**Gry i zabawy ruchowe kształtujące szybkość, zwinność, skoczność, siłę.**

**Cele lekcji:**

* podnoszenie poziomu ogólnej sprawności fizycznej,
* rozwijanie koordynacji wzrokowo ruchowej,
* kształtowanie podstawowych cech motorycznych ucznia,
* rozbudzanie zainteresowań aktywnością fizyczną, nauką, muzyką, przyrodą,
* uczenie brania odpowiedzialności za siebie i innych,
* kształtowanie postaw prospołecznych,
* wdrażanie do pracy zespołowej,

**Metody:**

* zabawowa klasyczna,
* zabawowa naśladowcza,
* metoda rozwijania ekspresji ruchowej.

**Formy:**

* frontalna,
* praca w zespołach,
* prowadzenia zajęć ruchowych,
* prowadzenia zajęć ruchowych,
* indywidualna.

**Pomoce dydaktyczne:** piłki ręczne, piłki lekarskie 1kg, 2kg, skakanki, szarfy, koła hula hop, pachołki, płotki, ławeczki, materace, paletki do tenisa stołowego, piłeczki tenisowe, kartki z łamigłówkami i tekstami o treści wychowawczej, nagrania muzyczne.

**Część wstępna-15min.**

**Organizacyjno- porządkowa**

1.Zbiórka

2. Powitanie

3. Sprawdzenie obecności

4. Podanie tematu i celów lekcji, przypomnienie o zasadach bezpieczeństwa. Motywowanie uczniów do aktywnego i świadomego udziału w lekcji.

**Rozgrzewka**

1.Trucht dookoła sali (z wymachami i krążeniami ramion ) z dodatkowymi zadaniami ruchowymi:

* na jeden sygnał dźwiękowy zmiana kierunku biegu,
* a dwa sygnały przysiad, wyskok w górę, RR w tył nad głową,
* na trzy sygnały obrót wokół własnej osi ciała o 360 stopni.

2. Aerobik - ruch przy muzyce. Nauczyciel demonstruje ruchy, uczniowie naśladują i powtarzają. Następnie nauczyciel prosi by chętni uczniowie wykazali się inwencją twórczą i również demonstrowali przez chwilę ruchy przy muzyce.

* marsz w miejscu, kolana unosimy wysoko napięty brzuch, sylwetka wyprostowana, uśmiech na twarzy, odpowiednio oddychamy, przy wysiłku wdech nosem, wydech ustami,
* RR w przód, w bok na wysokości barków, marsz w miejscu,
* marsz w miejscu RR w przód, w bok, w dół,
* marsz w miejscu, RR w bok ugięte pod kątem 90 stopni, krążenie w przód, w tył,
* step up, czyli NN na zmianę w bok z pięty, nogi ugięte w kolanach, dłonie na biodrach,
* step up, RR w dół, krążenia barków w przód, w tył, na zmianę, potem jednocześnie w przód, w tył,
* marsz w miejscu, wypad nogi prawej w tył do wyprostu, lewej w tył do wyprostu – na zmianę,
* marsz w miejscu, lewe kolano do prawego łokcia, prawe kolano do lewego łokcia – na zmianę,
* marsz w bok w lewo, w prawo, na zmianę, przy ugiętych nogach w kolanie,
* marsz w miejscu, odwodzenie uniesionego kolana w bok na zewnątrz, do środka ( najpierw w prawo, potem w lewo ),
* marsz w miejscu, biodra przód, tył,
* marsz w miejscu, krążenie bioder w prawo, potem w lewo,
* marsz w miejscu , biodra wypychamy w przód, w tył,
* dłonie na biodrach, wymach PR w górę nad głową w bok, na zmianę z lewym ramieniem,
* marsz w miejscu, skłon w przód, RR wyprostowane, wyprost, RR w górę – powtarzać,
* skrętoskłony, dłonie na podłożu,
* wolne wstanie ze skłonu, RR w górę.

