**SCENARIUSZ ZAJĘC**

**GIER I ZABAW RUCHOWYCH**

Temat: Rola aktywności ruchowej w życiu

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Liczba ćwiczących: 14

Płeć ćw.: dziewczęta i chłopcy

Czas trwania zajęć: 60 min.

Metoda i forma pracy: Frontalna, praca w zespołach, metoda realizacji zadań ruchowych: zabawowa, naśladowcza, zadaniowa.

Środki dydaktyczne: woreczki, piłki, szarfy, pachołki, kółka, lina,

Zadania wychowawcze:

- potrafią szybko zmieniać kierunek biegu,

- doskonalą umiejętność współpracy w zespołach

- rozwijają szybkość, zręczność, koordynację wzrokowo-ruchową

- dba o zdrowie.

Zadania dydaktyczne:

Nauczanie zabawy „Sztafeta gwieździsta”

Doskonalenie zabawy „Bocian i żabki”

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tok lekcji | Treść i przebieg ćwiczenia | Czas realizacji |
| Faza przygotowawcza1. Zorganizowanie grupy, sprawdzenie gotowości do zajęć
2. Nastawienie dzieci do aktywnego udziału w zajęciach
3. Rozgrzewka
 | 1. Zbiórka
2. Powitanie
3. Sprawdzenie obecności
4. Podanie celów zajęć

