka nożna małe gry drużynowe.docx

118 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

**Tytuł zadania: PIŁKA NOŻNA - PROWADZENIE PIŁKI Z OMIJANIEM PRZESZKÓD**

**Zastosowanie nowoczesnych technologii:**

NIE

**Poziom kontroli nauczyciela:**

Średni

**Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:**

Tak

Ile razy: 4

**Czas trwania zadania:**

00:45:00

**Przedmiot wiodący:**

Wychowanie fizyczne

**Streszczenie:**

Dzieci wykonują ćwiczenia oraz uczestniczą w zabawach, podczas których rozwijają umiejętności 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 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 przyjmowania oraz prowadzenia piłki (20 minut).

Przykładowe ćwiczenia i zabawy z załącznika:

- **Drużynowa obrona wielkiej bramki.** N. dzieli dzieci na dwie drużyny, następnie każdej rozdaje taką samą liczbę piłek. Dzieci ustawiają się po dwóch stronach sali. Zadaniem każdej z drużyn jest strzelanie w kierunku drużyny przeciwnej tak, aby piłka potoczyła się na sam koniec sali. Drużyny starają się do tego nie dopuścić, 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 uproszczonej wersji piłki nożnej. Np. drużyny 3 - 4 osobowe, gra na małą bramkę, zmiana drużyn po stracie pierwszego gola. Drużyna wygrywająca pozostaje na boisku tak długo, aż nie zostanie pokonana. (10 minut);
  4. Podsumowanie oraz zakończenie lekcji (5 minut).

**Zakresy przedmiotowe:**

Wychowanie fizyczne

**Metody:**

Edukacja przez ruch

**Tryby pracy:**

W grupach

Samodzielny

**Aktywizowane typy inteligencji:**

Kinestetyczna

Lingwistyczna

Wizualna i przestrzenna

**Osiągnięcia GWK:**

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

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

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



**119 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: PIŁKA NOŻNA - MAŁE GRY DRUŻYNOWE**

**Zastosowanie nowoczesnych technologii:**

NIE

**Poziom kontroli nauczyciela:**

Średni

**Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:**

Tak

Ile razy: 4

**Czas trwania zadania:**

00:45:00

**Przedmiot wiodący:**

Wychowanie fizyczne

**Streszczenie:**

Dzieci wykonują ćwiczenia oraz uczestniczą w różnych małych grach drużynowych.

**Cele:**

- rozwijanie umiejętności kontroli piłki;
- ćwiczenie umiejętności wykonywania precyzyjnych podań;
- ćwiczenie komunikacji na boisku;
- rozwijanie umiejętności oceny możliwości oraz sytuacji na boisku.

**Potrzebne materiały:**

- sala gimnastyczna;
- piłki.

**Przebieg:**

1. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę (10 minut);
  - 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.
2. Dzieci wykonują wybrane przez N. ćwiczenia oraz zabawy piłkarskie. (20 minut)

Przykładowe gry i zabawy z załącznika:

  - **Jeden na jeden.** N. organizuje turniej 1 na 1. Na środku boiska umieszcza piłkę. Zawodnicy ustawiają się w takiej samej odległości od niej. Na sygnał mają za zadanie dobiec do piłki jak najszybciej oraz strzelić bramkę przeciwnikowi. Pojedynek trwa do momentu zdobycia przez jednego z zawodników bramki. Jeśli pojedynek trwa dłużej niż 3 minuty, o zwycięstwie decydują rzuty karne.
  - **Jeden na jeden z bramkarzem.** Zawodnicy na zmianę pełnią rolę atakującego oraz broniącego. Atakujący przeprowadza atak na bramkę poprzedzony prowadzeniem piłki. Zamiana ról następuje po oddaniu strzału, bez względu na to, czy padnie bramka. Gracze dysponują 5 próbami. Wygrywa osoba, która pod koniec będzie miała na koncie więcej zdobytych bramek.
  - **2 na 2.** N. organizuje turniej 2 na 2. Na środku boiska umieszcza piłkę. Zawodnicy ustawiają się w takiej samej odległości od niej. Na sygnał mają za zadanie dobiec do piłki jak najszybciej oraz strzelić bramkę przeciwnikowi. Pojedynek trwa do momentu zdobycia przez jednego z zawodników bramki. Bramkarz może być stały lub „kto bliżej”. Jeśli pojedynek trwa dłużej niż 3 minuty, o zwycięstwie decydują rzuty karne.
  - **3 na 3.** N. organizuje turniej 3 na 3. Na środku boiska umieszcza piłkę. Zawodnicy ustawiają się w takiej samej odległości od niej. Na sygnał mają za zadanie dobiec do piłki jak najszybciej oraz strzelić bramkę przeciwnikowi. Pojedynek trwa do momentu zdobycia przez jednego z zawodników bramki. Bramkarz może być stały lub „kto bliżej”. Jeśli pojedynek trwa dłużej niż 3 minuty, o zwycięstwie decydują rzuty karne.
3. Dzieci grają w uproszczonej wersji piłki nożnej. Np. drużyny 3 - 4 osobowe, gra na małą bramkę, zmiana drużyn po stracie pierwszego gola. Drużyna wygrywająca pozostaje na boisku tak długo, aż nie zostanie pokonana. (10 minut);
4. Podsumowanie oraz zakończenie lekcji (5 minut).

#### Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

#### Metody:



## Edukacja przez ruch

### Tryby pracy:

W grupach

Samodzielny

### Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Lingwistyczna

Wizualna i przestrzenna

### Osiągnięcia GWK:

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

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

### Lista załączników:

Piłka nożna małe gry drużynowe.docx

120 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

**Tytuł zadania: PIŁKA NOŻNA - MAŁE GRY DRUŻYNOWE**

**Zastosowanie nowoczesnych technologii:**

NIE

**Poziom kontroli nauczyciela:**

Średni

**Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:**

Tak

Ile razy: 4

**Czas trwania zadania:**

00:45:00

**Przedmiot wiodący:**

Wychowanie fizyczne

**Streszczenie:**

Dzieci wykonują ćwiczenia oraz uczestniczą w różnych małych grach drużynowych.

**Cele:**

- rozwijanie umiejętności kontroli piłki;
- ćwiczenie umiejętności wykonywania precyzyjnych podań;
- ćwiczenie komunikacji na boisku;
- rozwijanie umiejętności oceny możliwości oraz sytuacji na boisku.

**Potrzebne materiały:**

- sala gimnastyczna;
- piłki.

**Przebieg:**

1. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę (10 minut);
  - 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.
2. Dzieci wykonują wybrane przez N. ćwiczenia oraz zabawy piłkarskie. (20 minut)  
Przykładowe gry i zabawy z załącznika:
  - **Jeden na jeden.** N. organizuje turniej 1 na 1. Na środku boiska umieszcza piłkę. Zawodnicy ustawiają się w takiej samej odległości od niej. Na sygnał mają za zadanie dobiec do piłki jak najszybciej oraz strzelić bramkę przeciwnikowi. Pojedynek trwa do momentu zdobycia przez jednego z zawodników bramki. Jeśli pojedynek trwa dłużej niż 3 minuty, o zwycięstwie decydują rzuty karne.
  - **Jeden na jeden z bramkarzem.** Zawodnicy na zmianę pełnią rolę atakującego oraz broniącego. Atakujący przeprowadza atak na bramkę poprzedzony prowadzeniem piłki. Zamiana ról następuje po oddaniu strzału, bez względu na to, czy padnie bramka. Gracze dysponują 5 próbami. Wygrywa osoba, która pod koniec będzie miała na koncie więcej zdobytych bramek.
  - **2 na 2.** N. organizuje turniej 2 na 2. Na środku boiska umieszcza piłkę. Zawodnicy ustawiają się w takiej samej odległości od niej. Na sygnał mają za zadanie dobiec do piłki jak najszybciej oraz strzelić bramkę przeciwnikowi. Pojedynek trwa do momentu zdobycia przez jednego z zawodników bramki. Bramkarz może być stały lub „kto bliżej”. Jeśli pojedynek trwa dłużej niż 3 minuty, o zwycięstwie decydują rzuty karne.
  - **3 na 3.** N. organizuje turniej 3 na 3. Na środku boiska umieszcza piłkę. Zawodnicy ustawiają się w takiej samej odległości od niej. Na sygnał mają za zadanie dobiec do piłki jak najszybciej oraz strzelić bramkę przeciwnikowi. Pojedynek trwa do momentu zdobycia przez jednego z zawodników bramki. Bramkarz może być stały lub „kto bliżej”. Jeśli pojedynek trwa dłużej niż 3 minuty, o zwycięstwie decydują rzuty karne.
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

