

ZAJĘCIA EDUKACYJNE REALIZOWANE W RAMACH OBSZARU I

Poznane na zajęciach elementy **gry w tenisa, badmintona, ringo** pozwalają uczniom na szersze rozumienie związku różnej aktywności fizycznej ze zdrowiem, tworząc możliwość samodoskonalenia się w szkole, jak również poza nią w otoczeniu rówieśników, rodziny i rodziców.

Poprzez doświadczenie różnorodnych form aktywności fizycznej na obiektach ogólnodostępnych takich jak boiska sportowe Orlik, uczniowie mają możliwość wszechstronnego rozwoju, odnajdując niejednokrotnie zamiłowania do różnorodnych dyscyplin sportowych spełniających ich oczekiwania. Poznane dyscypliny takie, jak: tenis, badminton, ringo doskonalą ogólną sprawność fizyczną, orientację ruchowo-przestrzenną, zwinność i koordynację. Elementy te są niezbędne do prawidłowego rozwoju organizmu w okresie dojrzewania jak również mają znaczący wpływ w późniejszym życiu każdego człowieka.

Scenariusz lekcji z wychowania fizycznego- rekreacja sporty całego życia.

TEMAT: Obwód stacyjny z elementami gry w tenisa, badmintona i ringo.

Warunki realizacji:

- grupa chłopców - gimnazjum,
- miejsce - kompleks boisk sportowych Orlik,
- czas trwania - dwie godziny lekcyjne (2x 45 min.)
- przybory - kółka ringo, rakiety do tenisa ziemnego, rakiety do badmintona, piłeczki, lotki siatki, znaczniki krawędzi boiska,

Zadania główne; rozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem, gotowość do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.

Zadania dodatkowe; rozwijanie szybkości reakcji, zwinności, koordynacji, orientacji ruchowo-przestrzennej, poznanie nowych alternatywnych form aktywności fizycznej.

Cele lekcji:

- uczeń poznaje nowe dyscypliny sportowe jako alternatywne formy ruchu, poznaje zasady gry w tenisa ziemnego, badmintona, ringo, potrafi odpowiednio liczyć punkty w poznanych dyscyplinach, rozumie trening w formie obwodów stacyjnych,
- uczeń kształtuje ogólną sprawność fizyczną a w szczególności koordynację ruchową, zwinność, orientację ruchowo- przestrzenną,
- uczeń uczy się współpracy z innymi stosując elementy zdrowej rywalizacji opartej na zasadach fair play.

| Tok lekcji | Treść zadań szczegółowych | Przypuszczalny czas ćwiczeń | Uwagi |
|---------------|--|-----------------------------|---|
| Część wstępna | 1. Czynności organizacyjne związane z przejściem grupy ze szkoły na halę sportową; zbiórka, powitanie, raport, podanie celów lekcji. | 12 min. | Przypomnienie wiadomości o zasadach bezpiecznego poruszania się grupy na drodze publicznej. |
| Rozgrzewka | 2. Zbiórka; sprawdzenie gotowości do zajęć (stroje sportowe), odpowiednia postawa, przypomnienie celów lekcji. | 1 min. | Ustawienie w szeregu, korygowanie błędów postawy, przygotowanie sprzętu sportowego. |
| Ćw. T | 3. Ćwiczenia ożywiające ; podział grupy na trzy drużyny sztafety z kólkami ringo na głowie. | 2 min. | Ćwiczenie wykonywane na całą szerokość boiska sportowego. W razie spadnięcia kółka zawodnik wykonuje 3 przysiady. |
| Ćw. RR | 4. Krążenie RR w truchcie na szerokość boiska kolejno 1,2,3.... każdej z drużyn. | 2 min. | Kontrolowanie dokładności wykonywania ćwiczeń. |
| Ćw. NN | 5. Skipy; A, C, B kolejno 1, 2, 3, każdej z drużyn. | 3 min. | Kontrola dokładności i staranności wykonywania ćwiczeń. |
| Ćw. RR i NN | 6. Krok odstawno- dostawny z przenoszeniem nad głową kółka ringo. | 2 min. | Ćwiczenia wykonywane kolejno 1,2,3... każdej z drużyn. |
| | 7. Wysokie podskoki z przekazywaniem kółka ringo pod kolaniem PN i LN na przemian z PR do LR. | 2 min. | Ćwiczenia wykonywane kolejno przez 1,2,3,... każdej z drużyn. |
| | 8. Ćwiczenia rozciągające według inwencji uczniów w drużynach. | 4 min. | Każda w obrębie własnej drużyny powtarza ćwiczenie prezentowane przez zawodnika. Każdy zawodnik prezentuje jedno ćwiczenie. |
| Część główna | 1. Utworzenie i przygotowanie kolejno trzech stacji - kort tenisowy, - boisko badmintonowe, - boisko do gry w ringo. | 5 min. | Przygotowanie siatek, raketek, piłeczek na każdej stacji. |
| | 2. Omówienie poszczególnych ćwiczeń przy każdej ze stacji. Technika poruszania się, ustawienia, trzymania raketek. | 9 min. (3x3 min.) | Dostosowanie sprzętu do ilości zawodników w drużynie. |

