***Obszar nr 2 wychowanie fizyczne – alternatywne formy realizacji zajęć wychowania fizycznego**.

TEMAT: TOR PRZESZKÓD-ŚCIEŻKA SPRAWNOŚCIOWO-ZDROWOTNA.

MIEJSCE ĆWICZEŃ: mała sala gimnastyczna
KLASA: 1-3
PŁEĆ: M,K
PRZYBORY : drabinki gimnastyczne, puzzle, jeżyki gimnastyczne, materace,
CZAS : 45 minut

MOTORYCZNOŚĆ

- wzmocni siłę mięśni
- poprawi koordynację ruchową
- nauka się nowych zabaw i zadań ruchowych
- rozwijanie ogólnych cech motorycznych (szybkości, skoczności i zwinności)

WIADOMOŚCI

- przyswojenie zasad uczestnictwa w nowych grach i zabawach
- przyswojenie wiedzy dotyczącej wpływu aktywności ruchowej na zdrowie człowieka
- doskonalenie współpracy w zespole
- wpojenie zasad „fair play”
- przeżywanie radości i satysfakcji z uczestnictwa w grach i zabawach
- wykorzystania nowych gier i zabaw poza szkołą, inicjowanie własnych pomysłów

UMIEJĘTNOŚCI

- rozwinięcie cech motorycznych: szybkości, zwinności, skoczności i siły
- poprawienie ogólnej wydolności i sprawności fizycznej

| TOK LEKCJI. | ZADANIA SZCZEGÓŁOWE. | CZAS | METODYCZNE UWAGI ORGANIZACYJNO |
|---|---|---|---|
| CZĘŚĆ II<br>WSTĘPNA | Zbiórka , podanie tematu zajęć, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć. | 2min | N-la zwraca uwagę na bezpieczeństwo podczas ustawiania sprzętu.<br>Podział na trzy drużyny i rozdanie szarf kolorami drużyn. |
| CZĘŚĆ IIGŁÓWNA A | **Rozgrzewka.**<br>„Berek przyjaciel" Nauczyciel wyznacza jednego berka. Berek zdejmuje szarfę i trzyma ją w ręku / każdy berek wykonuje to samo /. Zabawa trwa. Dzieci mogą obronić się przed berkiem chwytając się za ręce w parach. Para jednak musi posiadać szarfę tego samego koloru.<br><br>**Ćwiczenia z szarfami.**<br><br>**Ćwiczenia RR**<br>- pajacyk w przód / szarfa w jednej R /, pajacyk w bok z przekładaniem szarfy z R do R.<br>**Ćwiczenia NN**<br>- Pw. szarfa między kciukami przed sobą, wymachy NN w przód raz LN, raz PN. Wymachy N i przerzucenie szarfy pod N, złapać tą samą R.<br>**Ćwiczenia tułowia**<br>- Pw. Stanie w rozkroku szarfa w RR z przodu, skrętoskłony, skłony w przód, RR w górze skłony boczne.<br>**Ćwiczenia równoważne**<br>- Pw. Stanie na 1N RR w górze trzymają szarfę, wymachy RR i tułowia / naśladowanie drzewa w czasie wiatru /, zmiana N.<br>**Ćwiczenia w podporze**<br>- Pw przysiad podparty, wymachy ugiętych NN w górę "konik".<br>**Podskoki**<br>- Pw postawa, szarfa na podłodze w kształcie kółeczka. Skoki do środka i na zewnątrz - *szarfa parzy.* | 4min<br><br>10 min | Omówienie zabawy.Nie dopuszczać do dłuższego niż 1-3 sekundy trzymania się za ręce.<br><br>Zmiana berka.<br><br>N-la zwraca uwagę na poprawność wykonywania ćwiczeń. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| CZĘŚĆ II GŁOWNA B | Nauczyciele rozstawiają sprzęt. Układają tor przeszkód. Każdy element osobno ustawiają. Wszystko stanowi jedną całość do przejścia.<br><br>1. Przejście w celu poznania całego toru.<br>2. Przejście w celu dokładnego pokonania każdego elementu.<br>3. Przejście toru na czas-każdy element musi być zaliczony.<br>4. Zawody w przejściu toru na czas. | 25min | Cały tor jest omawiany, każdy element , który trzeba przejść nad sprzętem, pod lub po sprzęcie jest omówiony i pokazany.<br><br>Na tor składają się elementy, zwinnościowe jak również ścieżki zdrowotno-korekcyjne jak np. jeżyki itp.<br><br>Uczniowie zdejmują obuwie.<br><br>N-la czuwa nad bezpieczeństwem uczniów.<br><br>N-la czuwa nad bezpieczeństwem oraz dokładności wykonania zadania.<br><br>N-la czuwa nad bezpieczeństwem oraz dokładności wykonania zadania.<br><br>N-la czuwa nad bezpieczeństwem oraz dokładności wykonania zadania. N-la mierzy czas oraz spr. poprawność wykonania zadania.<br><br>Zwycięzca zadania może ułożyć własny tor. |
| CZĘŚC III KOŃCOW A | Zabaw ”Minutka”.<br>Omówienie zajęć. Pożegnanie. | 4min | N-la omawia zajęcia. |