

# Zadanie 1 – obszar 1

## WYCHOWANIE FIZYCZNE – ZAJĘCIA EDUKACYJNE ORGANIZOWANE W RAMACH PODSTAWY PROGRAMOWEJ

Scenariusz zajęć integracyjnych wychowania fizycznego i edukacji zdrowotnej  
w klasach II b i II e  
w Szkole Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi nr 10 im. Polonii w  
Słupsku.

**Temat: Wiosną, latem czy jesienią  
i gdy zima na dworze – ćwiczyć każdy może.**

### **Cel główny:**

- Kształtowanie i doskonalenie harmonijnego rozwoju fizycznego uczniów.

### **Cele szczegółowe:**

- Uczeń potrafi wykonać poszczególne ćwiczenia i zadania toru przeszkód.
- Uczeń przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się w trakcie zajęć ruchowych; posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem.
- Rozwijanie umiejętności społecznych uczniów (integracja z uczniami innego zespołu klasowego).
- Usprawnianie percepcji słuchowej, wyobraźni i fantazji.

### **Zadania:**

- Uczenie koleżeństwa, działania w zespole i współodpowiedzialności za efekt pracy grupowej.
- Doskonalenie takich cech, jak zdyscyplinowanie, samodzielność, pokonanie nieśmiałości i obawy przed niemożnością wykonania zadania.
- Kształtowanie spostrzegawczości i logicznego myślenia.

**Miejsce zajęć:** sala gimnastyczna

**Data realizacji:** 12.03.2014r.

**Czas trwania:** 45 min

### **Metody:**

- tor przeszkód
- metoda stacyjna obwodowa
- metoda wiązania ruchu z rytmiką

- metody podające: objaśnienia , tekst wizualizacji

**Forma:** zbiorowa, grupowa i indywidualna

### **Pomoce i przybory:**

scenariusz zajęć, magnetofon, płyta CD, woreczki i małe piłeczki, materac, duże klocki piankowe o różnych kształtach, piłka lekarska, koła ringo, kocyk, piórko, pachołki, szczudła, gumowe kamienie, duża gra planszowa, maxi puzzle, kolorowe kartony, plakaty z nazwami pór roku, naklejki na koszulki z nazwami pór roku, kartki papieru, tekst wizualizacji.

### **Przebieg zajęć:**

1. **Czynności organizacyjno - porządkowe:** zbiórka, powitanie, zapoznanie z tematem zajęć;
2. **Rozgrzewka przy piosence „Dzień na sportowo”** (muz. B. Kolago, sł. A. Bernat) – improwizacja ruchowa w rytm utworu z użyciem woreczków i małych piłeczek;
3. **Część główna zajęć:**
  - Dzieci ustawiają się po okręgu i odliczają do 4. Tworzą się 4 grupy o nazwach pór roku. Każda z grup podbiega do pudła z nazwą jednej pory roku i znajduje tam emblematy do przyklejenia na koszulki.
  - Zapoznanie ze sposobem wykonania ćwiczeń i zadań na poszczególnych stacjach obwodu;
  - Każda z grup rozpoczyna ćwiczenia lub zabawy jednej z 4 stacji obwodu ćwiczebnego;
  - **STACJA NR 1 (ZIMA) – TOR PRZESZKÓD**
    - wejście po schodkach,
    - „zjazd z górki na sankach”,
    - czworakowanie po materacu,
    - zrobienie kuli śnieżnej z kartki papieru i rzut do pudła z napisem „ZIMA”,
    - przeciąganie się w pozycji klęcznej na kocyku z jednoczesnym dmuchaniem w piórko aż do mety.
  - **STACJA NR 2 (WIOSNA) – DUŻA GRA PLANSZOWA**
    - Dzieci dobierają się w pary. Jedno z nich rzuca kostką, drugie przesuwa pionek po planszy. Grę kończy dotarcie do mety po wykonaniu zadań.
  - **STACJA NR 3 (LATO) – TOR PRZESZKÓD**
    - Ćwiczenie „pakowanie walizek” – przenoszenie piłek lekarskich do określonego miejsca,
    - Przeczółganie się pod mostem,
    - Pokonanie na szczudłach slalomu,
    - Przejście przez strumyk po gumowych kamieniach do mety,
  - **STACJA NR 4 (JESIEŃ) – GRUPOWE UKŁADANIE MAXI PUZZLI**
4. **Część końcowa zajęć:** ćwiczenia relaksacyjne przy muzyce.  
Dzieci tworzą duże koło, kładą się na plecach, zamykają oczy, a nauczyciel spokojnym i w miarę cichym głosem wypowiada tekst wizualizacji:  
„Wyobraź sobie, że jesteś białą pierzastą chmurką, płynącą po niebie. Wyglądasz ślicznie na tle błękitnego nieba, przemykając między promieniami słońca.

Delikatny wiaterek przemieszcza chmurki we wszystkie strony, nie jesteś sam, płyną obok ciebie inne białe chmurki. Jest Wam razem dobrze. Przed Wami przelatują ptaki, a w dole wciąż zmienia się krajobraz. Płynąc po niebie widzisz w dole piękny las, rozległe łąki, pola z łanami zbóż, pola przecina rzeka, a wzdłuż niej droga, ale to wszystko jest w dole. Ty beztrudnie płyniesz po niebie, czujesz się radosny i bezpieczny, kąpiesz się w promieniach słońca, jesteś szczęśliwy, masz swoje miejsce, jesteś potrzebny i ważny, jesteś jedyny i niepowtarzalny. Czujesz, że jesteś kochany, akceptowany. Zapamiętaj te wszystkie odczucia, zawsze będziesz mógł do nich wrócić. A teraz powoli wracasz do sali na swoje miejsce i przestajesz być chmurką”.

#### 5. Podsumowanie zajęć:

- Nauczyciel pyta o wrażenia z zajęć.
- Zbiórka i pożegnanie.

Opracowały i zrealizowały:

mgr Krystyna Machowska-Zeidler  
mgr Halina Szewczyk