| | | | |
|---------------|--|--|--|
| | <p>SI- tenis ziemny- uproszczony serwis odbicia w parach forhendem następnie bekhendem.</p> <p>SII - badminton – serwis odbicia w parach stroną forhendową następnie bekhendową.</p> <p>SIII- ringo- serwis chwyt, rzut, czas trzymania kółka, kontakt z kółkiem ćwiczenia wykonywane w parach.</p> <p>3. Omówienie sposobu punktacji w poszczególnych dyscyplinach (tenis, badminton, ringo)</p> <p>4. Rozegranie krótkich fragmentów gry z punktami – gra uproszczona. Stacja I, II, III.</p> | <p>5 min.</p> <p>5 min.</p> <p>5 min.</p> <p>6 min.</p> <p>3x 5 min. (15 min.)</p> | <p>Ustawienie zawodników w parach po przekątnej boiska (strona forhendowa, bekhendowa).</p> <p>Ustawienie zawodników w parach po przekątnej boiska (strona forhendowa, bekhendowa).</p> <p>Odpowiednie rozmieszczenie zawodników w polu gry.</p> <p>Nauczyciel kontroluje poprawność liczenia punktów w poszczególnych dyscyplinach.</p> |
| Część końcowa | <p>1. Uprzątnięcie sprzętu sportowego. Każda z drużyn swoją stację.</p> <p>2. Zbiórka drużynami. Przypomnienie podstawowych zasad gry w tenisa, badmintona, ringo. Ukazanie przez każdą z drużyn trzech pozytywnych działań wspierających rozwój młodego człowieka poprzez poznane dyscypliny sportowe.</p> <p>3. Podsumowanie lekcji. Wyróżnienie najbardziej zaangażowanych uczniów w realizację ćwiczeń.</p> <p>4. Przejście grupy do szkoły.</p> | <p>3 min.</p> <p>5 min.</p> <p>2 min.</p> <p>12 min.</p> | <p>Nauczyciel kontroluje poprawne składanie sprzętu.</p> <p>Uczniowie w drużynach zastanawiają się nad pozytywnymi aspektami poznanych dyscyplin sportowych.</p> |



Badminton



Ringo



Tenis ziemny

Zajęcia z elementami **ścianki wspinaczkowej** otwierają przed uczniami nowy świat wrażeń i doświadczeń. Przeżycia, których doświadczają mogą mieć wpływ na rozwój psychiczny i emocjonalny. Wspinanie jako forma rekreacji ukazuje wszechstronne korzyści dla zdrowia, kondycji fizycznej, kształtuje pozytywne cechy charakteru w zakresie: odporności psychicznej, wytrwałości, zaradności, skuteczności działania oraz odpowiedzialności za siebie i partnera.

Uczniowie na zajęciach poznają nowe techniki poruszania się, wspinania, chwytów, wzmacniając siłę ramion i nóg, co niewątpliwie sprzyja harmonijnemu rozwojowi młodego człowieka. Lekcja z elementami ścianki wspinaczkowej może być przykładem atrakcyjnej formy aktywności wykorzystywanej na zajęciach w trakcie, których realizowane są cele kształcenia zawarte w wymaganiach edukacyjnych z wychowania fizycznego.

Scenariusz lekcji z wychowania fizycznego- rekreacja sporty całego życia.

Temat: Gry i zabawy zręcznościowe. Ściana wspinaczkowa.

Warunki realizacji:

- grupa chłopców - gimnazjum,
- miejsce; Hala Widowiskowo- Sportowa w Łącku - ściana wspinaczkowa,
- czas trwania; dwie godziny lekcyjne (2x45 minut),

- przybory; materace, wyposażenie ścianki wspinaczkowej (liny, uprząże, kubki, karabinki),

Zadania główne; gotowość do uczestniczenia w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.

Zadania dodatkowe; zwiększanie wytrzymałości mięśni kończyn dolnych i górnych, poznanie nowych alternatywnych form aktywności fizycznej z wykorzystaniem ścianki wspinaczkowej.

Cele lekcji;

- uczeń poznaje zasady bezpieczeństwa na ścianie oraz w jej obrębie, poznaje elementy techniki poruszania się po ścianie wspinaczkowej, poznaje podstawowe pojęcia i przyrządy asekuracyjne,
- uczeń kształtuje siłę mięśni ramion i nóg, ogólną sprawność, koordynację, wytrzymałość oraz skuteczność działania,
- uczeń uczy się odpowiedzialności za partnera i siebie oraz współpracy z innymi,