### Lista załączników:

Piłka nożna małe gry drużynowe.docx



121 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

**Tytuł zadania: PIŁKA NOŻNA - MAŁE GRY DRUŻYNOWE**

**Zastosowanie nowoczesnych technologii:**

NIE

**Poziom kontroli nauczyciela:**

Średni

**Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:**

Tak

Ile razy: 4

**Czas trwania zadania:**

00:45:00

**Przedmiot wiodący:**

Wychowanie fizyczne

**Streszczenie:**

Dzieci wykonują ćwiczenia oraz uczestniczą w różnych małych grach drużynowych.

**Cele:**

- rozwijanie umiejętności kontroli piłki;
- ćwiczenie umiejętności wykonywania precyzyjnych podań;
- ćwiczenie komunikacji na boisku;
- rozwijanie umiejętności oceny możliwości oraz sytuacji na boisku.

**Potrzebne materiały:**

- sala gimnastyczna;
- piłki.

**Przebieg:**

1. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę (10 minut);
  - 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.
2. Dzieci wykonują wybrane przez N. ćwiczenia oraz zabawy piłkarskie. (20 minut)

Przykładowe gry i zabawy z załącznika:

  - **Jeden na jeden.** N. organizuje turniej 1 na 1. Na środku boiska umieszcza piłkę. Zawodnicy ustawiają się w takiej samej odległości od niej. Na sygnał mają za zadanie dobiec do piłki jak najszybciej oraz strzelić bramkę przeciwnikowi. Pojedynek trwa do momentu zdobycia przez jednego z zawodników bramki. Jeśli pojedynek trwa dłużej niż 3 minuty, o zwycięstwie decydują rzuty karne.
  - **Jeden na jeden z bramkarzem.** Zawodnicy na zmianę pełnią rolę atakującego oraz broniącego. Atakujący przeprowadza atak na bramkę poprzedzony prowadzeniem piłki. Zamiana ról następuje po oddaniu strzału, bez względu na to, czy padnie bramka. Gracze dysponują 5 próbami. Wygrywa osoba, która pod koniec będzie miała na koncie więcej zdobytych bramek.
  - **2 na 2.** N. organizuje turniej 2 na 2. Na środku boiska umieszcza piłkę. Zawodnicy ustawiają się w takiej samej odległości od niej. Na sygnał mają za zadanie dobiec do piłki jak najszybciej oraz strzelić bramkę przeciwnikowi. Pojedynek trwa do momentu zdobycia przez jednego z zawodników bramki. Bramkarz może być stały lub „kto bliżej”. Jeśli pojedynek trwa dłużej niż 3 minuty, o zwycięstwie decydują rzuty karne.
  - **3 na 3.** N. organizuje turniej 3 na 3. Na środku boiska umieszcza piłkę. Zawodnicy ustawiają się w takiej samej odległości od niej. Na sygnał mają za zadanie dobiec do piłki jak najszybciej oraz strzelić bramkę przeciwnikowi. Pojedynek trwa do momentu zdobycia przez jednego z zawodników bramki. Bramkarz może być stały lub „kto bliżej”. Jeśli pojedynek trwa dłużej niż 3 minuty, o zwycięstwie decydują rzuty karne.
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

### Lista załączników:

Piłka nożna małe gry drużynowe.docx

122 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

**Tytuł zadania: PIŁKA NOŻNA - PROWADZENIE PIŁKI Z OMIJANIEM PRZESZKÓD**

**Zastosowanie nowoczesnych technologii:**

NIE

**Poziom kontroli nauczyciela:**

Średni

**Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:**

Tak

Ile razy: 4

**Czas trwania zadania:**

00:45:00

**Przedmiot wiodący:**

Wychowanie fizyczne

**Streszczenie:**

Dzieci wykonują ćwiczenia oraz uczestniczą w zabawach, podczas których rozwijają umiejętności 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 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 przyjmowania oraz prowadzenia piłki (20 minut).

