

Scenariusz zajęć wychowania fizycznego edukacji wczesnoszkolnej

Klasa: I a

Prowadzący: Zofia Skowronek

Data: 24 marca 2014r.

Temat: Zabawy ruchowe z wykorzystaniem nietypowych przyborów.

Cel ogólny:

- rozwijanie sprawności i aktywności ruchowej zgodnie z regułami i zasadami obowiązującymi w zabawach,

Przewidywane osiągnięcia ucznia:

Uczeń:

- rozwija koordynację ruchową,
- wykazuje się aktywnością i kreatywnością w zabawach,
- zręcznie posługuje się przyborami,
- stosuje się do reguł obowiązujących w zabawach,
- współpracuje w grupie,

Metoda: czynna i słowna

Formy: zajęcia z całą klasą

Środki dydaktyczne: gazety, po dwie kolorowe wstążki dla każdego dziecka, balony, magnetofon, płyta CD,

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Czynności porządkowo-organizacyjne - przygotowanie dzieci do zajęć ruchowych, zbiórka, powitanie, sprawdzenie przygotowania dzieci do zajęć (strój, obuwie).

2. Rozgrzewka- przygotowanie organizmu do zajęć ruchowych.

-Ćwiczenia z gazetą:

- a) marsz po obwodzie koła z gazetą na głowie, tak aby nie spadła;
- b) w siadzie skrzyżnym skręty tułowia w lewo i w prawo z gazeta trzymaną oburącz przed sobą;
- c) w siadzie klęcznym przesuwanie leżącej na podłodze gazety obszernymi ruchami rąk w różnych kierunkach;
- d) zgniatanie gazety w kulę. Podrzucanie kuli jedną ręką, chwytanie drugą, podrzucanie i chwytanie papierowej kuli w dowolny sposób, według inwencji dzieci;
- e) rzut do celu – rzucanie gazetowych kul z wyznaczonej odległości do pojemników.

3. Główna część zajęć

Dzieci biorą po dwie wstążki i wykonują ćwiczenia razem z nauczycielką.

- „Motyle” - ćwiczenia ramion, wznoszenie rąk do góry, w dół, w bok (ruch rozchodzących się rąk) z manipulowaniem wstążkami, krążenie ramion do przodu i do tyłu.
- Ustawienie w kole, twarzą do środka koła, wymachy wstążkami w przód i w tył z równoczesnym uginaniem kolan.
- Cztery kroki marszu do środka koła, zataczanie kół do przodu, cztery kroki do tyłu, zataczanie kół do tyłu.
- „ Owady na łące”- swobodna improwizacja ruchowa po obwodzie całej sali w rytm muzyki.
- „Wiatr i deszcz” – zabawa z reakcją na sygnały.

Na hasło „Wietrzyk” - wszystkie dzieci swobodnie biegają po sali w różnych kierunkach dowolnie machając wstążkami (ćwiczenia dźwiękonaśladowcze szumu wiatru na głoskach szszszsz), na hasło „Halny” – przyspieszają unosząc wstążki wysoko nad głowę, podskakują z nogi na nogę. Na hasło „Deszcz” – powoli opadają kręcąc się wokół własnej osi do pozycji leżącej.

- „Fale morskie”

Rytmicznie maszerując tworzą dwa rzędy, ustawiają się naprzeciw siebie i chwytają za koniec wstążki współwiczającego stojącego na wprost. Rytmicznie przybliżają się do siebie i oddalają się na zewnątrz cały czas manipulując wstążkami- ruchy pionowe i poziome ramion tak jak fale na morzu.

- W marszu ramiona wzniesione do góry, manipulowanie wstążkami nad głową – ruch falisty.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia.

- „Balon górą” – zabawa uspokajająca.

Dzieci tworzą dwa rzędy. Na sygnał podają tyłem balon koledze stojącemu z tyłu i szybko stają na koniec rzędu do momentu powrotu pierwszego uczestnika na pierwotne miejsce. Wygrywa zespół, który szybciej wykona zadanie.

- Ćwiczenia oddechowe – wprawianie w ruch balonów za pomocą dmuchania z lekko uniesioną głową tak, aby nie upadły.

- Czynności porządkowe, zbiórka, pożegnanie grupy.