| Tok lekcji | Treść zadań szczegółowych | Przypuszczalny czas ćwiczeń | Uwagi |
|------------------|---|-----------------------------|--|
| Część wstępna | 1. Czynności organizacyjne związane z przejściem grupy ze szkoły na halę sportową; zbiórka, powitanie, raport, podanie celów lekcji. | 15 min. | Przypomnienie wiadomości o zasadach bezpiecznego poruszania się grupy na drodze publicznej. |
| Rozgrzewka | 2. Zbiórka, kontrola strojów sportowych, przypomnienie celów lekcji. | 3 min. | Ustawienie w szeregu, przygotowanie sprzętu (uprząże, materace, akcesoria). |
| Ćw. RR | 3. Ćwiczenie ożywiające; w truchcie krążenia ramion w przód (jeden sygnał gwizdka) i tył (podwójny sygnał gwizdka). | 2 min. | Ruch ćwiczących po przekątnej ½ sali. Odpowiednia reakcja na sygnały gwizdka. |
| Ćw. RR i NN | 4. Skipy ; A, C, D przedzielone marszem. 5. Krok odstawno- dostawny. | 3 min. | Ruch po przekątnej ½ sali. Zmiany kierunków przedzielone marszem. |
| | | 1 min. | |
| Ćw. rozciągające | 6. Ćwiczenia rozciągające w obrębie koła według pomysłu i inwencji uczniów ze szczególnym uwzględnieniem ; nadgarstków, palców dłoni, obręczy barkowej, stóp. | 4 min. | Uczniowie ustawieni w kole prezentują kolejno krótkie ćwiczenia, które są powtarzane przez całą grupę. Nauczyciel kontroluje poprawność ćwiczeń oraz czas trwania. |

| | | | |
|---------------|--|---|--|
| Część główna | <p>1. Przypomnienie regulaminu ścianki wspinaczkowej oraz podstawowych zasad bezpieczeństwa.</p> <p>2. Przedstawienie i omówienie podstawowych pojęć; ściana, zeskok, asekuracja (liną-na wędkę), pozycje (frontalna, boczna), techniki ruchu (chwyty- chwytanie), stopnie i stawanie.</p> <p>3. Wykorzystanie poznanych elementów w przejściu odcinka linii poziomej - wspinaczka bulderingowa.</p> <p>4. Omówienie i przedstawienie sprzętu: uprząże, liny, karabinki, kubki, węzeł ósemkowy.</p> <p>5. Nauka zakładania uprząży oraz wiązania węzła ósemkowego w parach.</p> <p>6. Wspinanie po ściance z asekuracją liną w układzie wędki. Doskonalenie zakładania uprząży i wiązania ósemki.</p> | <p>5 min.</p> <p>5 min.</p> <p>15 min.</p> <p>4 min.</p> <p>4 min.</p> <p>15 min.</p> | <p>Omówienie regulaminu ścianki ze szczególnym podkreśleniem bezpieczeństwa w obrębi ścianki.</p> <p>Uczniowie kolejno przechodzą poziomą drogę wspinaczkową do wysokości (3m.). Nauczyciel asekuruje i koryguje błędy. Uczniowie dobrani w pary uczą się zakładania uprząży oraz wiązania węzła ósemkowego- kontrola przez współwiczającego.</p> <p>Wejście na ściankę tylko pojedynczo z asekuracją nauczyciela.</p> |
| Część końcowa | <p>1. W siadzie skrzyżnym przypomnienie podstawowych pojęć związanych ze ścianą wspinaczkową.</p> <p>2. Podsumowanie lekcji - ukazanie wszechstronnych korzyści wynikających z uprawiania wspinaczki jako sportu.</p> <p>3. Zabezpieczenie i posprzątanie sprzętu.</p> <p>4. Wyjście do szkoły.</p> | <p>5 min.</p> <p>3 min.</p> <p>2 min.</p> <p>15 min.</p> | <p>Uczniowie przypominają sobie pojęcia związane ze wspinaczką.</p> <p>Uczniowie wymieniają pozytywne aspekty uprawiania wspinaczki.</p> |



Ścianka wspinaczkowa



Opracował: Piotr Matusiewicz

ZAJĘCIA EDUKACYJNE W RAMACH OBSZARU II

Taniec jest przejawem ruchowej aktywności człowieka oraz istotnym elementem wychowania dzieci i młodzieży. Dzięki zajęciom tanecznym uczeń, odkrywa swoje zdolności, zamiłowania i nabiera pewności siebie. Taniec poprawia koordynację ruchową, koncentrację oraz wpływa relaksacyjnie na organizm, pobudza pracę serca i układu oddechowego, usprawniając układ ruchowy.

Dlatego w naszej szkole staramy się, uświadomić młodzieży, że taniec to naturalna potrzeba ruchu przy muzyce, oraz „uzewnętrznienie” swych uczuć za pomocą gestów, ruchów i mimiki. To także potrzeba odprężenia psychicznego i oderwania się od trudów dnia codziennego. Taniec odgrywa ważną rolę, także w komunikacji międzyludzkiej i tworzy więzi, jak również swoisty przekaz myśli i emocji za pomocą ruchów oraz szczególny, uniwersalny język porozumiewania bez słów.

Lekcje z tańca inspirują uczniów do podejmowania działań indywidualnych w zakresie dbania o swoje ciało i duszę. Uczniowie są zapoznawani z jak największą ilością i różnorodnością form ruchowych przy muzyce, co daje młodym ludziom możliwość wszechstronnego rozwoju. Korzyści wynikające z tego rodzaju aktywności ruchowej są tak duże, że warto poświęcać im swą uwagę, uczestniczyć w nich i upowszechniać je.

SCENARIUSZ ZAJĘĆ TANECZNYCH

TEMAT: Krótkie układy choreograficzne do muzyki – poszukiwanie inspiracji.

Klasa: II Gimnazjum

Ilość osób: 24

Czas trwania: 45 min.

