**Konspekt zajęć**

**Edukacja emocjonalna s.19**

**Data realizacji……………**

**Prowadząca:**……………………………………………………………………………

**Klasa:** I

**Aktywność:** Wychowanie fizyczne

**Temat:** Zabawy z piłką.

**Cel ogólny:** Ćwiczenie rzutu, chwytu i kozłowania.

**Cele szczegółowe:**

- doskonali rzut i chwyt,

- kształtuje szybkość i zwinność,

- prawidłowo wykonuje ćwiczenia,

- zachowuje się zgodnie z ustalonymi zasadami,

- rozwija ogólna sprawność fizyczną,

- pilnuje swojej kolejki,

- gra fair-play.

**Metoda:**

1.Podająca: rozmowa

2.Aktywizująca: zabawy integracyjne.

**Formy:**

1.Indywidualna

2.Zespołowa

**Środki dydaktyczne:** piłki, bramki, gwizdek.

**Przebieg:**

**Część I**

1. Zbiórka w luźnej gromadce, powitanie, podanie zadań lekcji.
2. Zabawa „Pali się”. Dzieci biegają swobodnie po Sali, naśladując sygnał syreny strażackiej. Na hasło „pali się” dobiegają do drabinek, naśladują pompowanie wody- dziesięć skłonów w przód, wchodzą na szczeble drabinki, trzymają się jedną ręką, a drugą naśladują „gaszenie pożaru”. Zabawę powtarzamy.
3. Zabawa „Zmiana domu”. Dzieci stoją przy rozłożonych na podłodze woreczkach („domkach”), wykonując naprzemienne krążenie ramion w tył. Na hasło „zmiana domu”, dzieci biegają po Sali w rytmie tamburyna. Kiedy tamburyn milknie, dzieci zmieniają „miejsce zamieszkania”, czyli muszą stanąć przy innym woreczku, ponownie wykonując naprzemienne krążenia ramion w tył.
4. Ćwiczenia oddechowe. Dzieci w leżeniu przodem, ramiona wyprostowane, głowa między ramionami. Wdech – uniesienie ramion i głowy nad podłogę, wydech – powrót do pozycji wyjściowej.

**Część II**

1. Zabawa „Zdobądź piłkę”. Dzieci dobierają się w trzyosobowe zespoły. Dwoje uczniów stojących naprzeciwko rzuca piłkę do siebie, a trzeci – stojący w środku- stara się ją zdobyć. Jeśli złapie piłkę, zamienia się miejscami z rzucającym.
2. Dzieci ustawione jak wyżej. Dwoje uczniów toczy piłkę do siebie, trzecia osoba stoi w środku i przeskakuje ją. Na sygnał gwizdka zmiana ról.
3. Uczniowie stoją w parach, twarzami do siebie. Wykonują rzuty i chwyty piłki po koźle (z odbiciem o podłogę).
4. Dzieci dowolnie kozłują piłkę: w miejscu, w marszu, w biegu, w podskokach, ze zmianą ręki i kierunku.
5. Ćwiczący wykonują rzuty do celu np. do bramki, do kosza, do pojemnika, obręczy.
6. Uczniowie ustawieni w rzędzie, w odległości około 0,5 m, jedna osoba za drugą. Poruszają się „stopa za stopą” po wyznaczonej linii.
7. Uczniowie ustawieni w czterech rzędach. Na sygnał gwizdka pierwsze osoby z rzędów:

* kozłują piłkę do ustawionych chorągiewek; wracając, kozłują piłkę drugą ręką i ustawiają się na końcu; kolejni uczniowie ruszają po sygnale;
* biegną, podrzucając i chwytając piłkę; okrążają chorągiewkę i wracając, biegną z piłką przed sobą.

1. Ćwiczenia oddechowe. Dzieci w leżeniu przodem, ramiona wyprostowane, głowa między ramionami. Wdech – uniesienie ramion i głowy nad podłogę, wydech –powrót do pozycji wyjściowej.

**Część III**

1. Zabawa „Berek chodzony”. Zasady jak w tradycyjnym berku, tylko zamiast biegać – dzieci chodzą. Kto zostanie złapany, siada na podłodze. Berek kucany – zasady jak poprzednio tylko uczniowie chodzą w kucki.
2. Zbiórka, podsumowanie zajęć, słowna ocena prawidłowo wykonywanych ćwiczeń.