

Scenariusz zajęć

Temat: W zdrowym ciele zdrowy duch - zabawy ruchowe

Cele operacyjne:

Uczeń:

- przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się w trakcie zajęć ruchowych,
- posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem,
- uczestniczy w zabawach zgodnie z zasadami,
- wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru,
- liczy po 1 w zakresie 10,
- słownie porównuje dowolne dwie liczby w zakresie 10,
- posługuje się piłką: chwyta i rzuca.

Środki dydaktyczne:

- kostka sześcienna do gry,
- odtwarzacz dźwięku,
- rytmiczne nagranie muzyczne dowolnie wybrane przez nauczyciela z ogólnodostępnych źródeł
- szarfy w kolorach białym, niebieskim i czerwonym,
- piłka.

Metody i techniki nauczania: pogadanka, ćwiczenia praktyczne, zabawa ruchowa.

Formy:

- zbiorowa,
- indywidualna jednolita,
- praca w grupach,
- praca w parach.

Przebieg zajęć:

Etap wstępny

Nauczyciel wita uczniów i pyta o znaczenie przysłowia „W zdrowym ciele zdrowy duch”. Nauczyciel ustala z uczniami zasady właściwego i bezpiecznego zachowania podczas ćwiczeń i zabaw ruchowych, następnie przeprowadza rozgrzewkę:

- krążenia głowy,
- krążenia ramion,
- kręcenie biodrami,
- skłony tułowia do prawej i lewej nogi.

Etap realizacji

Zadanie 1

Nauczyciel objaśnia zasady zabawy „Raz, dwa, trzy, Baba Jaga patrzy!” i wyznacza ucznia który jest Babą Jagą. Uczeń stoi odwrócony tyłem do biegających po sali dzieci, w wybranym momencie wypowiada słowa „Raz, dwa, trzy, Baba Jaga patrzy!” i odwraca się przodem do pozostałych uczniów. Dzieci słysząc słowa Baby Jagi, muszą stanąć bez ruchu. Uczeń, który się poruszy, zostaje Babą Jagą, natomiast uczeń który był Babą Jagą dołącza do pozostałych dzieci i zabawa rozpoczyna się od nowa. Zadanie powtarzane jest przynajmniej pięć razy.

Zadanie 2

Nauczyciel odtwarza nagranie muzyczne, następnie określa rodzaj ćwiczenia:

- naprzemienne dotykanie lewego kolana prawą ręką i prawego kolana lewą ręką,
- podskoki obunóż w miejscu,
- skoki rozkroczo - zwarte,
- ruchy NN na leżąco,
- skłony tułowia w przód na leżąco,
- przysiady.



Nauczyciel rzuca sześcienną kostką do gry, uczniowie licząc na głos wykonują w rytm muzyki tyle powtórzeń wybranego ćwiczenia, ile oczek wypadło na kostce.

Zadanie 3

Nauczyciel dzieli uczniów na dwie grupy. Następnie objaśnia ćwiczenia i zasady punktacji oraz zaznacza, że w konkurencji liczy się nie tylko czas, ale także dokładność wykonania i odpowiednie zachowanie grupy. Uczniowie w grupach ustawiają się gęśią i kolejno przechodzą po narysowanej linii stopa za stopą. Kolejny uczeń rusza dopiero, kiedy poprzednie dziecko z jego grupy dojdzie do końca linii.

Po wykonaniu ćwiczenia przez wszystkich uczniów nauczyciel wskazuje zwycięską grupę.

Zadanie 4

Nauczyciel kładzie przed każdym uczniem szarfę w jednym z trzech kolorów (białym, niebieskim, czerwonym). W każdym kolorze jest inna liczba szarf. Dzieci zakładają szarfy na siebie. Nauczyciel odtwarza nagranie muzyczne, wywołuje jeden z kolorów i zatrzymuje odtwarzanie. Wszyscy uczniowie zatrzymują się w bezruchu, uczniowie w szarfach w wywołanym kolorze kucają. Po zakończonej zabawie nauczyciel zadaje pytania:

- Czy dzieci w białych szarfach jest tyle samo ile dzieci w czerwonych szarfach?
- Czy dzieci w niebieskich szarfach jest tyle samo ile dzieci w białych szarfach?
- Czy dzieci w niebieskich szarfach jest tyle samo ile dzieci w czerwonych szarfach?
- W którym kolorze szarf jest najwięcej, a w którym najmniej dzieci?

Uczniowie sprawdzają swoje odpowiedzi poprzez ustawienie się trójkami, w których każde z dzieci ma inny kolor szarf. Następnie liczą uczniów w poszczególnych kolorach szarf, którzy nie dobrali się w trójki.

Zadanie 5

Dzieci dobierają się w pary. Jeden z uczniów w parze pełni rolę lustrzanego odbicia i naśladuje ruchy oraz mimikę drugiego ucznia, który przegląda się w lustrze. Nauczyciel mierzy czas, po upływie minuty uczniowie zamieniają się rolami.



Zadanie 6

Uczniowie ustawiają się w kole, nauczyciel staje w środku i rzuca piłkę do poszczególnych uczniów. Dziecko, które złapie piłkę, wymienia wyraz zaczynający się na podaną przez nauczyciela głoskę, następnie odrzuca piłkę z powrotem do nauczyciela. Słowa nie mogą się powtarzać.

Etap końcowy

Nauczyciel pyta dzieci, które zadań podobało im się najbardziej, następnie dziękuje im za aktywność. Nauczyciel przypomina przysłowie „W zdrowym ciele zdrowy duch” i wyjaśnia, że ćwiczenia ruchowe pozwalają w ciekawy sposób spędzać czas i mają pozytywny wpływ na zdrowie i kondycję.

Dodatkowo

Uczeń zdolny: w zadaniu piątym uczeń zdolny zastępuje nauczyciela i mierzy czas.