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Pomoce dydaktyczne: magnetofon, płyty CD z nagraniem muzyki tanecznej

CELE LEKCJI:

• UCZEŃ:

- potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenia kształtujące w rytm i przy muzyce,
- potrafi dokonać samooceny poprawności wykonywania zadań ruchowych przy muzyce,
- potrafi współdziałać w zespole, budować więzi międzyludzkie,
- zna znaczenie różnych form aktywności człowieka,
- zna podstawowe zasady higieny,

- potrafi przeżywać radość i satysfakcję z aktywnego uczestnictwa w tańcu,
- wie jak taniec wpływa na piękno, estetykę ruchu i postawę ciała,
- zna podstawowe zasady zachowania się podczas tańca.

METODY:

- zabawowa, naśladowcza, ścisła, zadaniowa
- pokaz i objaśnienie
- instruowanie, działanie przykładem osobistym

| TOK LEKCJI | NAZWA I OPIS ZADANIA | UWAGI ORGANIZACYJNO-METODYCZNE |
|---|--|---|
| Część I - występno – przygotowawcza | | |
| Zadania organizacyjno - porządkowe | <ul style="list-style-type: none"> • Zbiórka , powitanie. • Sprawdzenie gotowości do zajęć. • Podanie celów i tematu lekcji. | |
| Zabawa ożywiająca | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Step na wesolo</i>- samodzielne wykonanie wybranych przez siebie ćwiczeń, starając się dostosować ruchy do rytmu muzyki i rozgrzać wszystkie partie mięśniowe. | Motywowanie do aktywnego udziału w lekcji. |
| Rozgrzewka | <ul style="list-style-type: none"> • marsz we wspięciu na palcach i na całych stopach zmiana co 4 kroki, • bieg z wysokim unoszeniem kolan i asymetryczną pracą rąk, • „wiatrak”- w truchcie krążenia ramion w przód i w tył, • trucht z uderzeniem piętami o pośladki, • wyrzuty nóg w przód, w bok i w tył, • skręty głowy w lewo i w prawo w marszu, • przysiad podparty, wyprost nóg do skłonu podpartego i powrót do p.w. • rozkrok, ręce na biodrach, ugięcie prawej nogi z przenosem na nią ciężaru ciała, pogłębić, przenieś ciężar i ugięcie lewej nogi, pogłębić, dodać prace rąk, ręce góra, dół, | <p>Ćwiczenia kształtujące wykonywane w rozsypance twarzą do prowadzącego przy muzyce.</p> <p>Ćwiczenia przeplatamy marszem w miejscu i ćwiczeniami oddechowymi.</p> |
| Część II - główna | | |
| Kształtowanie umiejętności, rozwijanie zdolności twórczych. | <ul style="list-style-type: none"> • Tworzymy krótki układ choreograficzny: <ul style="list-style-type: none"> - p.w.: nogi w małym rozkroku, ciężar ciała na prawej nodze | Ustawienie w szachownicy twarzą do prowadzącego. Przyjęcie pozycji wyjściowej. |

- dostawiamy lewą nogę do prawej,
- prawa noga w bok,
- dostawiamy prawą nogę do lewej,
- lewa noga w bok

Na 1 - obie ręce skrzyżowane przed ciałem,
 na 2 - głowa skierowana w prawo, wychylenie od pasa w prawo prawa ręka skierowana w dół, równoległe do prawej nogi, lewy łokieć uniesiony nieco w górę, na 3 - obie ręce skrzyżowane przed sobą, postawa wyprostowana, na 4 - głowa skierowana w lewo, wychylenie od pasa

w lewo, lewa ręka skierowana w dół, równoległe do lewej nogi, prawy łokieć uniesiony nieco w górę.

- 1- Dostawiamy lewą nogę do prawej,
- 2 - prawa noga ukośnie w przód,
- 3 - dostawiamy prawą nogę do lewej,
- 4- lewa noga ukośnie w przód.

- 1- Obie dłonie na wysokości talii,
- 2- Prawe ramię wysunięte w przód, głowa zwrócona w prawo, wychylenie od pasa w prawo, wyprostowana prawa ręka wysunięta nieco w przód i w dół równoległe do prawej nogi, lewa ręka do tyłu i nieco w górę,
- 3- Obie dłonie na wysokości talii, łokcie nieznacznie zgięte,
- 4- Lewe ramię wysunięte w przód, głowa zwrócona w lewo, wychylenie od pasa w lewo, wyprostowana lewa ręka wysunięta w przód i w dół równoległe do lewej nogi, prawa ręka do tyłu i nieco w górę.

Pozycja ciała, głowy i rąk.

Krok w przód.

Pozycja ciała, głowy i rąk.

Stopień trudności układu należy dostosować do możliwości uczniów.

