

Marzena Oniszko

Szkoła Podstawowa nr 51 im. Jana Pawła II w Lublinie

Gry i zabawy ruchowe doskonalące podstawowe formy ruchu

Osnowa lekcyjna wychowania fizycznego w klasie III szkoły podstawowej

Osnowa lekcyjna wychowania fizycznego w klasie III szkoły podstawowej

Temat:

Gry i zabawy ruchowe doskonalące podstawowe formy ruchu.

Nauka zabawy - „Wirujące koła”.

Miejsce ćwiczeń:

Sala gimnastyczna.

Przybory i przyrządy:

5 szarf, 1 piłka siatkowa, 2 skakanki, stoper.

Umiejętności:

Uczeń potrafi:

- szybko reagować na sygnały słuchowo - ruchowe,
- dokładnie wykonywać dane zadania w zabawie i grze,
- zgodnie współpracować w zespole.

Wiadomości:

Znajomość różnicy pomiędzy grą i zabawą.

Motoryczność:

Zwinność, szybkość, wytrzymałość, siła.

Metody prowadzenia zajęć:

Klasyczna metoda zabawowa, metoda bezpośredniej celowości ruchu.

Literatura:

I. Flemming, J. Fritz: „Zabawy ruchowe dla dzieci od 6 do 10 lat”.

M. Janikowska - Siatka, E. Skrętowicz, E. Szymańska: „Zabawy i gry ruchowe na lekcjach wychowania fizycznego i festynach sportowo - rekreacyjnych” .

J. Kutzner (red.): „Metodyka wychowania fizycznego w klasach I - III”.

R. Trześniowski: „Gry i zabawy ruchowe”.

Część toku	Kolejność wykonywanych ćwiczeń	Czas trwania	Uwagi organizacyjne
<p>Część wstępna (10 minut)</p>	<p>1. Zbiórka, powitanie, podanie zadań lekcji.</p> <p>2. Ćwiczenia ogólnorozwojowe: a/ ramion - stanie rozkroczone, ręce w dół, krążenie ramion przodem w górę, w tył w górę, - stanie w lekkim rozkroku, prawa ręka w górę, lewa w dół, wymachy ramion w górę, w dół, w tył. b/ nóg - pozycja krocza, prawa noga wykrok, ręce na biodrach, podskokiem zmiana krocza nóg, - stanie w lekkim rozkroku, ręce w przód, przysiady bez pomocy, - przysiad na jednej nodze, druga noga w bok, przenoszenie ciężaru ciała z jednej nogi na drugą. c/ tułowia - stanie rozkroczone, ramiona w górę, skłony tułowia w przód z pogłębianiem, - stanie rozkroczone, ręce na biodrach, krążenie bioder w prawą stronę i w lewą stronę.</p> <p>3. Zabawa ze śpiewem : „Uciekaj myszko do dziury”.</p>	<p>2 min.</p> <p>5 min.</p> <p>3 min.</p>	<p>Ustawienie w dwuszeręgu, sprawdzenie obecności.</p> <p>Ustawienie w rozsypce.</p> <p>Ustawienie w kole, wybór kotów i myszek.</p>
<p>Część główna (30 minut)</p>	<p>1. Zabawa bieżna: „Wirujące koła”. Zawodnicy stoją w parach naprzeciwko siebie tworząc koła zewnętrzne i wewnętrzne. Na sygnał prowadzącego koło zewnętrzne porusza się biegiem w prawo, a wewnętrzne – w lewo. Na kolejny sygnał koło wewnętrzne zatrzymuje się, a zawodnicy z koła zewnętrznego szukają swoich partnerów. Która para odnajdzie się pierwsza, uzyskuje punkt. Zwycięży para, która zdobędzie największą liczbę punktów.</p>	<p>6 min.</p>	<p>Ustawienie w dwuszeręgu, z pierwszego szeregu tworzy się koło zewnętrzne, z drugiego - koło wewnętrzne</p>

