

SCENARIUSZ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH Z ELEMENTAMI BIEGU I RYWALIZACJI DLA KLASY II

Temat: Zajęcia ruchowe z elementami biegu i rywalizacji.

Cele główne:

- rozwijanie sprawności fizycznej uczniów
- pokazanie uczniom, że sprawność fizyczną można osiągać w ciekawy i atrakcyjny sposób

Cele szczegółowe w zakresie:

1. umiejętności ucznia

- potrafi wykonać zadania praktyczne w zespole
- wie, jak należy zachować się w sytuacjach zwycięstwa i radzi sobie z porażkami w miarę swoich możliwości

2. sprawności ruchowej

- potrafi wykonać zadania praktyczne w zespole
- wie, jak należy zachować się w sytuacjach zwycięstwa i radzi sobie z porażkami w miarę swoich możliwości

3. wiadomości

- kształtuje koordynację ruchową w zakresie zwinności, szybkości i skoczności
- wzmacnia mięśnie ramion, nóg i tułowia
- wie, jakie znaczenie dla zdrowia ma ruch na świeżym powietrzu
- bezpiecznie uczestniczy w grach i zabawach zespołowych

4. postaw

- dba o prawidłową postawę własnego ciała podczas ćwiczeń
- zgodnie współdziała w zespole
- rozumie zdrową rywalizację

Metody: zadaniowa, zabawowa (twórczej ekspresji ruchowej), słowna

Pomoce: szarfy w dwóch kolorach, chusta animacyjna, 3 małe piłeczki gumowe, 6 pacholków w dwóch kolorach, 2 piłki skaczące, 6 woreczków w dwóch kolorach, gwizdek

Miejsce: boisko szkolne

Czas trwania: 1 godzina lekcyjna

Przebieg zajęć:

Tok zajęć	Treść i przebieg zajęć	Środki dydaktyczne - uwagi
Część wstępna- przygotowawcza		
1. Organizacja zajęć - powitanie	Zbiórka kl. II na boisku szkolnym w dwuszeregu. Omówienie celu zajęć.	- gwizdek
2. Rozgrzewka	Bieg po obwodzie kola z wykonywaniem wskazanych ćwiczeń.	

Część główna

<p>3. Zabawa z elementami ekspresji twórczej z użyciem chusty.</p> <p>4. Zabawa z chustą „Traf piłeczką”.</p>	<p>Uczniowie stają w kole. Na sygnał N. łapią chustę i wykonują różne ćwiczenia i zabawy – radość ze wspólnej zabawy!</p> <p>Na sygnał N. na chustę trafia mała piłka, którą trzeba umieścić w otworze poprzez wspólne wprawianie chusty w ruch. Utrudnieniem jest dorzucanie kolejnych piłek!</p>	<p>- chusta animacyjna - małe 3 gumowe piłki</p>
<p>5. Wyścigi rzędów „Bieg do celu”</p>	<p>Dzieci ustawione w dwóch rzędach. Każdy rząd otrzymuje oznaczenia - szarfy w dwóch kolorach. Przed nimi ustawiamy tory z pacholków w dwóch kolorach. Na sygnał N. zawodnicy biegną slalomem do wyznaczonego punktu i wracają na miejsce. Wygrywa rząd, który prawidłowo wykona zadanie w jak najszybszym tempie. Ogłoszenie wyników, przydział punktów od 1- 2.</p>	<p>- szarfy w dwóch kolorach - pacholki w dwóch kolorach</p>
<p>6. Wyścigi rzędów „Rzuć i zbierz”.</p>	<p>Dzieci ustawione w dwóch rzędach. Każdy rząd otrzymuje po 3 woreczki (pierwsi zawodnicy). Na sygnał N. zawodnicy biegną i rzucają na trasie toru woreczki, po czym jak najszybciej wracają do następnej osoby. Kolejny zawodnik biegnie i zbiera woreczki po trasie, a następnie wraca i przekazuje je kolejnej osobie. Wygrywa rząd, który prawidłowo wykona zadanie w jak najszybszym tempie. Ogłoszenie wyników, przydział punktów od 1- 2.</p>	<p>- woreczki w dwóch kolorach - pacholki w dwóch kolorach</p>
<p>7. Wyścigi rzędów „Skaczące piłeczki”.</p>	<p>Dzieci ustawione w dwóch rzędach. Każdy rząd otrzymuje po 1 skaczącej piłce. Na sygnał N. zawodnicy skaczą na piłkach do wyznaczonego punktu, a następnie biegiem wracają do następnego zawodnika i przekazują mu piłkę. Wygrywa rząd, który prawidłowo wykona zadanie w jak najszybszym tempie. Ogłoszenie wyników, przydział punktów od 1- 2. Zliczenie końcowe punktów. Ogłoszenie zwycięzców, nagrodzenie wesołym okrzykiem!</p>	<p>- dwie skaczące piłki - pacholki w dwóch kolorach</p>

Część końcowa

<p>8. Marsz uspokajający</p>	<p>Uczniowie maszerują w kole. Wdech powietrza nosem, wydech ustami. Ręce w górę wdech, ręce w dół wydech. Wspólne śpiewanie ulubionej piosenki.</p>	
<p>9. Zbiórka na zakończenie.</p>	<p>Zbiórka w dwuszeregu. Omówienie przebiegu zajęć, utrwalenie zdobytych umiejętności. Podziękowanie za wspólną zabawę.</p>	<p>- zebranie sprzętu i powrót do sali.</p>

Opracowała:
Renata Wojtysiak