Obszar I –wychowanie fizyczne ZAJĘCIA SPORTOWE

Temat: **Gry i zabawy na śniegu**

Cele – przewidywane osiągnięcia ucznia

* Przestrzega ustalonych zasad obowiązujących podczas zabaw na śniegu
* Poznaje różne formy aktywności na śniegu
* Rzuca celnie niezależnie od wysokości
* Przestrzega bezpieczeństwa podczas zjazdów na sankach

 Metody: zabawowa, zabawowa-naśladowcza, bezpośredniej celowości ruchu.

 SCENARIUSZ LEKCJI

Prowadzący: Barbara Osman, Justyna Stąpor

Data:

Klasa: II ,III

Czas trwania: 90 minut

Środki dydaktyczne: śnieżki, które lepią dzieci; sanki do zjeżdżania.

 Przebieg zajęć:

1. Czynności porządkowo-organizacyjne, powitanie. Przygotowanie do zajęć sprzętu. Przygotowanie i założenie odpowiedniego ubioru sportowego. Wybór bezpiecznego miejsca do zabawy. Zbiórka w szeregu, korygowanie postawy ciała.
2. Rozgrzewka – przygotowanie organizmu do zajęć ruchowych
* „Tropy” – zabawa na śniegu

Dzieci zostały podzielone na kilka małych zespołów. Jedna osoba z zespołu na sygnał nauczyciela ucieka, pozostałe osoby starają się ją dogonić, ale tylko stąpając po jej śladach. Kto nie trafi na ślad, zatrzymuje się, a tropienie kontynuuje kolejna osoba z grupy.

* Ćwiczenia rozgrzewające.
1. Dzieci stoją w rozsypce, twarzą do nauczyciela, którego naśladują. Nauczyciel mówi i pokazuje: *Idziemy przez wysoki śnieg* – dzieci maszerują w miejscu unosząc wysoko kolana.

*Rzucamy śnieżkami* – wymachy ramion w przód, na przemian, jednocześnie. *Robimy orła w powietrzu* – skoki jak w pajacyku. *Zapinamy narty* – skrętoskłony. *Zrywamy sople* – wyskoki w miejscu z przysiadu, do przysiadu. *Rozgrzewamy dłonie* – ćwiczenia oddechowe, wdech nosem, wydech ustami.

1. Dzieci maszerują po kole śpiewając piosenkę „Sanna”, naśladują ruchem jazdę kuligiem.

*Zima, zima, zima,*

*Pada, pada śnieg.*

*Jadę, jadę w świat sankami.*

*Sanki dzwonią dzwoneczkami.*

*Dzyń, dzyń, dzyń,*

*Dzyń, dzyń, dzyń,*

*Dzyń, dzyń, dzyń.*

*Zasypane pola, pola,*

*W śniegu cały świat,*

*Biała zima hen przed nami.*

*Sanki dzwonią dzwoneczkami*

*Dzyń, dzyń, dzyń,*

*Dzyń, dzyń, dzyń,*

*Dzyń, dzyń, dzyń.*

1. Część główna zajęć: gry i zabawy na śniegu – rozwijanie zwinności i zręczności.
* „Berek mrożony”- zabawa bieżna.

Dzieci biegają swobodnie po boisku. Jedna osoba oznaczona jako berek stara się złapać jak najwięcej dzieci. Dotknięte dzieci zastygają w bezruchu – są zmrożone. Zabawa kończy się, gdy wszystkie dzieci zostają złapane.

* Obwód stacyjny – ćwiczenia na dokładność i precyzję wykonania.

Dzieci zostają podzielone na cztery zespoły. Nauczyciel objaśnia każdą ze stacji, następnie kolejne zespoły przechodzą przez kolejne stacje.

- Stanowisko 1. „Przerębel” (kilka kulek śniegowych, kilka dołków wykopanych w głębokim śniegu)- jedno dziecko staje na linii, z której celuje do kolejnych dołków. Osoba, która nie rzuca podaje kulki i sprawdza celność rzutu. Zamiana ról.

-Stanowisko 2. „Tor saneczkowy” – zjazdy na sankach, nauka skrętu w prawo, w lewo, hamowanie, kto najdalej zajedzie, zjazdy pojedyncze i parami.

-Stanowisko 3. Rzuty kulkami na odległość ponad przeszkodami.

-Stanowisko 4. Trafianie w pień drzewa z różnych odległości.

 4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

 Swobodny marsz po terenie. Ćwiczenia oddechowe.

1. Podsumowanie wyników poszczególnych konkurencji – stanowisk stacyjnych.

Czynności porządkowe, zbiórka. Pożegnanie.