**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, sprawdzeniePrzygotowania uczniów do zajęć.Zapoznaniez 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 okularysłoneczne, 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, problemowaUstawienie 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 zajęćPodsumowanie  | 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.  |