

Zadanie 3 – obszar 5

POZALEKCYJNE ZAJĘCIA SPORTOWE

**Scenariusz zajęć ruchowych w ramach Akcji „SZKOŁA W RUCHU”
w klasach I-III
w Szkole Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi nr 10 im. Polonii w Słupsku**

Temat zajęć: „Każda zabawa ruchowa zdrowia ci dziś doda!”

Miejsce zajęć: sala Radosnej Szkoły

Czas trwania: 60min

Liczba uczestników: 15-20 osób

Data: 04.03.2014r.

Cele główne:

- Kształtowanie sprawności fizycznej i zwinności u dzieci.
- Rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej podczas zabaw i ćwiczeń.
- Poszerzenie świadomości na temat wpływu aktywności ruchowej na zdrowie człowieka.
- Integracja grupy poprzez zabawy.
- Promowanie aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia wśród dzieci.

Cele szczegółowe:

- Uczeń potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenia ruchowe według poleceń nauczyciela.
- Staje się świadomym uczestnikiem zdrowego stylu życia, chętnie uczestniczy w zabawach ruchowych.
- Zapoznaje się z grupą, integruje się z nią, co dostarcza mu wiele radości i emocji podczas wspólnych zabaw i ćwiczeń.
- Uczeń dba o prawidłową postawę i bezpieczeństwo w trakcie ćwiczeń.
- Umiejętnie korzysta z przyborów ćwiczebnych w trakcie zabaw i ćwiczeń.

Forma zajęć: Ćwiczenia gimnastyczne i zabawy ruchowe prowadzone są przez nauczyciela, który wraz z dziećmi uczestniczy w zajęciach.

Metody pracy:

- słowna (instrukcje wydawane przez nauczyciela),
- zabawowo – naśladowcza,
- praktyczna (zadania do wykonania dla dzieci),

Przybory:

- chusta animacyjna KLANZY,
- przybory do ćwiczeń: drążki, miękkie klocek, poduchy, materace, gwizdek, gumowe kamienie.

Przebieg zajęć

1. Wprowadzenie do zajęć.

- I. „**Hej, hej!**” - **zabawa na rozpoczęcie zajęć**, ma na celu przywitanie się każdego z każdym. Grupa dzielona jest na dwie części, dzieci stają w dwóch kołach (wewnętrznym i zewnętrznym) twarzami do siebie. Dzieci wykonują układ ruchowy powtarzając jednocześnie słowa:

Hej, hej jestem(dziecko podaje imię) np. Karolina	/podajemy rękę/
Hej, hej ruch jest ok.	/wysuwamy kciuk/
Cześć, cześć do kolegi idę nieść tą wieść	/ machamy, przechodzimy 2 kroki w prawą stronę/

Zabawa kończy się w momencie, gdy dojedziemy po obwodzie koła do tej samej osoby,
z którą rozpoczęliśmy zabawę.

- II. **Ćwiczenia rozciągające przygotowujące organizm do ćwiczeń zasadniczych.**

- **Falujący klocek**- dzieci stoją po obwodzie koła, pierwsze stoi w rozkroku trzymając miękki klocek nad głową, następnie schyla się na tyle, by między nogami podać go kolejnej osobie (ta wykonuje takie samo ćwiczenie), aż klocek wróci do pierwszego dziecka. Każdy po zakończonym zadaniu stoi w postawie prostej.

- **Ruchomy pajacyk** - ćwiczenie polega na skokach pajacyka wzdłuż ułożonych woreczków z grochem. Do pokonania jest trasa wzdłuż sali.

- **Zagubione pary** - dzieci w rozsypce spacerują po sali, na sygnał gwizdka łączą się

z dowolną osobą w parę i wykonują 10 przysiadów, pamiętając o prawidłowej postawie. Po wykonaniu ćwiczenia znów spacerują,

2. Część główna.

I. Zabawy z chustą animacyjną

- **Pokonaj tunel** - dwoje dzieci trzyma chustę animacyjną złożoną w pół tak by utworzyła tunel. Reszta dzieci na czworakach przemierza go. Po wykonaniu ćwiczenia każde dziecko siada w wyznaczonym miejscu po turecku z wyprostowanymi plecami.

- **Znajdź swój kawałek tęczy** - dzieci siadają wokół chusty animacyjnej po turecku, na sygnał nauczyciela i komendę np. proszę znaleźć przedmiot w kolorze czerwonym i położyć go na polu czerwonym chusty. Po wykonaniu zadania dzieci wracają na swoje miejsce.

- **Złap mnie...** - w zabawie bierze udział para, reszta dzieci trzyma chustę.

W parze jest kotek i myszka. Myszka wchodzi pod chustę i jej zadaniem jest ucieczka po obrzeżach chusty przed kotkiem. Kot stoi na środku chusty i stara się złapać myszkę. Po wykonaniu zadania przez wskazaną parę, wybierana jest kolejna para do wykonania zadania.

- **W którą stronę iść?** - każde dziecko wybiera pole z określonym kolorem na chustce animacyjnej, staje na nim. Następnie słucha poleceń nauczyciela i wykonuje zadanie np.

Proszę przeskoczyć o 3 pola w prawą stronę.

Proszę by każde dziecko przeskoczyło obunóż 5 pól w lewo a następnie w prawo.

Dodatkowo chętnie dzieci mogą pokierować zadaniem i także wydać innym komendę.

- **Wyścigi stonóg** - dzieci dzielone są na dwie drużyny, ustawiają się w szeregach jeden

za drugim. Obowiązuje postawa prosta w rozkroku. Zadaniem każdego dziecka zaczynając od ostatniego jest przejście pomiędzy nogami innych dzieci ze swojej drużyny. Która drużyna wykona pierwsza zadanie - wygrywa.

- **Wyścigi rzędów** - dzieci nadal ustawione w dwóch drużynach rywalizują pokonując tor: rzut woreczkiem do celu, obieganie pachołka, skok przez przeszkodę, powrót do drużyny. Następnie w konkurencji zmieniamy trudność zadania: przewrót w przód, pachołek, przeskok przez przeszkodę.

3. Zakończenie zajęć.

Zadaniem dzieci kończącym cykl zajęć ruchowych, jest wybór najbardziej zwinnego świetliczaka dnia, który najlepiej przejdzie tor sprawnościowy: „gorące kamienie”, kładka, równoważnia, skoki na jednej nodze.

Wyciszenie i relaksacja z ćwiczeniami rozciągającymi poszczególne partie mięśni do muzyki:

- leżenie na plecach
- przekładanie jednej nogi przez drugą, rozciąganie
- siad płaski, pochylanie się do palców nóg
- postawa stojąca, skłony w bok oraz do przodu i do tyłu.

Podsumowanie: co zyskałimy podczas zajęć, jak wpłynęły one na nasze samopoczucie

Opracowały i zrealizowały:

mgr Paulina Synakowska

mgr Grażyna Lejkowska

mgr Jolanta Małuszek