Przykładowe ćwiczenia i zabawy z załącznika:

- **Drużynowa obrona wielkiej bramki.** N. dzieli dzieci na dwie drużyny, następnie każdej rozdaje taką samą liczbę piłek. Dzieci ustawiają się po dwóch stronach sali. Zadaniem każdej z drużyn jest strzelanie w kierunku drużyny przeciwnej tak, aby piłka potoczyła się na sam koniec sali. Drużyny starają się do tego nie dopuścić, 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 uproszczonej wersji piłki nożnej. Np. drużyny 3 - 4 osobowe, gra na małą bramkę, zmiana drużyn po stracie pierwszego gola. Drużyna wygrywająca pozostaje na boisku tak długo, aż nie zostanie pokonana. (10 minut);
  4. Podsumowanie oraz zakończenie lekcji (5 minut).

**Zakresy przedmiotowe:**

Wychowanie fizyczne

**Metody:**

Edukacja przez ruch

**Tryby pracy:**

W grupach

Samodzielny

**Aktywizowane typy inteligencji:**

Kinestetyczna

Lingwistyczna

Wizualna i przestrzenna

**Osiągnięcia GWK:**

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

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

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



**KAPITAŁ LUDZKI**  
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



123 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: 4

**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).
1. Dzieci wykonują wybrane przez N. ćwiczenia oraz zabawy związane z umiejętnościami prawidłowego prowadzenia piłki oraz oddawania strzałów na bramkę. (20 minut).

Przykładowe ćwiczenia i zabawy z konspektu:

- **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 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.
- **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.

2. 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);
3. 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:**

Pilka nozna prowadzenie piłki strzały do bramki.docx

124 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

**Tytuł zadania: PIŁKA NOŻNA - PROWADZENIE PIŁKI Z OMIJANIEM PRZESZKÓD**

**Zastosowanie nowoczesnych technologii:**

NIE

**Poziom kontroli nauczyciela:**

Średni

**Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:**

Tak

Ile razy: 4

**Czas trwania zadania:**

00:45:00

**Przedmiot wiodący:**

Wychowanie fizyczne

**Streszczenie:**

Dzieci wykonują ćwiczenia oraz uczestniczą w zabawach, podczas których rozwijają umiejętności 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 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 przyjmowania oraz prowadzenia piłki (20 minut).

Przykładowe ćwiczenia i zabawy z załącznika:

- **Drużynowa obrona wielkiej bramki.** N. dzieli dzieci na dwie drużyny, następnie każdej rozdaje taką samą liczbę piłek. Dzieci ustawiają się po dwóch stronach sali. Zadaniem każdej z drużyn jest strzelanie w kierunku drużyny przeciwnej tak, aby piłka potoczyła się na sam koniec sali. Drużyny starają się do tego nie dopuścić, 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 uproszczonej wersji piłki nożnej. Np. drużyny 3 - 4 osobowe, gra na małą bramkę, zmiana drużyn po stracie pierwszego gola. Drużyna wygrywająca pozostaje na boisku tak długo, aż nie zostanie pokonana. (10 minut);
  4. Podsumowanie oraz zakończenie lekcji (5 minut).

**Zakresy przedmiotowe:**

Wychowanie fizyczne

**Metody:**

Edukacja przez ruch

**Tryby pracy:**

W grupach

Samodzielny

**Aktywizowane typy inteligencji:**

Kinestetyczna

Lingwistyczna

Wizualna i przestrzenna

**Osiągnięcia GWK:**

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

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

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



**125 dzień roboczy**

**Łączny czas trwania zadań: 45 min**

**Tytuł zadania: PIŁKA NOŻNA - ROZGRYWKI PIŁKARSKIE**

**Zastosowanie nowoczesnych technologii:**

NIE

**Poziom kontroli nauczyciela:**

Wysoki

**Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:**

Tak

Ile razy: 2

**Czas trwania zadania:**

00:45:00

**Przedmiot wiodący:**

Wychowanie fizyczne

**Streszczenie:**

Dzieci grają mecz piłkarski bazując na tradycyjnych zasadach.

**Cele:**

- rozwijanie umiejętności kontroli piłki podczas marszu oraz biegu;
- rozwijanie umiejętności współpracy w zespole;
- zapoznanie się z elementami sędziowania;
- rozwijanie zachowań fair play;
- zapoznanie się z zasadami gier drużynowych;
- ćwiczenie umiejętności wykonywania precyzyjnych podań;
- rozwijanie umiejętności oceny możliwości oraz sytuacji na boisku.

**Potrzebne materiały:**

- sala gimnastyczna;
- piłka;

- stoper;
- gwizdek, kartki;
- ew. chorągiewki dla sędziów liniowych.