2. Zabawa ożywiająca: „berek sierota”- określone pole zaznaczone liniami, których nie można przekroczyć- 4 kolory szarf- 2 drużyny (w jednej drużynie dwa rodzaje szarf)- 1 drużyna na połowie boiska- 1 osoba berkiem, reszta osób ucieka, kogo złapie ten jest berkiem- aby uniknąć złapania, 2 osoby o różnych kolorach szarf łapią się za ręce, wtedy musi gonić inną osobę (nie ma oddawanych)3. Ćwiczenia w parach | 2 min2 min5 min5 min |
| Faza realizacji | 1. Gra orientacyjno-porządkowa: „Kruki, króliki”Osoby stają w szeregu, dwie drużyny (4 kolory szarf). 2 kolory na jednej stronie naprzeciwko dwa pozostałe kolory. Każda osoba ma naprzeciwko przyporządkowaną drugą osobę z drużyny przeciwnej. Jedni nazywają się KRUKI a drudzy KRÓLIKI. Odległość między drużynami ok. 2-3 m. Odwracają się do siebie plecami. Sędzia wywołuje nazwę drużyny i ta wywołana drużyna goni przeciwną (każda osoba goni osobę jej przyporządkowaną). Uciekają do wyznaczonej linii, po linii prostej. Osoby złapane podnoszą ręce, sędzia liczy i to są punkty dla zwycięzców. Może to być tyłem do siebie stojąc lub kucającKRUKIKRÓLIKIsędzia 2. Gra na czworakach: „Wyścig kretów”- 4 rodzaje szarf (4 drużyny)- wyścig kretów – przechodzenie pod nogami- od przodu do tyłu i od tyłu do przodu-gra na czas3. Gra skoczna: „Wyścig na 5 nogach”Tworzymy 4 drużyny najlepiej 6 osobowe. Stajemy przed linią białą, ustawiając się jedna trójka za drugą trójką. Naprzeciwko z każdej drużyn stawiamy słupek. Zadaniem trójek jest: osoba w środku staje na jednej nodze, 2 pozostałe osoby chwytają ręką nogę osoby w środku. Na gwizdek w takim ustawieniu osoba w środku skacze do słupka (dwie pozostałe osoby idą razem z nią). Po minięciu słupka (przed drugą linią białą) zmienia się szybko osoba skacząca. I w taki sam sposób docieramy do drugiej trójki i ona rusza do słupka. W momencie gdy mamy nieparzystą ilość zawodników pierwsza para chwyta osobę bez pary i z nią biegnie (osoba nieparzysta skacze w środku).4. Gra bieżna: „Sztafeta gwiaździsta”Uczestnicy podzieleni są na 4 drużyny. Przybory: 4 tyczki, 4 piłki do koszaUstawienie: zawodnicy ustawiają się w rzędach. Rzędy tworzą ustawienie w kształcie krzyża (tworzą gwiazdę). Pierwsze osoby z rzędów stoją blisko siebie, zwrócone do siebie twarzami, za nimi stoją kolejni zawodnicy z drużyny. Ostatnie osoby w rzędach trzymają piłkę, a za imi ustawione są tyczki. Przebieg gry:Wersja 1: bez piłkiNa sygnał, np. w prawo raz, cała drużyna przesuwa się o jedno miejsce w prawo. Każdy porusza się swoim „torem”. Zawodnicy nie trzymają się ciebie nawzajem. Sędzia może krzyknąć też: 3 razy w lewo, 5 razy w prawo, itd.Wersja 2: z piłkąNa sygnał prowadzącego ostatnia osoba zaczyna biec kozłując piłkę (w wyznaczonym wcześniej kierunku, np. w prawo). Biegnie za tyczkami, okrąża je 1 raz. Gdy dobiega do swojej drużyny (nie omija własnej tyczki) przekazuje piłkę ostatniej osobie i idzie na początek. Wygrywa zespół, który szybciej ukończy.5. Gra bieżna: „Sztafeta pociągów”- 4 drużyny, ustawić 4 przeszkody, np. słupek- dzieci ustawiają się w rzędzie- najpierw biegnie pierwsza osoba – sama, mija przeszkodę i wraca zabierając drugą osobę (zabrana osoba trzyma pierwszą za pas); nie mogą się rozłączyć- obie osoby biegną do pachoła i wracają po trzecią osobę itd.- nie wolno wychodzić poza linięNauczyciel ocenia i liczy błędy6. Zabawa skoczna: „Bocian i żabki”Rysujemy dwie linie. Jedna wyznacza staw, a druga polanę. Żabki są w stawie (wszyscy kucają i skaczą tak jak żabki), bocian stoi na jednej nodze w gnieździe (półkole na terenie polany). Żabki wychodzą na polanę i krzyczą: ”hej bocianie, hej bocianie, czy chcesz żabkę na śniadanie?”, na co bocian odpowiada: „kle, kle, kle, żabkę chcę”. Od tego momentu bocian może gonić żabki. Jeżeli, którąś złapie to ta staje się bocianem.POLANASTAW7. Zabawa bieżna: „Czerwone zielone” lub „Kryśka Maryśka”Na liniach bocznych boiska do koszykówki kładziemy szarfy. Jedną czerwoną, drugą zieloną. Wszyscy uczestnicy zabawy poruszają się w polu pomiędzy szarfami. Prowadzący zabawę trzyma w jednej ręce szarfę czerwoną, a w drugiej zieloną. Gdy podniesie jedną z nich do góry wszyscy muszą jak najszybciej ustawić się na linii, na której leży szarfa o tym samym kolorze. Ostatni, który się ustawi wymyśla sposób poruszania się podczas następnej zabawy.Inną wersję tej gry można przeprowadzić wołając „Marysia” lub „Krysia” i także trzeba ustawić się na odpowiedniej linii przyporządkowanej danymi imionom. | 5 min5 min5 min10 min5 min5 -10 min10 min |
| Faza podsumowująca1.Uspokojenie organizmu2. Czynności związane z zakończeniem zajęć | 1. Zabawa uspakajająca: „Inicjator ruchu” Siedzimy w kółku i jedna osoba jest w środku (osoba w środku ma przez chwilę zamknięte oczy). Osoba z kółka robi jakiś ruch i co pewien czas go zmienia. Osoba w środku kółka musi się zorientować która osoba zmienia ruch.

1.Zbiórka w szeregu pw. siad skrzyżny2. Podsumowanie zajęć3. Zachęcenie do ruchu z rodzicami4. Pożegnanie sportowe | 3 min3 min |

**SCENARIUSZ ZAJĘC**

**GIER I ZABAW RUCHOWYCH**

Temat: Rola aktywności ruchowej w życiu dzieci

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Liczba ćwiczących: 14

Wiek ćwiczących 6-7 lat

Płeć ćw.: dziewczęta i chłopcy

Czas trwania zajęć: 60 min.

Metoda i forma pracy: frontalna, praca w zespołach, metoda realizacji zadań ruchowych: zabawowa, naśladowcza, zadaniowa.

