**Szkoła w Ruchu 2013/ 2014**

**Małgorzata Kot**

**Nauczyciel dyplomowany**

**Zespół Szkół im. Ziemi Lubelskiej w Niemcach**

**EDUKACJA ZDROWOTNA- 2014.03.26**

**Temat:** *Gry i zabawy ruchowe z wykorzystaniem skakanek*

**Sprawność motoryczna**

Uczeń:

- rozwinie skoczność i koordynację podczas zabaw ruchowych oraz ćwiczeń z

przyborem;

- wzmocni siłę mięśni ramion i nóg;

**Umiejętności**

Uczeń potrafi:

-bawić się skakanką;

-wspólnie z grupą rozwiązywać problem.

**Wiadomości**

Uczeń wie:

-jak bezpiecznie zachowywać się w czasie zabaw i ćwiczeń z przyborem;

-na czym polega współpraca w grupie.

**Edukacja zdrowotna**

Uczeń:

- rozumie, dlaczego należy jeść warzywa i owoce;

- potrafi dobrać odpowiedni strój do pory roku;

**Miejsce: sala gimnastyczna**

**Pomoce:** odtwarzacz muzyki, skakanki (20 szt.), kółka ringo (8 szt.), karty z zadaniami,

mazaki lub zakreślacze (4 szt.), wycinanki owoców i warzyw oraz piramidy żywienia (po 4

szt.), 4 komplety dowolnych sztuk odzieży (np. 2 rękawiczki, szalik, czapka-dla każdej

drużyny), karta ewaluacji.