#### Przebieg:

1. N. wprowadza dzieci w temat zajęć, będą grać mecze piłkarskie z obecnością sędziów oraz komentatorów. Dzieci wykonują krótką rozgrzewkę (10 minut)
2. N. dzieli klasę na 4 drużyny. Drużyny przygotowują swoje nazwy oraz, jeśli to możliwe, koszulki lub znaki szczególne. Dwie drużyny będą rozgrywać mecz. Pozostałe będą pełniły rolę sędziów oraz komentatorów. N. zapoznaje dzieci z podstawowymi zasadami sędziowania. Dzieci z drużyny sędziów wybierają sędziego głównego oraz liniowych. Dzieci z drużyny komentatorów wybierają spośród siebie komentatora lub komentatorów (5 minut);
3. Rozpoczyna się pierwszy mecz. Mecze trwają 7 minut (jedna połowa 3,5 minuty). Po zakończonym meczu następuje zmiana drużyn. Zabawa jest kontynuowana do momentu, w którym wszystkie drużyny pełniły każdą z ról (25 minut);
4. Podsumowanie oraz zakończenie (5 minut).

#### Rozgrzewka

1. **Trucht** (unoszenie kolan, podskoki, skłony, krok odstawno - dostawny, bieg tyłem, skipping B, C)
2. **Ćwiczenia rozciągające** (krążenia głową, wymachy ramionami na przemian (przód, tył), krążenie nadgarstkami, skrętoskłony, krążenia bioder, kręcenie stopą w stawie kolanowym, kręcenie stopą w stawie skokowym)

#### Zakresy przedmiotowe:

Język polski

Wychowanie fizyczne

#### Metody:

Edukacja przez ruch

#### Tryby pracy:

W grupach

Samodzielny

#### Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna



Lingwistyczna  
Wizualna i przestrzenna

**Osiągnięcia GWK:**

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

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

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

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

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

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

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

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

Wych-VI.24.1 : dziecko wie, jakie zasady panują w trakcie imprez (dyskoteki, bale karnawałowe)

126 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

**Tytuł zadania: BIEGI TERENOWE 2**

**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;
- ćwiczenie koordynacji wzrokowo-ruchowej.

**Potrzebne materiały:**



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

### Przebieg:

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

1. Dotarcie do miejsca ćwiczeń. (15 minut)  
Trucht na zmianę z marszem do miejsca ćwiczeń. W truchcie/marszu ćwiczenia:
  1. skłony tułowia do prostych nóg z pogłębieniem
  2. krążenie ramion w marszu w przód i tył naprzemianstronne i obustronne
  3. w truchcie skłon tułowia w prawo ze wznosem lewej ręki nad głową. Zmiana stron
  4. skip A, B.
2. Na miejscu ćwiczenia rozciągające:
  1. Opad tułowia na drzewo z ustawienia przodem, ramiona proste oparte o drzewo, marsz w miejscu bez odrywania stóp od podłoża.
  2. Wymachy nóg w przód i w tył (w płaszczyźnie strzałkowej)
  3. Stanie tyłem do drzewa, skręt tułowia na przemian w prawo i w lewo z rytmicznym odchylaniem ramion od drzewa.
3. Tor przeszkód za nauczycielem. (15 minut)
  - Przeskoki przez niskie przeszkody;
  - Wchodzenie na pochyłe drzewo (jeśli takowe jest);
  - Marsz z wysokim unoszeniem kolan i przekładaniem patyka pod kolanem;
  - Slalom między drzewami;
  - Wyskoki do gałęzi drzew, zwis;
  - Rzuty małymi kamyczkami/szyszkami/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.  
W trakcie powrotu ćwiczenia oddechowe.

### Zakresy przedmiotowe:

Wychowanie fizyczne

### Metody:

Gry i zabawy dydaktyczne

## Metody odtwórcze (reproduktywne)

### Tryby pracy:

Cała klasa

### Aktywizowane typy inteligencji:

Przyrodnicza

Kinestetyczna

### Osiągnięcia GWK:

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

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

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

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

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

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

Wych-VI.18.2 : dziecko zna konsekwencje nadmiernego nasłonecznienia

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

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

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

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

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

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

127 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

**Tytuł zadania: GRY I ZABAWY I POŻEGNANIE**

**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 przez pierwszą część lekcji wykonują gimnastykę metodą Labana, następnie mają okazję wziąć udział w krótkich grach ruchowych. W końcowej części lekcji dzieci mają okazję pożegnać się ze sobą i podziękować sobie za wspólną pracę i naukę w szkole podstawowej.

