

## Scenariusz zajęć wychowania fizycznego

**Klasa:** pierwsza

**Temat zajęć:** *Wyścigi rzędów* z wykorzystaniem różnych przyborów.

**Cele zajęć:**

**U:** Zapoznanie dzieci z nowymi zabawami ruchowymi

**K:** Doskonalenie pokonywania toru przeszkód. Rozwijanie szybkości lokomocyjnej, szybkości reakcji, spostrzegawczości

**W:** Rozwijanie umiejętności współpracy w grupie.

**Miejsce zajęć:** sala gimnastyczna

**Czas trwania zajęć:** 45 minut

**Środki dydaktyczne:** szarfy, woreczki/króliczki, gumowe jajka, pałeczki, gumowe skoczki, pacholki, piłki, kolorowe piórka

| Lp | Nazwa i opis ćwiczenia lub zabawy   | LP | Czas    | Pozycja         | Ustawienie     | Przybory | Metody                               | Uwagi |
|----|---|----|---------|-----------------|----------------|----------|--------------------------------------|-------|
| I  | <p><b>1. Czynności organizacyjno – porządkowe.</b><br/>Zbiórka.<br/>Przypomnienie zasad zachowania się podczas zajęć ruchowych.</p>   |    | 3min    | Wysoka          | dwuszereg      |          |                                      |       |
|    | <p><b>2. Zabawa orientacyjno - porządkowa „Pająk i muchy”</b> – dzieci swobodnie biegają po określonym terenie. Na hasło „pająk” wszystkie dzieci zatrzymują się w miejscu.</p>                           | 5  | 5min    | Wysoka          | luźna gromadka |          | zabawowo - naśladowcza               |       |
|    | <p><b>3. Zabawa ożywiająca „ Niebo – ziemia”</b><br/>Marsz po obwodzie koła (na palcach, na piętach, wysoko podniesione kolana) na sygnał dźwiękowy (gwizdek) - przysiad i wyskok "do nieba"(w górę).</p> | 6  | 5min    | Wysoka /Średnia | w kole         |          | metoda bezpośredniej celowości ruchu |       |
| II | <p><b>4. Zabawa bieżna „Lawina”</b><br/>Dziecko oznaczone szarfą stara się schwycić inne uciekające w różnych kierunkach sali. Dotknięte zakłada szarfę i pomaga chwycić pozostałe dzieci.</p>            |    | 4min    | Wysoka          | luźna gromadka | szarfy   | zabawowa                             |       |
|    | <p><b>5. Zabawa uruchamiająca duże grupy mięśniowe „Rysowanie tęczy”</b><br/>trzymanie szarfy za końce, wzniesie rąk w górę, skłony tułowia w bok - rysowanie tęczy – oraz w przód</p>                    | 6  | 1,5 min | Wysoka          | luźna gromadka | szarfy   | metoda zabawowo - naśladowcza        |       |
|    | <p><b>6. Zabawa z czworakowaniem „Kulawy lisek”</b> – dzieci składają szarfę i wkładają ją pod kolano. Czworakując - przemieszczają się na rękach i podskakują na jednej nodze. Na sygnał –</p>           | 2  | 2min    | Średnia         | luźna gromadka | szarfy   | metoda zabawowo - naśladowcza        |       |

|   |   |         |         |                |          |                                      |  |
|---|---|---------|---------|----------------|----------|--------------------------------------|--|
| <p>zmiana nogi.</p> <p><b>7. Zabawa uruchamiająca duże grupy mięśniowe (mięśnie grzbietu)</b><br/>Leżenie na brzuchu, unoszenie szarf oburącz przed sobą.</p> <p><b>8. Zabawa uruchamiająca duże grupy mięśniowe „Kołyska”</b><br/>Dzieci leżą przodem, zaczepiają szarfę o stopy i „kołyszą się”</p> <p><b>9. Wyścigi rzędów:</b></p> <p>- <b>Zabawa bieżna</b> - Dzieci stoją w równych rzędach na jednej linii. Na dany sygnał pierwsi z rzędów biegną jak najszybciej pomiędzy pachołkami Trzymając pałeczkami gumowe jajka. Po okręceniu wracają do rzędów i przekazują dalszej osobie pałeczki i jajko.</p> <p>- <b>Zabawa z czworakowaniem „Wyścig kotków”</b> – dzieci tworzą rzędy. Pierwsi z rzędu stoją na linii startu. Na sygnał prowadzącego jak najszybciej przebiegają na czworakach do półmetka gdzie stoi pachołek, okrążają go i wracają na koniec rzędu. Dotknięcie kolejnego zawodnika w drodze powrotnej jest sygnałem dla niego do rozpoczęcia biegu. Zespół, który pierwszy wykona zadanie wygrywa.</p> <p>- <b>Zabawa skoczna „Wyścig skoczków”</b>- dzieci z każdego rzędu, skaczą na gumowych „skoczkach” podskokami starają się pokonać dystans do półmetka i z</p> | 4 | 1,5 min | Niska   | luźna gromadka | szarfy   | metoda naśladowcza                   |  |
|   |   | 1min    | Średnia | luźna gromadka | szarfy   | metoda naśladowcza                   |  |
|   |   | 3min    | Wysoka  | rzędy          | szarfy   | metoda bezpośredniej celowości ruchu |  |
|   |   | 3min    | Średnia | rzędy          | pachołki | metoda bezpośredniej celowości ruchu |  |
|   |   | 3min    | Wysoka  | rzędy          | woreczki | metoda bezpośredniej celowości ruchu |  |

|     |   |   |      |        |                |        |                                      |  |
|-----|---|---|------|--------|----------------|--------|--------------------------------------|--|
|     | powrotem.   |   |      |        |                |        |                                      |  |
|     | <p><b>- Zabawa rzutna „Wyścig z podawaniem piłki”</b><br/>Pierwsi z każdego rzędu podają piłkę górną, nad głową do następnego gracza, ten z kolei do swego zaplecznego itd. Gdy piłka zawędruje na koniec rzędu, do ostatniego gracza, ten biegnie z nią na czoło, skąd podaje piłkę ponownie. Piłka wędruje tak długo, aż wszyscy gracze wyścigu zmienią miejsca i kolejno znajdują się na czele i na końcu swego rzędu. Wygrywa zespół, którego piłka szybciej dojdzie do tego samego gracza, który grę rozpoczynał i ponownie znalazł się na czele swego rzędu. Zabawę powtarzamy podając piłkę dołem.</p> | 2 | 4min | Wysoka | rzędy          | piłki  | metoda bezpośredniej celowości ruchu |  |
| III | <p><b>10. Zabawa wyciszająca „Jeż”</b> – jedno dziecko jest jeżem, wchodzi do koła, a po słowach „Na środeczku stoi jeż co on robi to my też” pokazuje ruch który dzieci powtarzają.</p>  |   | 5min | Wysoka | w kole         |        | zabawowo-naśladowcza                 |  |
|     | <p><b>11. Zabawa wyciszająca „Piórka”</b> – dzieci dmuchając starają się aby piórka nie spadły na podłogę.</p>  |   | 2min | Wysoka | luźna gromadka | piórka | zabawowa                             |  |
|     | <p><b>12. Zakończenie zajęć. Podziękowanie za udział uczestnikom.</b></p>   |   | 2min | Wysoka | dwuszereg      |        |                                      |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|