	<p>2. Zabawa na czworakach: „Berek”. Wyznaczonych 5 berków goni pozostałych. Wszyscy poruszają się na czworakach. Berki rywalizują ze sobą o liczbę złapanych. Wygrywa ten berek, który w czasie 45 sekund złapie najwięcej uciekających. Ratunkiem przed złapaniem jest położenie się na brzuchu. Po przebiegnięciu berka uciekający powinien szybko wrócić do pozycji na czworakach i zmienić miejsce.</p>	3 min.	Prowadzący wybiera 5 berków, oznacza ich szarfami.
	<p>3. Zabawa rzutna: „Trafiamy w ogonek”. Czwórka dzieci staje pośrodku koła w rzędzie. Każde dziecko chwyta za biodra partnera stojącego przed sobą. Ostatni ma zawieszoną za spodenkami (getrami) szarfę - ogonek. Zadaniem stojących na obwodzie koła jest trafienie piłką w ostatniego z rzędu. Zawodnicy w kole poruszają się, aby nie dopuścić do trafienia w ogonek. Trafiony przechodzi na początek rzędu, przekazując szarfę ostatniemu. Po 1 minucie następuje zmiana środkowej grupy. Wygrywa czwórka, która miała najmniejszą liczbę zbić.</p>	3 min.	Ustawienie w koło, nauczyciel wybiera czwórkę dzieci, która ustawia się w kole. Ostatniemu dziecku przyczepia szarfę. Uwaga! Rzuty należy wykonywać oburącz nad głowę lub przed piersi. Poruszającym się w rzędzie nie wolno chować „ogonka” - za ukrycie punkt dla zbijających.
	<p>4. Zabawa bieżna: „Mur obronny”. Na sygnał wszyscy wybiegają spod ściany, starając się dostać na drugą stronę muru. Strażnik usiłuje schwytać jak największą liczbę przebiegających. Każdy schwytyany staje się pomocnikiem. W ten sposób liczba ich rośnie, co utrudnia przejście przez mur. Zwycięzcą zostaje ten, kto przedostanie się przez mur ostatni i ten zostaje następnym strażnikiem.</p>	3 min.	2 skakanki ułożone jako „mur” na środku sali; uczestnicy stoją na jednym z krótszych boków sali, na murze stoi strażnik.

	<p>5. Zabawa skoczna: „Walka kogutów”. Z szeregów wybiegają gracze o tym samym numerze kolejnym, zbliżywszy się do siebie stają na jednej nodze i zaczynają przepychać się barkami, starając się wytrącić przeciwnika z równowagi. Dozwolone jest stosowanie uników, zwodów, skoków. Wygrywa rząd, który odniesie więcej zwycięstw.</p>	3 min.	<p>Ustawienie - dwa szeregi naprzeciw siebie w odległości 10 - 15 kroków. Uwaga! Gracz przegrywa walkę, gdy dotknie podłogi oburącz, użyje rąk w czasie przepychania, znajdzie się poza wyznaczonymi granicami.</p>
	<p>6. Zabawa o charakterze równowaznym: „Berek żuraw”. Dzieci biegają po całej sali, berek stara się je złapać. Pozycją obronną jest stanie na jednej nodze i schwytnie za nos prawą ręką przełożoną pod lewym kolaniem. Kto nie zdąży przyjąć pozycji obronnej i berek go dotknie - przejmuje szarfę i staje się berkiem.</p>	3 min.	<p>Ustawienie w luźnej gromadce, prowadzący oznacza szarfą berka.</p>
	<p>7. Zabawa o charakterze zwinnościowym: „Ogon węża”. Dziecko, które stoi jako pierwsze w rzędzie jest głową węża i stara się złapać „ogon” poprzez szybkie i nagłe zmiany pozycji, a reszta dzieci podąża za nim. Jeśli uda się złapać „ogon”, dziecko to przechodzi na początek i staje się też głową.</p>	3 min.	<p>Ustawienie w rzędzie, ręce na ramionach.</p>
	<p>8. Zabawa o charakterze mocowania: „Walczące koła”. Grający są podzieleni na dwa koła o równej liczbie ćwiczących, opierających się o siebie plecami. Dzieci z koła wewnętrznego napierają na koło zewnętrzne tak, aby je rozerwać. Po przerwaniu następuje zmiana miejsc i ról. Wygrywa ta drużyna, która dłuższy czas stawiała opór.</p>	3 min.	<p>Ustawienie w dwuszeregu; pierwszy szereg tworzy koło wewnętrzne, drugi - koło zewnętrzne.</p>

	<p>9. Zabawa o charakterze dźwigania: „Powstanie”. Dzieci stają parami, plecami do siebie i splatają się skrzyżowanymi ramionami. Potem powoli siadają na podłodze i wyprostowują nogi. Następnie powstają, nadal plecami do siebie. W następnej fazie dzieci wykonują to zadanie w czwórkach, szóstkach itd.</p>	3 min.	Ustawienie w parach, potem czwórkami, szóstkami.
Część końcowa (5 minut)	<p>1. Zabawa uspokajająca: „Skąd słyhać gwizdek?”. Dzieci spacerują po sali, jedną ręką zasłaniają oczy, drugą wyciągają w przód, aby się nie zderzyć. Prowadząca gwizdże, a wszyscy posuwają się w stronę sygnału. Nauczycielka często zmienia miejsce.</p>	3 min.	Ustawienie w rozsypce.
	<p>2. Zbiórka, omówienie zajęć, ocena aktywności, pożegnanie.</p>	2 min.	Ustawienie w dwuszeregu.