



KAPITAŁ LUDZKI  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

SGWG  
stowarzyszenie aktywnego  
wspierania gospodarki



UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



## NA HASŁO!

### 1. Odbiorcy: uczniowie klasy II

### 2. Cele zajęć

- Rozwijanie umiejętności koncentracji uwagi
- Rozwijanie sprawności ruchowej.

### 3. Środki dydaktyczne potrzebne do realizacji ćwiczeń: brak.

### 4. Przebieg zajęć:

Nauczyciel wyjaśnia reguły zabawy ruchowej:

*- Biegacie po sali, wsłuchując się w muzykę. Kiedy muzyka zamilknie, usłyszycie liczbę: 10, 20 lub 30.*

*Waszym zadaniem jest przyjęcie odpowiedniej pozycji zgodnie z kluczem:*

*- jeśli usłyszycie 10 – należy usiąść po turecku,*

*- jeśli usłyszycie 20 – należy podskoczyć jak najwyżej,*

*- jeśli usłyszycie 30 – należy zrobić trzy pajacyki.*

### 5. Obszar podstawy programowej: wychowanie fizyczne.

### 6. Zakres modyfikacji:

Można poszerzyć zakres haseł, np.:

*- 40 – należy położyć się na brzuchu,*

*- 50 – należy jak najwyżej podnieść lewą nogę.*