**Cele:**

- rozwijanie koordynacji ruchów i orientacji przestrzennej;
- rozwijanie umiejętności współpracy i rywalizacji w grach sportowych;
- rozwijanie umiejętności docenienia drugiego człowieka;
- rozwijanie umiejętności asertywnego komunikatu;
- pożegnanie dzieci ze sobą.

**Potrzebne materiały:**

- dwie skakanki
- dwie piłki lekarskie.

## Przebieg:

### 1. Twórcza gimnastyka metodą Labana (8 min)

Ćwiczenia do wyboru.

- Naśladujcie ruchy podrzuconej do góry piłki, która odbija się od podłoża najpierw wolno, a potem coraz szybciej i niżej, aż w końcu zupełnie się zatrzymuje (relaks).
- Ćwiczenie w parach. Pchaj partnera (dłonie złożone na jego plecach). Partner stawia opór. Zmiana ról.
- Upatrzcie sobie jakiś odległy punkt i podążajcie do niego drogą długą, kolistą, zakrzywioną, zygzakowatą, raz lecąc do niego wysoko jak samolot, raz jadąc powoli jak powolna lokomotywa, lub skacząc jak mała, wesoła dziewczynka.
- W dowolnej pozycji postarajcie się sięgnąć jak najdalej, jak najwyżej. Sięgnijcie placami rąk (w dowolnej pozycji) do innej części ciała, znajdźcie część najbardziej oddaloną.
- Wyobraźcie sobie, że jesteście nad morzem, wieje wiatr, idziecie plażą, wiatr jest bardzo, bardzo silny, prawie was przewraca, ale nie poddajecie się, idziecie dalej...

### 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 kolejnym berkiem.

### 3. Trójki - ucieczka (5 min)

Dzieci dobierają się w trójki i ustawiają się na linii startu. Osoba będąca w środku trójki staje o krok przed pozostałą dwójką dzieci i łapie je za nadgarstki. Na sygnał N. trójki rozpoczynają marsz na drugą stronę boiska/na linię mety. W trakcie marszu w dowolnej chwili środkowe dziecko puszcza swoich współpartnerów/rki i rozpoczyna ucieczkę. Zadaniem pozostałej dwójki dzieci jest złapać uciekającego przed wyznaczonym miejscem/ linią mety. Wyścig powtarzamy trzy razy tak, aby każdy był uciekającym.

### 4. Gra - Który zespół dalej rzuci piłką (6 min)

Podział na dwa zespoły. Zawodnicy/zawodniczki jednego zespołu ustawiają się na linii startu. Pierwsza osoba, trzymająca piłkę lekarską, staje przed linią, tyłem do kierunku rzutu i wykonuje rzut piłką oburącz ponad głową. W miejscu upadku piłki N. lub członek zespołu przeciwnego rozkłada skakankę, która pełni rolę linii startu dla następnego gracza z zespołu. W ten sposób wszyscy członkowie zespołu rzucają piłkę. Wygrywa zespół, którego graczce przemieszczą piłkę na dalszą odległość.

## 5. "Pożegnanie - podziękowanie" (20-25 min)

N. mówi dzieciom, że kończy się ich wspólna nauka w szkole podstawowej. Jest to jedna z ich ostatnich lekcji wspólnych, w takim składzie. Tłumaczy, że przez okres szkoły podstawowej mieli szansę się dobrze poznać. Po wakacjach rozpoczną naukę w gimnazjum, gdzie będą zawierać nowe znajomości, będą musieli odnaleźć się w nowej szkole. N. mówi, że chciałby, żeby teraz dzieci zastanowiły się nad tym, za co mogłyby podziękować swoim kolegom/koleżankom. N. sugeruje, żeby uważnie słuchać swoich wypowiedzi, ponieważ często w tych podziękowaniach kryją się wskazówki, gdzie są nasze silne strony. A to może ułatwić funkcjonowanie/odnalezienie się w gimnazjum. Podziękowanie ma być szczere, prawdziwe. N. zachęca, by dzieci zastanowiły się nad poszczególnymi osobami, nawet jeśli ich relacje nie zawsze były bardzo przyjazne. Zachęca, by zastanowić się nad tym, co ta osoba zrobiła mi lub klasie pozytywnego, dobrego. N. podaje przykłady: Natalia, dziękuję Ci za to, że się często uśmiechasz; Mateusz, dzięki za to, że pomogłeś mi z matmą; Kasia, fajnie jest z Tobą porozmawiać, mogę się Tobie wyżalić; Tomek, dzięki za to, że z Tobą siedziałem i mogłem czasem zerknąć do Twoich lekcji; Piotrek, dzięki, że pożyczyłeś mi kiedyś pieniądze, pomogło mi to.