Środki dydaktyczne: woreczki, piłki, szarfy, pachołki, kółka, lina, ringa

Zadania wychowawcze:

- potrafią wykonać podskoki na jednej nodze

- doskonalą umiejętność współpracy w zespołach

- rozwijają koordynację wzrokowo-ruchową

Zadania dydaktyczne:

Nauczanie zabawy „Wyścig obwodowy”

Doskonalenie zabawy „Spychacze”

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tok lekcji | Treść i przebieg ćwiczenia | Czas realizacji |
| Faza przygotowawcza1. Zorganizowanie grupy, sprawdzenie gotowości do zajęć
2. Nastawienie dzieci do aktywnego udziału w zajęciach
3. Rozgrzewka
 | 1. Zbiórka
2. Powitanie
3. Sprawdzenie obecności
4. Podanie celów zajęć
5. Zabawa ożywiająca: **„Berek inicjator”** Berek goniąc wybiera pozycje, np. Bieg, skakanie, chodzenie na czworakach. Cała drużyna musi robić to, co berek. Nowo złapany berek wymyśla inny rodzaj gonitwy oraz ucieczki.
6. Ćwiczenia w parach
 | 2 min2 min5 min5 min |
| Faza realizacji | 1. Z**abawa ożywiająca: „Ogonki”** Ilość grających dowolna. Każda osoba posiada szarfę, którą wkłada sobie (1/4 długości) z tyłu w spodenki. Zadaniem jest zebranie jak największej ilości szarf od współgrających.
2. **Zabawa orientacyjno-porządkowa: „Kto pierwszy na swoje miejsce”** Dzielimy się na dwa zespoły po 12 osób i te dwanaście osób tworzy 4 trójki. Na każdą trójkę przypada jedna piłka do nogi. Trójki siadają na obwodzie koła. Każda z tych trzech osób ma przyporządkowany numer od 1-3 (osoba po lewej to 1, w środku- 2, a po prawej- 3). Na początku jest ustalone, w którą stronę biegniemy. Sędzia wywołuje: np. „jedynka” wtedy wszystkie osoby z numerem 1 wstają i „prowadzą” piłkę nogą za wszystkimi trójkami i wracają na swoje miejsce. Osoba, która jako pierwsza dobiegła na swoje miejsce otrzymuje 1 punkt.
3. **Zabawa z mocowaniem: „Spychacze”** Na linii ustawiają się osoby siedząc plecami do siebie (w parach). Linia biegnie między nimi. Na znak przepychają się (mają splecione łokcie), na znak przestają. Zostają na swoich miejscach i sprawdzają, kto był silniejszy i dalej przepychają drugą osobę. Zabawa jest wtedy, gdy rywalizują ze sobą dwie osoby. Zmienia się w grę, gdy utworzone zostaną drużyny: osoby po jednej stronie 1 drużyna, osoby po drugiej – 2 drużyna. Liczy się punkty. W tej grze trzeba się dobrać wagowo i wzrostowo.

sędzia1. **Gra bieżna: „Wyścig obwodowy”** Dwie drużyny ustawiają się naprzeciwko siebie w szeregu. Na środku kładziemy 2 kółka a w nich piłki. Pierwsza osoba z prawej strony biegnie i bierze piłkę, następnie biegnie dookoła drużyny i kładzie piłkę z powrotem do kółka i wraca dotykając rękę pierwszego zawodnika z prawej strony. Następnie odchodzi na koniec, itd.
2. **Gra skoczna: „sadzenie ziemniaków”** Dwie drużyny. Każdą z drużyn dzielimy na dwie grupy. Po każdej stronie powinno być tyle samo osób. Siadają one naprzeciwko siebie. Pomiędzy grupami na ziemi leżą 3 ringa. Jedna z dwóch grup (w jednej drużynie) ma w rękach woreczki i przeskakuje na jednej nodze na drugą stronę do grupy i zostawia po drodze woreczki w ringach. Gdy dobiegnie do osoby siedzącej, klepie ją w rękę i zajmuje jej miejsce a tamta biegnie na jednej nodze, zabierają woreczek z ringa i siada na miejsce swojego poprzednika. Gra trwa tak długo jak cała drużyna zamieni się miejscami.
3. **Zabawa bieżna „berek braci syjamskich”** Dobieramy się w pary zwracając uwagę, aby wzrost mniej więcej był podobny. Odwracamy się do siebie plecami i łapiemy się pod łokcie. Zadaniem każdej pary jest uciekać przed berkiem, krokiem odstawno-dostawnym. Berek to para posiadająca w ręku dodatkową szarfę. Dana para zostaje nowym berkiem, gdy się rozłączy lub jeżeli berek ich złapie.
 | 5-10 min10 min5-10 min10 min10 min10 min10 min |
| Faza podsumowująca1.Uspokojenie organizmu2. Czynności związane z zakończeniem zajęć | 1. Zabawa uspakajająca: **„Inicjator ruchu”** Siedzimy w kółku i jedna osoba jest w środku (osoba w środku ma przez chwilę zamknięte oczy). Osoba z kółka robi jakiś ruch i co pewien czas go zmienia. Osoba w środku kółka musi się zorientować która osoba zmienia ruch.
2. Zbiórka w szeregu pw siad skrzyżny
3. Podsumowanie zajęć
4. Zachęcenie do ruchu z rodzicami
5. Pożegnanie sportowe
 | 3 min3 min |

