

**Temat:** Zabawy i gry ruchowe z nowym przyborem – chustą „Klanza”.

**Zadania:**

- Umiejętności: posługiwanie się chustą w zespołowej realizacji zadań ruchowych
- Psychomotoryka: kształtowanie siły i koordynacji wzrokowo-ruchowej
- Wiadomości: poznanie zasad zabaw z nowym przyborem
- Wychowanie: umiejętność pracy z partnerem i w zespole przy realizacji wspólnych zadań ruchowych, poszanowanie przyboru.

**Klasa:** IV

**Miejsce:** sala gimnastyczna, boisko.

**Pomoce:** chusta „Klanza”, szarfy w trzech kolorach (po jednej dla każdego ćwiczącego), 2 kolorowe piłki gumowe.

**Metody:** zabawowa klasyczna, zabawowo – naśladowcza, bezpośredniej celowości ruchu, aktywizacji twórczej.

**Formy:** praca frontalna (równym frontem), praca w zespołach.

Tok lekcji	Opis zadań	Dozowanie	Uwagi organizacyjno-metodyczne (metody, formy)
<u>Część I</u> Organizacja	Zbiórka grupy, podanie zadań lekcji, sprawdzenie gotowości do zajęć, umotywowanie, podział na zespoły.	2 min.	Koło, trzech wybranych uczniów dostaje szarfy i wybiera zespół.
Zabawa orientacyjno-porządkowa	„Ogonki” – każdy zespół kolejno ma za zadanie zebrać w ciągu 20 sek. jak najwięcej „obcych” szarf. (Uwaga- mogą być różne odmiany tej zabawy, pomyślcie jakie?)	3 min.	Praca w zespołach, zabawa klasyczna, goniący mają szarfy na ramieniu, uciekający z tyłu za spodenkami.
Zabawa ze śpiewem	Kto zna zabawę ze śpiewem i chce ją przeprowadzić?	3 min.	Aktywizacji twórczej – zachęcamy uczniów do współtworzenia lekcji.
<u>Część II</u> Ćwiczenia kształtujące ramiona	„Kto silniejszy”: a) stoimy twarzą do siebie, wykrok prawą nogą, dłonie oparte o dłonie partnera na wysokości klatki piersiowej, naprzemianstronne przepychanie z lekkim oporowaniem, b) to samo, ale staramy się pokonać partnera, tj. wytrącić go z równowagi.	10x  2x	Uczniowie dobierają się parami według płci i budowy, rozsypka, bezpieczna odległość między parami, zmiana nogi wykroczonej. Metoda bezpośredniej celowości ruchu.

Ćwiczenia nóg	„Hamowany start” – współwiczający staje z tyłu i chwytą za biodra stojącego przed nim. Ten stara się biec do przodu, lecz jest przytrzymywany z tyłu.	2x	Zmiana partnerów, pozwoląc biec, ale z oporem. Metoda bezpośredniej celowości ruchu.
Ćwiczenia tułowia + RR i NN	„Podwójna sprężyna” – siad skulny twarzą do siebie, stopy razem, palce stóp oparte o stopy partnera, dłonie podane (chwyt głęboki) – jednocześnie wstać i usiąść.	10x	Ręce w łokciach cały czas proste, ciągnąć partnera do siebie. Metoda zabawowo – naśladowcza.
Zabawa z nowym przyborem	1. Przenoszenia szyby – chusta mocna napięta (to szyba), przenosimy ją na inne miejsce tak, aby nie pękła, tam kładziemy, podnosimy i przenosimy w inny róg Sali.	3,4x	Ustawienie dookoła chusty naprzemiennie kolorami, trzymamy za uchwyty, współpracuj z partnerami.
	2. Falowanie – siad skrzyżny, mocny uchwyt. Chusta to powierzchnia wody, która zaczyna falować pod wpływem wiatru. Najpierw wiatr jest lekki, potem się wzmaga, w końcu jest wichura. Wywołane osoby przebiegają pod balonem (kolory, itp.)	1 min. + 2min.	Każdy pracuje początkowo indywidualnie, później pracujemy razem, by powstał potężny balon, który wspólnie „gasimy”. Trzymaj mocno uchwyty.
	3. „Zabawa z piłką” – stoimy, płachta napięta, na niej piłka, którą wspólnie podrzucamy tak, by nie spadła. Potem próbujemy toczyć ją dookoła chusty. Można dodać drugą, a nawet trzecią piłkę.	2 min.	Konieczna współpraca z partnerami, by piłka poruszała się zgodnie z naszymi zamierzeniami.
	4. „Krokodyl i ratownicy” – siad prosty, chusta napięta na wysokości twarzy. To powierzchnia morza, w którym pływa krokodyl/rekin i poluje na ofiary. Dwaj ratownicy czuwają nad bezpieczeństwem dzieci, gdy widzą, że ktoś jest atakowany chwytają pod pachy i ratują.	4 min. (zmian ról)	Kto jest wciągnięty, zostaje „pod wodą”, Jeśli ratownicy zdążyli na ratunek, krokodyl/rekin nie ciągnie „ofiary”
	5. „Rybak i rybka” – siad skrzyżny, chusta lekko napięta- na środku wyznaczony rybak, pod chustą rybka, porusza się w	3x	Rybak porusza się na czworaka lub czołganiem, nie może chodzić, jest bez butów.

	niskiej pozycji. Woda lekko faluje, rybak stara się złowić uciekającą rybkę.		
<u>Część III</u> Uspokojenie, ćwiczenia korekcyjne	„Budujemy wspólny dom” – robimy z chusty balon, pod który wszyscy się chowamy siadając na brzegach chusty – gdy to się uda w środku wspólnie się kołyszemy, śpiewamy, ćwiczymy wspólne hasło, itp.	3-4 min.	Dłonie z chustą daj pod siebie i szybko usiądź.
Zakończenie lekcji	Wyznaczony zespół składa chustę, grupowi zbierają szarfy. Zbiórka w kole. Pożegnanie.	3 min.	Czy lekcja się Wam podobała? Spróbujcie w domu wymyśleć inne zabawy z nowym przyborem.