Część III- organizacyjno - porządkowa

| | | |
|---|---|--|
| <p>Uspokojenie organizmu.</p> <p>Ćwiczenie korekcyjne.</p> <p>Zabawa „Minutka”.</p> | <ul style="list-style-type: none">• W marszu po kole wspięcie na palce z ramionami w górę – wdech, na całych stopach, ramiona w dół wydech.• Siad prosty – podparty z tyłu dłonie na obwodzie koła – zamykamy oczy i głęboko oddychamy starając się określić czas upływającej 1 minuty – otwierając oczy i przyjmując pozycję siad skrzyżny. | <p>Utrwalanie nawyku autokorekcji postawy ciała.</p> <p>Nauczyciel określa czas rozpoczęcia zabawy i zakończenia mierząc go stoperem</p> |
| <p>Czynności organizacyjne i wychowawcze.</p> | <ul style="list-style-type: none">• Podsumowanie lekcji, zwrócenie uwagi na podstawowe formy grzecznościowe podczas tańca.• Pożegnanie z grupą. | <p>Ćwiczący ustawieni w siadzie skrzyżnym na obwodzie koła.</p> <p>Zadanie domowe: ułożyć według własnej inwencji 2 minutowy układ taneczny.</p> |



Układ choreograficzny



SCENARIUSZ ZAJĘĆ TANECZNYCH

TEMAT: Wykorzystanie poznanych kroków i figur „Poloneza” w układzie tanecznym.

Klasa: II Gimnazjum

Ilość osób: 24

Czas trwania: 45 min.

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Pomoce dydaktyczne: magnetofon, płyty CD z nagraniem muzyki tanecznej, płyta CD z utworami „Poloneza”

CELE LEKCJI:

• UCZEŃ:

- potrafi prawidłowo odtworzyć z pokazu ćwiczenia kształtujące przy muzyce,
- potrafi samodzielnie przygotować organizm do wysiłku fizycznego,
- potrafi dokonać samooceny poprawności wykonywania zadań ruchowych przy muzyce,
- zna krótką historię poloneza,
- zna podstawowy rytm polskiego tańca narodowego,
- potrafi zatańczyć krok podstawowy i poznane figury „Poloneza”,
- umie zastosować takie elementy tańca jak: ukłon, ustawienie w parze, trzymanie (układ rąk),
- potrafi współdziałać w zespole, budować więzi międzyludzkie,
- zna znaczenie różnych form aktywności człowieka,
- potrafi przeżywać radość i satysfakcję z aktywnego uczestnictwa w tańcu,

- zna podstawowe zasady zachowania, formy grzecznościowe wykorzystywane podczas tańca,
- potrafi wykorzystać umiejętności taneczne przy okazji różnych uroczystości,

METODY:

- zabawowa, naśladowcza, ścisła, zadaniowa
- pokaz i objaśnienie
- instruowanie, działanie przykładem osobistym

| TOK LEKCJI | NAZWA I OPIS ZADANIA | UWAGI ORGANIZACYJNO-METODYCZNE |
|---|---|---|
| Część I - występno – przygotowawcza | | |
| Zadania organizacyjno - porządkowe | <ul style="list-style-type: none"> • Zbiórka , powitanie. • Sprawdzenie gotowości do zajęć. • Podanie celów i tematu lekcji. | Ćwiczący przyjmują postawę w siadzie klęcznym na obwodzie koła. |
| Ożywienie organizmu | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Taniec belgijski- taniec grupowy</i> | Motywowanie do aktywnego udziału w lekcji. |
| Rozgrzewka | <ul style="list-style-type: none"> • Każdy ćwiczący przyjmuje rolę prowadzącego, wykonuje po jednym ćwiczeniu przygotowującym organizm do wysiłku, rozgrzewa wszystkie partie mięśniowe przy muzyce. | <p>Ćwiczenia kształtujące wykonywane w rozsypce twarzą do prowadzącego przy muzyce.</p> <p>Ćwiczenia przeplatamy marszem w miejscu i ćwiczeniami oddechowymi.</p> |
| Część II - główna | | |
| Kształtowanie umiejętności, doskonalenie poznanych kroków i figur tanecznych, rozwijanie zdolności twórczych. | <ul style="list-style-type: none"> • Przypomnienie: <ul style="list-style-type: none"> -kroku chodzonego: indywidualnie i w parze, -ukłonu zwykłego: <ol style="list-style-type: none"> 1. złączenie obu nóg, 2. skinienie głową i lekko ugięte kolana, 3. wytrzymanie pozy. • <i>Propozycja połączenia kroków i figur tanecznych w układ:</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dwa rzędy naprzeciwko siebie, każda para wykonuje trzy kroki do środka sali i ukłon. 2. Tworzą pary –przechodzą parami środkiem sali. 3. Rozchodzą się para w prawo , para w lewo. 4. Dwa rzędy wchodzą do środka sali i tworzą czwórki. | Zwracamy szczególną uwagę na przyjęcie poprawnej postawy ciała, odpowiedniego trzymania i estetycznego, płynnego wykonywania ruchu. |

| | | |
|--|--|--|
| | <ol style="list-style-type: none"> 5. Czwórka za czwórką idą środkiem sali. 6. Pierwsza para środkowa wykonuje zwrot w tył i przechodzi pod tunelem utworzony przez pozostałe pary z tyłu. Partnerzy zewnętrzni wykonują krok do tyłu i idą w rzędzie bokami sali w drugim kierunku. 7. Partnerka z pary środkowej idzie do swojego partnera w prawo, a partnerzy w stronę lewą. 8. Jedna kolumna porusza się prawą stroną, a druga lewą. 9. „Para w parę” – kolumna przechodzi środkiem sali. 10. „Kółeczko”- pary tworzą kółeczko i obracają się wokół wspólnej osi obrotu. 11. Para za parą przechodzą środkiem sali. 12. „Tunel” – wszyscy unoszą połączone ręce do góry, pierwsza para przechodzi pod tunelem, następnie druga itd.. 13. Idąc para za parą krokiem poloneza partner odprowdza partnerkę do stolika, oboje żegnają się ukłonem. | <p>Ręce są połączone i ładnie zaokrąglone.</p> <p>Dwa takty w prawą i dwa w lewą stronę.</p> |
|--|--|--|