**SCENARIUSZ ZAJĘC**

**GIER I ZABAW RUCHOWYCH**

Temat: Rola aktywności ruchowej w życiu dzieci

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Liczba ćwiczących: 14

Wiek ćwiczących 6-7 lat

Płeć ćw.: dziewczęta i chłopcy

Czas trwania zajęć: 60 min.

Metoda i forma pracy: frontalna, praca w zespołach, metoda realizacji zadań ruchowych: zabawowa, naśladowcza, zadaniowa.

Środki dydaktyczne: piłki, szarfy, pachołki, kółka, balony, gazety

Zadania wychowawcze:

- potrafią poruszać się na trzech kończynach

- doskonalą umiejętność podbijania balonika w ruchu

- rozwijają koordynację wzrokowo-ruchową

Zadania dydaktyczne:

Nauczanie zabawy „ Z gazety na gazetę”, „Wyścig gazetowy”

Doskonalenie zabawy „ Podbij balonik”

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tok lekcji | Treść i przebieg ćwiczenia | Czas realizacji |
| Faza przygotowawcza1. Zorganizowanie grupy, sprawdzenie gotowości do zajęć
2. Nastawienie dzieci do aktywnego udziału w zajęciach
3. Rozgrzewka
 | 1. Zbiórka
2. Powitanie
3. Sprawdzenie obecności
4. Podanie celów zajęć
5. Zabawa ożywiająca „**Berek w parach z balonem”** Dobieramy się parami. Na jedną parę przypada jeden balon. Berek (para) mają dodatkową szarfę. Balon przytrzymujemy np. głowami, innym razem klatkami piersiowymi, biodrami. Uciekamy przed berkiem poruszając się w określony sposób przez nauczyciela
6. Ćwiczenia z balonem
 | 2 min2 min5 min5 min |
| Faza realizacji | 1. Gra orientacyjno-porządkowa: **„Kruki, króliki”** Osoby stają w szeregu, dwie drużyny (4 kolory szarf). 2 kolory na jednej stronie naprzeciwko dwa pozostałe kolory. Każda osoba ma naprzeciwko przyporządkowaną drugą osobę z drużyny przeciwnej. Jedni nazywają się KRUKI a drudzy KRÓLIKI. Odległość między drużynami ok. 2-3 m. Odwracają się do siebie plecami. Sędzia wywołuje nazwę drużyny i ta wywołana drużyna goni przeciwną (każda osoba goni osobę jej przyporządkowaną). Uciekają do wyznaczonej linii, po linii prostej. Osoby złapane podnoszą ręce, sędzia liczy i to są punkty dla zwycięzców. Może to być tyłem do siebie stojąc lub kucając
2. **Gra orientacyjno-porządkowa: „Natarcie”** Ustawiamy się na przeciwległych liniach boiska do koszykówki tak, aby uczestnicy mijali się w środku (czyli nie naprzeciwko siebie). Na sygnał prowadzącego jak najszybciej przebiegamy na drugą linię, krzycząc w trakcie biegu (gdy dotrze się na środek boiska) „hura”. Kolejne wyścigi wykonujemy z różnych pozycji(np. z siadu, leżenia przodem).

