**Konspekt zajęć**

**Edukacja emocjonalna s.27**

**Data realizacji.....................................**

**Prowadząca**...........................................................................................

**Klasa: III**

**Aktywność:** Wychowanie fizyczne

**Temat:** Gry i zabawy ruchowe z przyborami nietypowymi

### Cel ogólny: kształtowanie aktywności ruchowej uczniów poprzez gry i zabawy z przyborami nietypowymi

**Cele szczegółowe:**

Uczeń:

-- rozwija zręczność manualną poprzez zabawy: ćwiczenia z wykorzystaniem gazet, kul

Papierowych i innych przyborów

- rozwija siłę poprzez rzuty,

- wzmacnia siłę mięśni ramion,

-pokonuje tor przeszkód.

- angażuje się w rozwijanie własnej sprawności

- przestrzega reguł zabaw

- kształtuje odpowiedzialność grupową

- dba o bezpieczeństwo współćwiczącego

- wyzwala w sobie inicjatywę do działań ruchowych

- pomaga w przygotowaniu miejsca ćwiczeń

**Metody:** zabawowa, zadaniowa.

**Środki dydaktyczne:** gazety, butelki plastikowe, balony

**Formy zajęć:** indywidualna, zespołowa

**Przebieg zajęć:**

**Część I:**

1. Czynności porządkowo-organizacyjne organizacyjne 3 min.

-Zbiórka, powitanie, podanie celu lekcji

2. Rozgrzewka, przygotowanie organizmu do zajęć 10 min.

**1. Spadające balony.**

Dzieci stoją w rozsypce każde z balonem, poza jedną wybraną losowo osobą. Na sygnał N. dzieci podbijają balonik jak najwyżej w górę i łapią dowolny inny balonik. W tym momencie osoba bez balonika stara się złapać czyjś balonik. Zabawa toczy się do momentu, aż wszystkie balony zostaną złapane, a jedna osoba zostanie bez balona. Zabawę powtarzamy kilka razy.

Balony odkładamy

**2. Ćwiczenia z balonami**

**Żabka –** przysiady z balonem

**Tykające zegary** – skłony boczne z balonem

**Małe i duże piłeczki** - ćwiczenia skoczne z balonem trzymanym między kolanami i stopami

**Świeca** - leżenie na plecach, nogi w górze, między nimi balon

**Podbijanie baloników** - leżenie na plecach, podbijanie baloników

**Widoki** - skłony do tyłu

**Piłkarz** - podbijanie baloników głową

##### **CZĘŚĆ II – GŁÓWNA** 25 min.

1. **Ćwiczenia z gazetą**

**„Marsz lalek”** – poruszanie się z gazetą na głowie tak, aby nie spadła.

**Gazeta na podłodze**, obieganie jej na gwizdek, zmiana kierunku

**Zgniatanie kulek** z jednej kartki

**Podrzucanie kulki** jedną ręką, chwyt drugą w siadzie klęcznym potem siad klęczny, kulka w jednej ręce, kładziemy ją jedną ręką z boku, zbieramy drugą i kładziemy kulkę za sobą

**Leżenie tyłem**, kulka między stopami, przeniesienie kulki stopami do rąk powrót i zabranie z rąk, powrót do leżenia

**Rzuty kulek do kosza**

1. **Tor przeszkód:**

**„Kangur”:** Ćwiczący stoją w rzędach na sygnał pierwsi z zastępów wkładają butelkę plastikową miedzy uda i podskakując obunóż poruszają się w kierunku pachołka starając się nie wypuścić z nóg butelki. Po obiegnięciu pachołka biorą butelkę w ręce i biegną do mety przekazując ją następnemu zawodnikowi.

**-Bieg slalomem między butelkami-Wyścig szeregów** slalom grupowy- uczniowie chwytając się, razem pokonują slalom między pachołkami.

**-**„**Wyścig z turlaniem butelki”**

Pierwsi z rzędów przyjmują pozycję w podporze przodem. Na sygnał na czworakach rękoma turlają butelkę do wyznaczonego miejsca, wracają biegiem i kładą butelkę przed następną osobą.

**CZĘŚĆ III końcowa 5 min**

**1.Ćwiczenia uspokajające z butelką**

-marsz na palcach z wysokim unoszeniem butelką nad głową , opuszczanie jej, marsz na całych stopach,

-w siadzie klęcznym , butelka na podłodze, przesuwanie dłońmi jak najdalej w przód,

-w siadzie skrzyżnym, dmuchanie w butelkę,

-w siadzie ugiętym, przesuwamy, turlamy ją stopami

**2.Zbiórka 2 min**

-omówienie lekcji,

-podsumowanie współzawodnictwa i ocena ćwiczących,

-zachęcenie do wykorzystania przyborów nietypowych do zabaw w czasie wolnym,

-uporządkowanie sprzętu,

-pożegnanie.