Część III- organizacyjno - porządkowa

| | | |
|---|--|---|
| <p>Uspokojenie organizmu.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Uczniowie leżą na obwodzie koła na brzuchu, głowami do środka koła, ręce wyprostowane w przód trzymając się za nie z sąsiadami. Na raz wykonujemy wdech nosem z jednoczesnym uniesieniem rąk w górę i oderwaniem klatki piersiowej od podłoża, na dwa wydechy ustami z jednoczesnym powrotem do pozycji wyjściowej. Nogi wyprostowane, złączone i palce obciągnięte. | <p>Utrwalanie nawyku poprawnego oddechu i relaksowania się nim.</p> <p>Nauczyciel określa czas rozpoczęcia zabawy i zakończenia.</p> |
| <p>Czynności organizacyjne i wychowawcze.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Podsumowanie lekcji, zwrócenie uwagi na podstawowe formy grzecznościowe podczas tańca, zachęcenie do słuchania muzyki poważnej • Pożegnanie z grupą. | <p>Ćwiczący ustawieni w siadzie skrzyżnym na obwodzie koła. Pochwała najlepiej tańczących, podanie informacji nad czym należy w dalszym ciągu pracować.</p> <p>Zadanie domowe: Wymienić pięć tańców polskich.</p> |



„Polonez”



Opracowała: Ewa Sobczyk

ZAJĘCIA EDUKACYJNE REALIZOWANE W RAMACH OBSZARU III

Właściwe odżywianie sprzyja rozwojowi fizycznemu dziecka, ma dobry wpływ na rozwój umysłu, rozwija sprawność myślenia, chęć działania i optymizm życiowy.

Podczas przeprowadzonej lekcji uczniowie zaznajomieni zostali z zasadami zdrowego żywienia. Błędy żywieniowe najbardziej odczuwają dzieci w okresie intensywnego rozwoju fizycznego i umysłowego. Uświadomiono im, że nieracjonalne odżywianie powoduje kłopoty szkolne, zwłaszcza trudności z koncentracją uwagi, ogólne osłabienie, które ma wpływ na poprawność i intensywność ćwiczeń, często jest przyczyną kontuzji i urazów, może wywoływać agresję, sprzyja chorobom cywilizacyjnym. Uczniowie przeanalizowali piramidę zdrowego żywienia. Ruch na świeżym powietrzu kształtuje harmonijny rozwój fizyczny, rozwija poczucie odpowiedzialności za zdrowie własne i innych, kształtuje siłę woli, uczy przewyżczać własne słabości. Uczniowie naszej Szkoły wdrażani są do aktywności na świeżym powietrzu. Realizowali lekcję wychowania fizycznego w terenie naturalnym. Przygotowali odpowiedni strój, obuwie sportowe, które umożliwiło im bezpieczne pokonywanie przeszkód, które znajdowały się na trasie ćwiczeń. Podczas przemarszu przeprowadzono rozmowę na temat ubioru, na co należy zwrócić uwagę podczas stosowania ćwiczeń w różnych porach roku i miejscach, w którym prowadzone są zajęcia sportowe.

Scenariusz zajęć wychowania fizycznego z edukacją zdrowotną.

Temat: Marszobieg w terenie

Warunki realizacji:

miejsce - teren naturalny,

ćwiczący - dziewczęta ,

czas- 45 min.

Cele kształcenia - wymagania ogólne:

Uczeń:

- dba o swoją sprawność fizyczną, prawidłowy rozwój, zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne,
- jest gotowy do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej,
- rozumie związek aktywności fizycznej ze zdrowiem.

Wymagania szczegółowe:

Uczeń:

- wskazuje korzyści z aktywności fizycznej w terenie,
- zna miejsca w okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej,
- odpowiednio przygotowuje się do ćwiczeń w terenie.

metody: bezpośredniej celowości ruchu, zadaniowa ścisła, rozmowa kierowana, pokaz.

Edukacja zdrowotna : Dostosowanie ubioru do miejsca ćwiczeń i pory roku.

| Część lekcji | Tok-układ działań | Treść działania - opis ćwiczeń | uwagi |
|--------------|------------------------------|--|---|
| I | Ćw. porządkowe | -zbiórka , powitanie, sprawdzenie gotowości do zajęć, podanie zadań lekcji, wytworzenie motywacji do ćwiczeń, sprawdzenie ubioru | Krótką pogadanką, nauczyciel zwraca uwagę na prawidłowe zachowanie w terenie oraz dobór ubioru do temperatury i panujących warunków , |
| | Przemarsz na miejsce ćwiczeń | - zwrócenie uwagi na potrzebę hartowania organizmu, pogadanka na temat właściwego | |