3. Berek z piłkami ręcznymi. Berek musi dotknąć ucznia piłką w plecy i przekazuje berka, chyba, że ten schwyta dłonią przez kolano nos. W zależności od grupy zwiększamy ilość berków z piłkami.

**Część główna- 20 min.**

1.Skoki na skakance ( obunóż, na jednej nodze na przemian ).

2. Ćwiczenia w parach z piłkami lekarskimi ( podania przodem, tyłem, toczenia w parach w leżeniu przodem, podania stojąc tyłem do partnera - górą, dołem, bokiem).

3. Ćwiczenia zwinnościowe na torach przeszkód- wyścigi rzędów ( 2-3 rzędy).

a) podania piłki lekarskiej w rzędachoburącz górą,

b)bieg z piłką lekarską położenie w kole hula hop, powrót, następna osoba biegnie i przynosi piłkę,

c)bieg slalomem z paletką tenisową i piłeczką, powrót po prostej, przekazanie paletki i piłeczki,

d) slalom – prowadzenie piłeczki kijem od unihokeja, powrót po prostej, przekazanie sprzętu partnerowi,

e) skoki zawrotne przez ławeczkę, przejście przez hula hop, skok nad płotkiem, obiegnięcie pachołka,

f) przewrót w przód na materacu, przejście pod płotkiem, przejście przez szarfę, obiegnięcie pachołka,

Uczniowie przegranego zespołu na hasło ,,sprzątamy” biegną i zbierają rozsypane na sali kartki , przynoszą i rozwiązują różne zadania zapisane na kartkach np. z matematyki, polskiego, przyrody itp. Po rozwiązaniu zadania każdy uczeń przekazuje kartkę uczniowi z wygranego zespołu, a ten odczytuje na głos mądre wskazówki życiowe np. ,,Ćwicz solidnie na lekcji, noś systematycznie strój sportowy! Wytrwale pokonuj trudności, byś osiągnął zamierzony cel. Nigdy się nie poddawaj! itp. ( hasła wynikające z treści i celów programu opiekuńczo-wychowawczego).

**Część końcowa ( w tle uspakajająca muzyka)-10min.**

1.Ćwiczenia uspakajające, relaksacyjne.

a) siad prosty w rozkroku, skłon tułowia w przód, chwyt za kostkę prawą, puszczenie stopy, rozluźnienie ( ponownie lewa noga) - 3 powtórzenia,

b) siad skrzyżny, napięcie mięśni RR z jednoczesnym skrętem tułowia, głowy i ramion w prawo, następnie rozluźnienie i powtórzenie ćwiczenia w lewo - 3 powtórzenia,

c) ćwiczenie relaksacyjne(pozycja w leżeniu tyłem), RR wzdłuż tułowia, wdech nosem i jednoczesny wznos ramion w tył, wydech ustami- 5 powtórzeń,

d) w czasie spokojnej muzyki uczniowie mają zamknięteoczy (pozycja w leżeniu tyłem).

Opowiadamy im jak leżą na łące w słoneczny piękny dzień.Jest bezchmurne niebo, ptaszki ćwierkają. Czujemy muśnięcie delikatnego wiatru na twarzy , dotykamy dłońmi traw, słyszymy szum wody z płynącej w pobliżu rzeki, pluskanie ryb, szum traw ……………… (kontynuujemy opowieść)-uczniowie się rozluźniają.

e) Uczniowie tworzą małe kółko w pozycji skulonej, twarz skierowana do środka koła, ramiona opuszczone w dół. Na hasło,, jesteśmy pąkami kwiatów, a teraz rozkwitamy’’ uczniowie biegną w tył , podnoszą ramiona w górę i stają w dużym kole, okrzyk radości.

2.Podsumowanie zajęć

a) zbiórka,

b) ocena pracy uczniów,

c) otrzymanie informacji zwrotnej od uczniów na temat atrakcyjności i efektywności zajęć,

d) zajęcia porządkowe,

e) pożegnanie.

**Opracował:** Tomasz Pobłocki