

## SCENARIUSZ LEKCJI „GRY I ZABAWY RUCHOWE NA ŚNIEGU”.

**Temat lekcji:** Gry i zabawy ruchowe na śniegu.

**Miejsce ćwiczeń:** boisko szkolne

**Klasa:** VI

**Liczba ćwiczących:** 12

**Cele aksjologiczne:** Kształtowanie umiejętności właściwego spędzania wolnego czasu zimą.  
Kształtowanie odpowiedzialności za bezpieczną organizację zabaw.

**Zadania realizowane w zakresie:**

**Umiejętności i sprawności:**

Uczeń:

- rozwija swoją zwinność, siłę oraz szybkość
- rozwija szybką reakcję i działanie wobec osób będących w ruchu,

**Wiadomości:**

Uczeń:

- przypomina zasady hartowania organizmu
- zna zalety aktywnego wypoczynku zimą,
- wie, jak przygotować ubiór do sportów zimowych

**Postaw:**

Uczeń:

- pomaga nauczycielowi w organizacji zabaw na śniegu
- dba o bezpieczeństwo swoje i innych podczas zabaw na śniegu

**Przybory:** sanki, siatka z otworami (lub tarcza), pachołki, kule śniegowe.

I Część wstępna		Uwagi
1.	Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć	2 minuty
2.	Podanie zadań zajęć, motywacja do aktywnego w nich udziału.	

3.	<p><b>Rozgrzewka (15 minut):</b> Zabawa ożywiająca „Berek myśliwy” jedno dziecko wybrane na berka lepi trzy kule i goni uciekających rzucając w nich śnieżkami. Trafione dziecko staje się myśliwym. Jeżeli berek rzucający nie trafi trzy razy, musi ponownie ulepić kule i próbować swoich sił powtórnie.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozcieranie dłoni i palców bez rękawic.</li> <li>- w małym rozkroku – kolana proste – lepienie 6 śnieżek.</li> <li>- śnieżkę podrzucamy pod ugiętym kolaniem, raz prawym, raz lewym</li> <li>- podrzuconą śnieżkę kopiemy nogą prawą i lewą</li> <li>- krążenia ramion w przód i w tył</li> <li>- ręce wzdłuż T naprzemianstronne krążenie ramion</li> <li>- przyciąganie stopy do pośladków.</li> <li>- krążenia stopą w stawie skokowym NP, NL</li> <li>- stojąc na obwodzie koła łączą się w pary, stojąc do siebie plecami wykonują skręty T</li> </ul>	Zdjęcie nr 1, 2
<b>II Część główna (22 minut)</b>		
1.	<p><b>„ Śnieżka do dołka” – zabawa bieżna i rzutna.</b> Zabawa polega na tym, że dzieci lepią śnieżki i wkładają do dołka zrobionego w śniegu. Dookoła tworzą koło i kolejno odliczają zapamiętując swoje numery. Po kole poruszają się różnym krokiem. Prowadzący wywołuje określony numer. Bawiący rozbiegają się, a wywołany numer dobiega do śnieżek, chwytając jedną i celuje w dowolną osobę. Zabawę powtarzamy. Osoby trafione i te, które nie trafią, wykonują dodatkowe zadanie. (Upominamy dzieci by zrobione przez nich śnieżki nie były twarde, a uderzenia poniżej głowy).</p>	Zdjęcie nr 3,4
2.	<p><b>Kto dalej? – zabawa z mocowaniem</b> Każda drużyna ma do dyspozycji sanki. Zadaniem uczestników jest wypchnięcie sanek z zawodnikiem jak najdalej przez następną osobę. Później osoba wypychająca siada na sanki i jest wypychana itd.</p>	Zdjęcie nr 5, 6
3.	<p><b>Przewożenie rannego – zabawa bieżna</b> Zaznaczamy linię startu i w odległości 10m od niej linię mety. Zespoły ustawiają się w rzędach na linii startu. Każdy zespół ma do dyspozycji sanki. Pierwsi z rzędów siadają na sankach, a następni z kolei ciągną je na sygnał w kierunku mety. Po jej przekroczeniu „ranny” wstaje i zostaje na mecie, a zawodnik z sankami wraca na linię startu, tu siada na sanie, a kolejny ćwiczący ciągnie go do mety itd. Wygrywa drużyna, która najszybciej przewiezie rannych.</p>	Zdjęcie nr 7, 8, 9, 10
4.	<p><b>Traf w dziesiątkę – zabawa rzutna</b> Uczniowie przygotowują sobie 3 śnieżki i ustawiają się w rzędzie przed linią i po kolei wykonują po trzy rzuty do ustawionej siatki z otworami (może to być tarcza zawieszona np. na ścianie).</p>	Zdjęcie nr 11, 12, 13, 14
5.	<p><b>„Wieża z kul”.</b></p>	Zdjęcie nr

	<p>Każda drużyna ma za zadanie zrobić jak najwięcej kul śnieżnych do czasu gwizdka nauczyciela. Następnie na drugi gwizdek uczniowie mają za zadanie ułożyć jak największą wieżę, tak aby się nie przewróciła. Wygrywa drużyna, która do podwójnego gwizdka ustawi najwyższą wieżę.</p>	15, 16, 17, 18, 19, 20
<b>III Część końcowa (6 minut)</b> <b>Czynności związane z zakończeniem zajęć</b>		
1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zbiórka drużynami.</li> <li>- Zliczanie punktów zdobytych podczas poszczególnych konkurencji i wyróżnienie najlepszej drużyny.</li> <li>- Przypomnienie celów lekcji i ocena ich realizacji.</li> <li>- Odłożenie sanek w wyznaczone miejsce</li> <li>- Sportowe pożegnanie.</li> </ul>	