| | | | |
|-----|---|--|--|
| | Ćw. kształtujące | <p>ubioru podczas ćwiczeń na sali gimnastycznej, dworze oraz w różnych porach roku</p> <ul style="list-style-type: none"> - w marszu po kole wdechy nosem wydech ustami, -wolny bieg z krążeniem RR, -krok odstawno-dostawny z wymachem RR, -skipingi A,B,C, -marsz ze skłonem T w przód, - slalom pomiędzy drzewami, -skręty T z oparciem o drzewo, -oparcie RR o drzewo , wymachy NN , - przeskoki przez ławeczki | - nauczyciel dzieli klasę na grupy i podaje zadania do wykonania. |
| II | Kształtowanie umiejętności, doskonalenie sprawności motorycznych i rozwijanie zdolności twórczych | <p>-Marszobieg wytyczonymi ścieżkami pomiędzy drzewami z pokonywaniem naturalnych przeszkód i wykonanie dodatkowych zadań:</p> <ul style="list-style-type: none"> -przeskoki przez powalone drzewa, -wieloski z góry i pod górę , -przeskoki przez ławeczki , -podbieganie i zbieganie z góry, -wspinanie po pochylonych drzewach. | - wykorzystanie ławeczek na terenie amfiteatru |
| III | Ćw. uspokajające | <p>-wznosy i opady T z wdechem i wydechem, - w marszu do szkoły grupy omawiają :</p> <p>GR.I - ubiór stosowany podczas ćw. w sali gimnastycznej,</p> <p>GR.II- ubiór do ćw. na dworze w okresie wiosenno-jesiennym.</p> <p>GR.III- ubiór w okresie letnim</p> <p>GR.IV- ubiór w okresie zimowym</p> | - prezentacja przez uczniów wyników pracy zespołowej, -nauczyciel wyróżnia grupę, która najlepiej opracowała zadanie, zwraca uwagę na higienę osobistą i higienę ubioru |
| | Ćw . porządkowe | - zbiórka , pożegnanie | |



Marszbieg w terenie



Scenariusz zajęć wychowania fizycznego z edukacją zdrowotną.

Temat : **Obwody stacyjne z elementami gimnastyki**

Warunki realizacji:

miejsce - sala gimnastyczna,

ćwiczący - dziewczęta ,

czas- 45 min.

przybory i przyrządy - materace, ławeczki, płotki, drabinki, szarfy, papier, pisaki

Cele operacyjne:

Uczeń wie:

- jakie są zasady bezpiecznego współdziałania w grupie,
- jakie przyrządy i przybory można wykorzystać podczas ćwiczeń w celu kształtowania różnych partii mięśniowych ,
- o potrzebie rozwoju sprawności fizycznej w wolnym czasie w celu zachowania zdrowia,

Uczeń potrafi:

- prawidłowo i bezpiecznie korzystać z przyborów i przyrządów,
- korygować własne błędy oraz pomagać współćwiczącym,
- dokonać samooceny poprawności ćwiczeń ,
- współdziałać w zespole,
- wykorzystać zdobyte umiejętności w życiu codziennym,

Uczeń rozumie:

- znaczenie szukania różnych rozwiązań pomagających w ogólnym rozwoju sprawnościowym,
- znaczenie aktywności ruchowej dla zdrowia i prawidłowego rozwoju,
- znaczenie współdziałania w grupie w zakresie rozwiązywania problemów.

metody: bezpośredniej celowości ruchu, zadaniowa ścisła, zabawowa

Edukacja zdrowotna : Podstawowe zasady prawidłowego odżywiania się.

| Część lekcji | Tok-układ działań | Treść działania - opis ćwiczeń | uwagi |
|--------------|---|--|---|
| I | <p>Ćw. porządkowe</p> <p>-zabawa ożywiająca</p> <p>Ćw. kształtujące</p> <p>Ćw.RR</p> <p>Ćw. T w pł. strzałkowej w przód,</p> <p>Ćw. NN</p> <p>Ćw. w pł.czołowej</p> <p>Ćw.NN</p> <p>Ćw. T w pł.złożonej</p> <p>Ćw. RR i NN</p> | <p>-zbiórka , powitanie, sprawdzenie gotowości do zajęć, podanie zadań lekcji, wytworzenie motywacji do ćwiczeń</p> <p>- berek " Pająk"</p> <p>- w truchcie krążenia RR w przód , na gwizdek zmiana kierunku krążenia RR,</p> <p>-pw. rozkrok ,skłon T w przód z trzykrotnym pogłębieniem,</p> <p>- trucht na sygnał przysiad z wyskokiem do góry i dalej trucht,</p> <p>-w truchcie skłony boczne z dotknięciem podłoża,</p> <p>- wieloskoki z odbicia obunóż</p> <p>- w truchcie , na sygnał zatrzymanie , skręt T w p i l po czym trucht</p> <p>- w truchcie wyskoki w górę z naprzemiennym wyrzutem RR</p> | <p>Krótką pogadanką nauczyciel wyjaśnia wpływ racjonalnego odżywiania na rozwój organizmu</p> |
| II | <p>Stacja I</p> <p>Stacja II</p> <p>Stacja III</p> | <p>-Ćwiczący maszerują po listwie odwróconej ławeczki unosząc wysoko NN - zeskok bieg z dotknięciem do ściany powrót do zespołu.</p> <p>- przeskoki obunóż przez pierwszą ławeczkę oraz zawrotne przez drugą , przewlekanie szarfy,</p> <p>- przetaczanie się po materacu wzdłuż osi ciała przy utrzymaniu właściwego toru, wykonanie 10 przysiadów,</p> | <p>Podział ćwiczących na zespoły</p> <p>Uczniowie:</p> <p>- zapisują produkty, które powinny znaleźć się w codziennym jadłospisie</p> <p>- zapisują produkty , które należy wyeliminować z jadłospisu lub ograniczyć ich spożycie.</p> |

