**TEMAT: Poznajemy zabawy i gry z mocowaniem i dźwiganiem.**

Klasa: III Liczba osób: 7 Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna

**ZADANIE WYCHOWAWCZE:** uczeń dba o zdrowie kolegów i koleżanek podczas

zabaw i gier

**PSYCHOMOTORYCZNOŚĆ:** siła mm kończyn dolnych i górnych-zabawy i gry na

czworakach

**UMIEJĘTNOŚCI:** uczeń potrafi poruszać się na czworakach

**WIADOMOŚCI:** uczeń zna 2 zabawy z mocowaniem

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| TOK LEKCJI | ZADANIA DO REALIZACJI | METODA  REALIZACJI | CZAS | UWAGI |
| 1.CZĘŚĆ WSTĘPNA  Zabawy ożywiające  Ćwiczenia rozciągające | -zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć  -przedstawienie tematu lekcji i motywacja do zajęć  -rozgrzewka: „Berek para”- uczniowie dobierają się w pary, wyznaczona para jest berkiem, po złapaniu zmiana „berka-pary”; „Berek na czworakach”- uczniowie poruszają się na czworakach, jedna osoba jest berkiem (oznaczona jest szarfą) złapane osoby stają się berkami i zakładają szarfy, wygrywa osoba która najdłużej uniknie złapania; „Berek w podporze tyłem”- wszyscy poruszają się w podporze leżąc tyłem, osoba która jest berkiem nie ma szarfy, po złapaniu osoba oddaje szarfę i również staje się berkiem;  -ćw. rozciągające w miejscu: ustawienie na obwodzie koła, każdy uczeń kolejno prezentuje swoje ćw. rozciągające a pozostali je powtarzają i tak wszyscy po kolei | Zabawowa klasyczna  Problemowa | 2’  1’  2’  2’  2’  3’ | Ustawienie w dwuszeregu  Przebieg zabaw na wyznaczonym placu zbudowanym z tyczek  Każdy uczeń nazywa swoje ćw |
| 2.CZĘŚĆ GŁÓWNA  Gry i zabawy z mocowaniem i dźwiganiem | -przypomnienie o zasadach bezpieczeństwa podczas ćwiczeń, zabaw i gier  -gra „Przeciąganie w parach”- 2 odmiany: przeciąganie za jedną rękę i chwyt oburącz (punkt zdobywa się przez wytrącenie partnera z równowagi-musi oderwać nogę od podłoża)  -podział uczniów na 2 zespoły, nauczyciel mówi że zwycięski zespół dostanie plusy  -gra „Walka graniczna” -uczestnicy stoją w parach o podobnej sile, naprzeciw siebie, wzdłuż linii granicznej, o zwycięstwie decyduje liczba przeciągniętych przeciwników na swoją stronę  -wyścigi rzędów:  1)przenoszenie partnera na drugą stronę, z powrotem zmiana w parach  2)przenoszenie partnera na drugą stronę, następnie przenoszona osoba wraca i przenosi kolejną itd. aż wszystkie osoby będą przeniesione | Zabawowa klasyczna  Zabawowa klasyczna  Zabawowa klasyczna | 1’  3’  3 x  2’  2 x | N zwraca uwagę na bezpieczeństwo podczas zabaw i gier  Przenoszenie partnera dowolnym sposobem |
| 3.CZĘŚĆ KOŃCOWA  Ćwiczenia uspokajające | -gra „Obiegnięcie” –ustawienie w 2 rzędach w siadzie skrzyżnym, każdy ma przydzielony nr, nauczyciel wywołuje jakiś nr wówczas osoba z tym nr obiega na czworakach dookoła swój rząd, za zwycięstwo w wyścigu mały pkt dla drużyny  -ćw. oddechowe w siadzie skrzyżnym na obwodzi koła  -uporządkowanie miejsca zabaw, zbiórka, podsumowanie zajęć | Zabawowa klasyczna  Zadaniowa ścisła | 2’  1’  4’ | W dwuszeregu |