Najbardziej optymalnym byłoby przeprowadzenie tego ćwiczenia dla całej klasy w kręgu, gdy każdy ma szansę dać radę lub powiedzieć coś miłego każdej osobie z klasy. Jednak wtedy ćwiczenie trwa bardzo długo, dlatego ze względów czasowych możliwe jest jego ograniczenie do pracy w podgrupach.

N. dzieli dzieci na zespoły czteroosobowe i podziękowanie dokonywane jest w zespołach. N. podchodzi do każdego zespołu i pilnuje komunikacji oraz zasady, żeby podziękowanie było prawdziwe i niezbyt powierzchowne.

### **Zakresy przedmiotowe:**

Psychologia

Wychowanie fizyczne

### **Metody:**

Metoda Rudolfa Labana

Gry i zabawy dydaktyczne

Metoda ewaluacyjna

### **Techniki:**



## Informacja zwrotna

### Tryby pracy:

Cała klasa

W grupach

Samodzielny

### Aktywizowane typy inteligencji:

Intrapersonalna

Kinestetyczna

Interpersonalna

### Osiągnięcia GWK:

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

Psych-IV-VI.2.2 : dziecko potrafi komunikować się asertywnie

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

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.2.7 : dziecko dba o własne potrzeby i komunikowanie je

Psych-IV-VI.4.1 : dziecko wie, że może rozwijać poczucie własnej wartości

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.11.2 : 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

Wych-VI.8.1 : dziecko potrafi wykonać próbę wielobojową





**KAPITAŁ LUDZKI**  
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



128 dzień roboczy

Łączny czas trwania zadań: 45 min

**Tytuł zadania: PIŁKA NOŻNA - ROZGRYWKI PIŁKARSKIE**

**Zastosowanie nowoczesnych technologii:**

NIE

**Poziom kontroli nauczyciela:**

Wysoki

**Zadanie powtarzalne lub kontynuacja:**

Tak

Ile razy: 2

**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)
2. N. dzieli klasę na 4 drużyny. Drużyny przygotowują swoje nazwy oraz, jeśli to możliwe, koszulki lub znaki szczególne. Dwie drużyny będą rozgrywać mecz. Pozostałe będą pełniły rolę sędziów oraz komentatorów. N. zapoznaje dzieci z podstawowymi zasadami sędziowania. Dzieci z drużyny sędziów wybierają sędziego głównego oraz liniowych. Dzieci z drużyny komentatorów wybierają spośród siebie komentatora lub komentatorów (5 minut);
3. Rozpoczyna się pierwszy mecz. Mecze trwają 7 minut (jedna połowa 3,5 minuty). Po zakończonym meczu następuje zmiana drużyn. Zabawa jest kontynuowana do momentu, w którym wszystkie drużyny pełniły każdą z ról (25 minut);
4. Podsumowanie oraz zakończenie (5 minut).

#### Rozgrzewka

1. **Trucht** (unoszenie kolan, podskoki, skłony, krok odstawno - dostawny, bieg tyłem, skipping B, C)
2. **Ćwiczenia rozciągające** (krążenia głową, wymachy ramionami na przemian (przód, tył), krążenie nadgarstkami, skrętoskłony, krążenia bioder, kręcenie stopą w stawie kolanowym, kręcenie stopą w stawie skokowym)

#### Zakresy przedmiotowe:

Język polski

Wychowanie fizyczne

#### Metody:

Edukacja przez ruch

#### Tryby pracy:

W grupach

Samodzielny

#### Aktywizowane typy inteligencji:

Kinestetyczna

Lingwistyczna  
Wizualna i przestrzenna

**Osiągnięcia GWK:**

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

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

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

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

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

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

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

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

Wych-VI.24.1 : dziecko wie, jakie zasady panują w trakcie imprez (dyskoteki, bale karnawałowe)