Tu krzyczymy ”hura”1. **Gra na czworakach: „Kulawe lisy”**

Tworzymy cztery drużyny. W każdej drużynie równa ilość uczestników. Stajemy w rzędzie jeden za drugim. Celem gry jest dotarcie do słupka, zmiana nogi przy słupku, dotarcie do lini początkowej i zajęcie miejsca na końcu swojego rzędu. Poruszamy się na czworaka tylko że jedną nogę mamy w górze (zgiętą w kolanie). Zwycięża drużyna, która wykona ten wyścig najszybciej.Rys. pozycja, w której się poruszamy1. **Gra bieżna: „Wyścig z nitką”** Tworzymy 4 drużyny (według kolorów szarf) i ustawiamy się w rzędach. Każda grupa ma do dyspozycji nitkę, którą trzyma z prawej strony. Zadanie polega na tym, że cała drużyna biegnie jeden za drugim trzymając nitkę najszybciej trzeba jak najszybciej ominąć odległy o 15m pachołek i wrócić na to samo miejsce. Po skończeniu biegu pierwsza i ostatnia osoba z rzędu podnosi nitkę do góry. Wygrywa ta drużyna, która zrobi to najszybciej i będzie miała całą nitkę (nie zerwaną).
2. **Gra z podbijaniem: „Podbij balonik”** Tworzymy 4 drużyny (według kolorów szarf) i ustawiamy się w rzędach (równa ilość osób po jednej stronie i taka sama po przeciwnej). Każda grupa ma do dyspozycji balon. Na sygnał przemieszczamy się na koniec przeciwległego rzędu odbijając balon ręką. Balon nie może zejść poniżej linii bioder odbijającego. Po dotarciu do drugiego rzędu, bieg rozpoczyna 1 osoba z drugiego rzędu. Gra kończy się gry oba przeciwległe rzędy zamienią się miejscami. Wygrywa drużyna, która wykona to zadanie najszybciej.
3. **Gra skoczna: „Z gazety na gazetę”** Tworzymy 4 drużyny (według kolorów szarf) i ustawiamy się w rzędach (równa ilość osób po jednej stronie i taka sama po przeciwnej). Każda grupa ma do dyspozycji dwie gazety. Zadanie polega na tym, że kładę pierwszą gazetę wskakuję obunóż na nią, podstawiam sobie 2-gą, wskakuję na nią i tak do końca (do początku drugiego rzędu). Po dotarciu do drugiego rzędu, skoki rozpoczyna 1 osoba z drugiego rzędu. Gra kończy się gry oba przeciwległe rzędy zamienią się miejscami. Wygrywa drużyna, która ma w najlepszym stanie gazetę i wykona to zadanie najszybciej.
4. **Gra bieżna: „Wyścig gazetowy”** Tworzymy 4 drużyny (według kolorów szarf) i ustawiamy się w rzędach (równa ilość osób po jednej stronie i taka sama po przeciwnej). Każda grupa ma do dyspozycji jedną gazetę. Na sygnał kładę gazetę na klatkę piersiową i rozpoczynam bieg do przeciwległego rzędu (gazeta pod wpływem pędu przykleja się do ciała i nie spada). Po dotarciu do drugiego rzędu przekazuje gazetę i bieg rozpoczyna 1 osoba z drugiego rzędu. Gra kończy się gry oba przeciwległe rzędy zamienią się miejscami. Wygrywa drużyna, która wykona to zadanie najszybciej.
 | 5-10 min |
| Faza podsumowująca1.Uspokojenie organizmu2. Czynności związane z zakończeniem zajęć | 1.Zabawa uspakajająca: **„Inicjator ruchu”**Siedzimy w kółku i jedna osoba jest w środku (osoba w środku ma przez chwilę zamknięte oczy). Osoba z kółka robi jakiś ruch i co pewien czas go zmienia. Osoba w środku kółka musi się zorientować która osoba zmienia ruch.Zbiórka w szeregu pw. siad skrzyżnyPodsumowanie zajęćZachęcenie do ruchu z rodzicamiPożegnanie sportowe | 3 min3 min |