**Metody**: zadaniowa, naśladowcza-ścisła, zabawowa, problemowa.

**Formy**: frontalna, grupowa.

**Uczestnicy**: klasa 4b szkoły podstawowej (20 osób)

**Czas trwania zajęć**: 45 min

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **TOK**  **ZAJĘĆ** | **Czynności**  **uczniów** | | **Czynności**  **nauczyciela** | **UWAGI** |
| **Docelowe** | **Zadania** |
| Czynności  organizacyjno-  porządkowe | Uczniowie zapoznają  się z zadaniami lekcji | Uczniowie słuchają  informacji nauczyciela  i przygotowują się do  aktywnego udziału  w zajęciach | Powitanie, sprawdzenie  Przygotowania uczniów do zajęć.  Zapoznanie  z zadaniami lekcji. | Ustawienie w  dwuszeregu |
| Zabawa ożywiająca | Pobudzenie organizmu | Uczniowie biorą udział w zabawie „Tańczy cicho” | Nauczyciel włącza żwawą muzykę  i informuje, która  część ciała tańczy,  np. tańczy sama  głowa, tańczą ręce,  tańczy: prawa noga  i lewa ręka itd | Metoda zadaniowa      Ustawienie  w rozsypce |
| Rozgrzewka  A.  Ćwiczenia  kształtujące  bez przyboru | Przygotowanie do  wysiłku | Uczniowie wykonują  ćwiczenia kształtujące  RR, NN, T, np.  krążenia, wymachy,  skręty, skłony. Marsz dookoła sali i pobranie skakanek. | Nauczyciel podaje  ćwiczenia i nadzoruje ich wykonanie | Metoda naśladowczo  -ścisła |
| B.  Ćwiczenia  kształtujące  z przyborem | Pobudzenie organizmu | Uczeń wykonuje:  1. dowolne ćwiczenia  ze skakanką wg  własnego pomysłu;  2. krążenia naprzemianstronne prawą i lewą ręką z przekładaniem  przed sobą skakanki złożonej na pół, z jednej ręki do drugiej;  3. skłony w przód  z równoczesnym układaniem skakanki złożonej na pół na podłodze, tuż przed stopami a przy następnym skłonie unoszenie jej po wyproście nad głowę;  4. marsz równoważny  po skakance rozciągniętej na podłodze;  5. przeskoki jednonóż  i obunóż przez skakankę ułożoną na podłodze j.w.  6. pierwszą literę swojego imienia ze skakanki | Nauczyciel inspiruje  i nadzoruje bezpieczeństwo  w trakcie  wykonywanych  przez uczniów ćwiczeń. | Metoda  zadaniowa,  naśladowczo-  -ścisła |
| Część główna | Wspólne rozwiązy- wanie problemów | Uczeń przygotowuje  przybory do ćwiczeń.  Zajmuje miejsce  w swoim rzędzie . Bierze udział w wyścigach rzędów.  **Wyścig nr 1**  Pierwsze osoby ze wszystkich rzędów  dowolnymi przeskokami obunóż lub jednonóż pokonują odcinek do półmetka, tam na kartonie wśród różnych wyrazów  wyszukują i zaznaczają  jeden objaw choroby,  który znajdą. Wracają  na koniec swojego  rzędu biegiem.  **Wyścig nr 2**  Zawodnicy pokonują na  czworakach odcinek ze  skakankami uważając,  aby na nich nie stanąć.  Za półmetkiem  odwracają jeden  element układanki i wracają biegiem.  Każdy następny uczeń  odwraca kolejny element a ostatni biegnący składa je  w całość. Powrót biegiem.  **Wyścig nr 3**  Zawodnicy biegną do  półmetka tak, aby nie  stanąć na żadnej  skakance i jednocześnie  nie pominąć żadnej  przestrzeni między  skakankami, tam z pociętych pasków układają trójkąt.  Pierwszy zawodnik  zaczyna od najdłuższego fragmentu. Powrót biegiem  **Wyścig nr 4**  Na półmetku ustawia  się jeden zawodnik  z każdej drużyny. Uczniowie wybiegają  na sygnał tyłem (jw.),  uważają, aby nie stanąć  na skakankach i nie  pominąć żadnej przestrzeni między nimi, trzymając jedną część przygotowanej garderoby (rękawiczka, szalik, czapka).Na półmetku zakładają tę część ubrania koledze i wracają biegiem.  **Wyścig nr 5**  Uczniowie wykonują  bieg slalomem między  skakankami. Na półmetku dopisują do podanych na kartce liter nazwy dyscyplin sportowych, które lubią lub znają. Powrót biegiem. | Wydaje polecenie  ustawienia się drużyn. Poleca przyborów: kółek ringo na starcie  i na półmetku, oraz  skakanek (na zasadzie  szczebelków drabiny) między kółkami ringo.  Przypomina, że kolejna osoba z drużyny rozpoczyna  bieg wtedy, gdy  poprzednik dotknie  jego ręki.    Omawia problem  związany z wykonaniem  zadania. Informuje,  że wygrywa drużyna,  która jako pierwsza  ukończy zadanie, ale  dodatkowe punkty  (woreczki wkładane  do kółek ringo na  starcie) uzyska każda  drużyna, która  objawy chorobowe  zaznaczy  prawidłowo.    