| | | | |
|-----|------------------|---|--|
| | Stacja IV | -wspinanie się po ławeczce skośnie ustawionej przy drabinkach, zeskok w bok powrót biegiem, | - opracują krótki jadłospis dla młodzieży w wieku szkolnym. -wymieniają choroby związane z nieprawidłowym odżywianiem |
| III | Ćw. uspokajające | - w siadzie skrzyżnym wznos RR wdech i wydech | - prezentacja przez uczniów wyników pracy zespołowej, -nauczyciel zapoznaje uczniów z piramidą zdrowego żywienia i zwraca uwagę że podstawą dobrego rozwoju i samopoczucia jest właściwe odżywianie |
| | Ćw. porządkowe | -uporządkowanie sprzętu , zbiórka , pożegnanie | |





Obwody stacyjne z elementami gimnastyki



Piramida zdrowia

Opracowała: Beata Tokarczyk

ZAJĘCIA EDUKACYJNE REALIZOWANE W RAMACH OBSZARU V

Zajęcia sportowe prowadzone przez nauczycieli poza obowiązkowymi lekcjami szkolnymi mają duże znaczenie dla rozwoju uczniów. Młodzież bierze w nich udział z własnej inicjatywy, co stwarza atmosferę sprzyjającą polepszeniu relacji nauczyciel – uczeń.

Także forma zajęć jest sprzyjająca integracji młodzieży, gdyż uczniowie biorący w nich udział pochodzą z różnych klas i miejscowości, dzięki temu poznają się nawzajem, nabierają doświadczenia, mają okazję poznać swoich rówieśników.

Przykład trzech akcji podczas pozalekcyjnych zajęć sportowych:

1. Wycieczka na obiekt sportowy „Orlik” w celu przeprowadzenia wiosennego rozruchu biegowego. Bieg to zdrowie - w wieku dorastania ważnym aspektem zdrowia jest, aby młodzi ludzie biegali, bo jest to jedna z najprostszych form aktywności ruchowej. Zajęcia sportowe na Orliku mają też zachęcić młodzież do odwiedzania obiektu w wolnym czasie.



2. Zajęcia - nauka oraz doskonalenie gry w tenisa ziemnego.

Tenis ziemny często kojarzony jest z grą zarezerwowaną dla ludzi majątnych, dzięki zajęciom z tej dyscypliny udowadniamy, iż tak naprawdę wystarczy mieć chęci aby, dobrze się bawić i uczyć sportowej rywalizacji.



3. Zajęcia - nauka oraz doskonalenie wspinaczki na sztucznej ścianie.

Uczniowie pokonują własne słabości podczas wspinania się na ścianie. Ten rodzaj aktywności ruchowej wymaga od ucznia siły fizycznej, odwagi, opanowania, planowania ruchów oraz koordynacji ruchowej.





Opracował: Witold Majerski

Podsumowanie akcji

Zespół Szkolno - Gimnazjalny w Łącku jest szkołą, w której rozwój fizyczny, zdrowie i bezpieczeństwo uczniów stawiane jest na głównym miejscu. Wychowanie fizyczne jest tym przedmiotem, który stymuluje rozwój fizyczny oraz psychiczny dzieci. Nauczyciele motywują uczniów do samodzielności i samodoskonalenia. Organizują różne formy aktywności fizycznej aby zapewnić niezbędną dawkę ruchu młodzieży w okresie wzrastania. Przygotowują do uczestnictwa w szeroko rozumianej kulturze fizycznej po zakończeniu edukacji szkolnej. Rozwijają zdrowotne możliwości wychowanków i uczą właściwych relacji interpersonalnych.

Szkoła posiada dobrą bazę sportową, dogodną lokalizację w sąsiedztwie różnych obiektów sportowych oraz zróżnicowane środowisko, co przyczynia się do tego, że prowadzone zajęcia są atrakcyjne, urozmaicone o zróżnicowanej intensywności.

Uczniowie w trakcie lekcji nabywają umiejętności związanych z poznaniem elementów technicznych i taktycznych poszczególnych dyscyplin, rozwijają zdolności motoryczne, zdobywają wiedzę dotyczącą nawyków zdrowotnych, bezpieczeństwa, dokonują samooceny swoich postępów. Chętnie uczestniczą w zajęciach rekreacyjno-sportowych, pozalekcyjnych, reprezentują szkołę w różnorodnych zawodach sportowych osiągając wysokie lokaty.

Wszelkie zajęcia sportowe, które organizuje szkoła nie tylko wpływają na rozwój fizyczny ale też wywołują pozytywne emocje wśród wychowanków, rozładują napięcie psychofizyczne, odprężają mimo zmęczenia i dają wiele radości z ćwiczeń a nam nauczycielom satysfakcję, że uczniowie chętnie uczestniczą w każdych zajęciach, są zadowoleni i pogodni.