**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 | METODAREALIZACJI | CZAS | UWAGI |
| 1.CZĘŚĆ WSTĘPNAZabawy ożywiająceĆwiczenia 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 klasycznaProblemowa | 2’1’2’2’2’ 3’ | Ustawienie w dwuszereguPrzebieg zabaw na wyznaczonym placu zbudowanym z tyczekKażdy uczeń nazywa swoje ćw |
| 2.CZĘŚĆ GŁÓWNAGry 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 klasycznaZabawowa klasycznaZabawowa klasyczna | 1’3’3 x2’2 x | N zwraca uwagę na bezpieczeństwo podczas zabaw i gierPrzenoszenie partnera dowolnym sposobem |
| 3.CZĘŚĆ KOŃCOWAĆwiczenia 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 klasycznaZadaniowa ścisła | 2’1’4’ | W dwuszeregu |