Rozmawia z uczniami o tym, czy lubią chorować?    Omawia następne  zadanie. Przypomina, że każdy uczeń odwraca tylko jeden  element.    Sprawdza ułożone  obrazki (np. jabłko,  gruszka, burak, cebula) i rozmawia  z uczniami dlaczego  należy jeść warzywa  i owoce? Określa przebieg wyścigu. Ocenia poprawność  wykonanego zadania. Na trójkącie jest piramida żywieniowa.  Nauczyciel omawia  ją z uczniami Pyta  gdzie na niej np.  znajdują się  słodycze?    gdzie na niej np.  znajdują się słodycze?      Omawia zadanie,  tłumacząc, że kolegę  należy ubrać w daną  część garderoby.  W zależności od pory roku części ubrań mogą być różne (np. latem okulary  słoneczne,  kapelusz słomkowy,  lub na „wesoło” –  kalosze, płetwy,  maska i rurka do  nurkowania).  Omawia z uczniami  jak należy się  ubierać w zależności  od pogody?      Omawia przebieg  zabawy. Informuje,  że każdy uczeń może  napisać tylko jedną  dyscyplinę sportową  przy jednej literze Rozmawia z uczniami na temat: dlaczego warto ćwiczyć i uprawiać sport? | Metody:  zadaniowa,  problemowa  Ustawienie w 4 rzędach po 5 osób  Przykładowe  wyrazy słońce,  gorączka ,dobry  humor, ból, wiatr, katar,  jabłko, brak  apetytu, ziemniak, złe samopoczucie, rękawiczki,  kaszel, lekarz, itp.    Obrazki  pocięte są na  5 kawałków każdy i leżą  odwrócone  ilustracją w dół.  Piramida żywienia w swojej  podstawie  zawiera ilustracje  produktów  zbożowych,  wyżej warzyw,  potem owoców,  następnie mleka i produktów mlecznych.  Na szczycie  znajdują się  ilustracje mięsa i  zamienników  białkowych    Każda drużyna  posiada 4  elementy  garderoby,  bo jeden zawodnik  znajduje się  na półmetku  i to jego ubierają  pozostali.                  Na kartach  znajdują się  przykładowe  litery: P…..,  T…., B…,  S…, J….. itd.  Sumowanie  zdobytych  punktów, wyłonienie  zwycięskiej  drużyny. |
| Część  końcowa | Uspokojenie  organizmu  Integracja grupy | Zabawa „Kto tak jak ja?”  Każde dziecko siada na  podłodze w kole ułożonym ze swojej skakanki.  Uczeń, który pozostaje  bez „domku”, kończy  na głos zdanie „Kto tak  jak ja….” Wstają te  osoby, których to hasło  dotyczy, i zamieniają  się miejscami. Uczeń  wydający polecenie,  korzysta z okazji i w trakcie chwilowego zamieszania zajmuje wolne miejsce.              Uczniowie wspólnie wykonują „rysunek”  skakankami | Nauczyciel wyjaśnia  zasady zabawy  i określa, że zdania  mają dotyczyć  zdrowego trybu życia. Sam rozpoczyna zabawę, kończąc, np. zdanie: „Kto, tak jak ja, lubi owoce?” lub „Kto,  tak jak ja, bardzo lubi pływać?” i zajmuje szybko miejsce  w wolnym kółku.                  Nauczyciel poleca  wykonać pracę zespołową pt.  „Talerz pełen owoców”.  wykorzystując  skakanki wszystkich  uczniów. Inspiruje,  ale też chwali  inwencję uczniów. | Metoda  zabawowa.    Rozsypka    Jeśli są uczniowie,  którzy siedzą  w kółkach i nie biorą czynnego  udziału w zabawie nauczyciel podaje lub  podpowiada  hasło, które dotyczy wszystkich  uczniów np.  „Kto tak jak ja ma na  sobie strój sportowy?”    Metoda problemowa    Można zachować  podział na  drużyny sztafetowe,  lub podzielić  np. na dziewczynki  i chłopców |
|  | Zakończenie zajęć  Podsumowanie | Uczeń wyraża swoją  opinię na temat  zdrowego trybu życia  i wszystkich czynników, które według niego mają na to wpływ. Zastanawia się,  co sam może zmienić  w swoim dniu codziennym? | Wyróżnia najlepszą  drużynę, Rozmawia  z uczniami na temat  zdrowego trybu  życia i tego, co mogą już dziś zmienić, aby  utrzymać lub poprawić swój stan zdrowia. | Rozmowa  z uczniami  Uczniowie  mogą przyjąć  postawę  swobodną  lub skorygowaną |
|  | Ewaluacja | Składa swój podpis pod  wierszykiem, jeśli zgadza się z jego treścią    **„Jak być zdrowym oraz sprawnym dzisiaj się uczyłem.**  **Stosować się do tych zasad**  **już postanowiłem!”** | Odczytuje uczniom  wierszyk i prosi  uczniów, którzy się  z nim zgadzają, aby  się pod nim podpisali | Podpisaną  kartkę można  powiesić w klasie.    Uczniowie  porządkują  przybory  i wychodzą  z sali. |