

## SCENARIUSZ ZABAW RUCHOWYCH I ĆWICZEŃ W TERENIE DLA KLASY I

Temat: „ Bawimy się razem”- rozwijanie motoryki z zastosowaniem toru przeszkód i współzawodnictwa zespołowego.

Cele operacyjne:

Uczeń:

- prawidłowo pokonuje tor przeszkód rozwijając sprawność motoryczną
- rozwija wyobraźnię i stosuje własne pomysły w zabawach
- zna zasady współzawodnictwa podczas wykonywania ćwiczeń zespołowych

Przybory: patyczki

Przebieg zajęć:

Część zajęć	Tok zajęć	Treść i sposób realizacji	Uwagi organizacyjno - metodyczne
1	2	3	4
Część wstępna	Czynności organizacyjno-porządkowe  Zabawa ożywiająca	Zbiórka na boisku. Samokontrola stroju. Przypomnienie zasad bezpieczeństwa obowiązujących na zajęciach. Podanie treści zajęć.  <i>Ptaki i drzewa.</i> Dzieci rozbiegają się w różnych kierunkach. Na sygnał chowają się za drzewo lub krzew.	Zabawę powtarzamy 4 razy.
Część główna	Ćwiczenia kształtujące -ćwiczenia RR, NN, tułowia -ćwiczenia mięśni tułowia w płaszczyźnie strzałkowej  Ćwiczenia zwinności, szybkości i skoczności	Bieg po polance w dowolnym kierunku- zbieranie po 1 małym patyczku, a następnie podrzut w górę i chwyt.  Rzut patykiem, który trzymany jest oburącz nad głową. Skłon w przód i zabranie patyczka.  Podnoszenie patyka w górę z jednoczesnym skłonem w tył.  Patyk na ziemi i przeskoki na prawej i lewej nodze, a następnie obunóż przodem, bokiem, tyłem. Skręty tułowia w prawo i w lewo.  Przysuwanie patyka stopami.	Dzieci stoją w rozsypce.  Powtarzamy 8 razy.  Wszyscy stoją w rozkroku.  Stosujemy ćwiczenia na zmianę.  Dzieci ustawione w rozsypce.

	Gra bieżna	Podskoki na jednej nodze, a druga jest ugięta w kolanie i przytrzymuje patyk.  <i>Wyścig rzędów.</i> Bieg do wyznaczonego punktu w odległości 30 kroków od linii startu. Jeden z zawodników zanosi patyk do wyznaczonego miejsca, a następny go przynosi. Zwycięstwo dla drużyny, która pierwsza ukończy bieg.	Uczniowie stoją w 4 rzędach przed linią startu.  Każdy zabiera patyk przed kolejnym rzutem.
	Zabawa rzutna	<i>Rzut do celu.</i> Wyznaczone miejsce na drzewie, a następnie do koła na trawie, które otaczamy kamieniami lub patykami.	Dzieci stoją na obwodzie koła.
	Zabawa zwinnościowa	<i>Kto złapie?</i> Dzieci podają sobie szybko patyk, ten komu wypadnie ma za zadanie wykonać przysiady, podskoki, skłony, pajacyki.	
	Zabawa bieżna	<i>W lesie.</i> Dzieci biegają w różnych kierunkach, na hasło: Drzewa- zatrzymują się i stoją nieruchomo. Ptaki- biegną do środka polanki. Wilk-chowają się i wykonują przysiad.	Dzieci stoją w szeregu.
	Zabawa skoczna	<i>Kto tak skacze?</i> Na sygnał -każdy wykonuje skoki, z patykiem umieszczonym między kolanami. Wygrywa ten, kto pierwszy będzie na wyznaczonej mecie.	Podział na 4 rzędy.
	Tor przeszkód	W terenie naturalnym: 1)bieg tyłem 2)przeskok przez przeszkodę 3)skoki 4)bieg z powrotem	
Część końcowa	Ćwiczenia oddechowe, uspakajające, rozluźniające	Marsz z głębokim wdechem i wydechem.  Naśladowanie wiatru (wymachy rąk) i szumu drzew.  Dzieci stoją w parach przodem do siebie, ręce oparte na barkach współwiczającego i wykonują opad w przód.	Dzieci stoją na obwodzie koła.  Dzieci stoją w rozkroku i podczas ćwiczenia nie opuszczają głowy.
	Czynności porządkowe	Zbiórka, ocena wykonywania ćwiczeń i udzielenie pochwały. Ustawienie w parach i zakończenie zajęć piosenką „Kochajmy ptaki”	





Zdjęcia z przeprowadzonych zajęć ruchowych w klasie I według powyższego scenariusza.