

**Temat:** Gry i zabawy na śniegu.

**Cel główny:** Poznanie nowych form aktywności ruchowej na śniegu.

**Cele szczegółowe:**

**Umiejętności:** Uczeń potrafi trafić śnieżką do ruchomego celu.

**Motoryczność:** Kształtowanie siły obręczy barkowej celności i szybkości reakcji.

**Wiadomości:** Uczeń zna zasady hartowania organizmu.

**Akcent wychowawczy:** Uczeń poznaje zasady bezpiecznego uczestnictwa w zabawach na śniegu .

**Miejsce ćwiczeń:** Boisko szkolne

**Czas – 45`**

**Ilość osób- 14**

**Klasa/pleć- IV- VI/ dziewczęta**

**Przybory dydaktyczne:** pachołki, sanki, szarfy

**Metody:** zabawowa, problemowa

**Formy prowadzenia zajęć:** frontalna, w zespołach, strumieniowa

**PRZEBIEG ZAJĘĆ:**

Tok lekcji	Zadania szczegółowe	Doz.	Uwagi
<b>1.Czynności organizacyjne</b>	1 Zbiórka w szeregu 2 Powitanie 3 Sprawdzenie liczby ćwiczących i gotowości do zajęć	2`	Sprawdzenie ubioru (obowiązkowe- rękawiczki, czapka, szalik)
<b>2.Nastawienie do aktywnego udziału w lekcji</b>	1 Podanie tematu i motywacja do aktywnego udziału w zajęciach. 2. Krótka informacja na temat hartowania organizmu.	1`	
<b>3.Rozgrzewka psychomotoryka i profilaktyka</b>	1 Berek myśliwy- berek lepi kilka śnieżek goni uciekających rzucając w nich śnieżkami. Trafiony uczeń staje się myśliwym.  2 Rozgrzewka w parach  1. U1 krąży ramionami w miejscu w przód U2 lepi i podrzuca w górę śnieżki zadaniem U1 jest uderzyć dłonią w śnieżkę 2. Jw. ale U1 wykonuje krążenie RR w tył 3. U1 wykonuje skip A w miejscu U2 podrzuca śnieżki w górę w okolicy kolan partnera. Zadaniem U1 jest rozbić śnieżki kolanami 4. U1 wykonuje pajacyki U2 rzuca śnieżkę w taki sposób aby U1 rozbił ją dłońmi nad głową	3`  9`	- trafienie liczy się od pasa w dół.  - uczniowie ustawieni naprzeciwko siebie w odstępnie 2m

	<p>5. U1 wykonuje wymachy nóg w górę i rozbija śnieżkę podrzuconą przez U2</p> <p>6. Uczniowie ustawieni naprzeciwko siebie trzymają się za barki i próbują przepchnąć partnera w tył</p> <p>7. Uczniowie zapierają się o siebie barkami i próbują przepchnąć partnera</p> <p>8. Walka „kogutów”</p>		
<b>4.Kształtowanie umiejętności i doskonalenie sprawności</b>	<p>1 Wyścig zaprzęgów Uczniowie dobierają się w pary. Jedna osoba z pary wykonuje przysiad – druga staje z przodu. Osoba z przodu ciągnie współwiczającego na drugą stronę boiska, gdzie następuje zmiana ról. - jw. z wykorzystaniem sanek</p>	3`	- rywalizacja w parach
	<p>2 Zimowe zapasy U podzielenie na dwie drużyny ustawione naprzeciwko siebie na liniach końcowych boiska. W środku znajdują się śnieżki. Na gwizdek obie drużyny startują, każdy zawodnik może zabrać tylko jedną śnieżkę i biegnie aby odłożyć ją na linię. Czynność powtarzamy do wyczerpania śnieżek leżących na środku. Wygrywa drużyna która odłożyła na linię więcej śnieżek.</p>	3`	- sanki na parę -U podzieleni na dwa zespoły - za uszkodzoną śnieżkę drużyna nie otrzymuje punktu
	<p>3 Zimowy wąż Grupa podzielona na dwie drużyny. Pierwsza ustawia się w kole i każdy robi 4 śnieżki, a druga znajduje się w jego środku chwytając się za braki (tworząc węża). Zadaniem drużyny z obwodu jest trafić w osobę będącą ogonem węża. Po wykorzystaniu wszystkich śnieżek następuje zamiana ról.</p>	4`	- jeżeli „ogon” zostanie trafiony drużyna zdobywa punkt
	<p>4 Trafiony zatopiony Dwie drużyny ustawione naprzeciwko siebie w odległości 15m. Na sygnał drużyna pierwsza rzuca śnieżką w kolegę ustawionego naprzeciwko, jeśli trafi zdobywa punkt dla swojej drużyny. - jw. obie drużyny rzucają jednocześnie.</p>	6`	
	<p>5 Tor przeszkód Zadaniem każdej z drużyn jest ulepienie czterech różnych przeszkód ze śniegu - i kolejne ich pokonanie. - połączenie obu torów przeszkód i wspólne</p>	6`	- sanki na parę - uczniowie dobierają się w kiluosobowe zespoły

	<p>ich pokonywanie. - pokonywanie toru przeszkód na sankach</p> <p>6 Konkurs na zbudowanie najładniejszego bałwana</p>		
<b>5.Uspokojenie organizmu</b>	Zabawa uspakajająca – Ślady Anioła- Uczniowie znajdują miejsce z niewydeptanym śniegiem. Kładą się na plecach i robią „aniołki” ruszając rękami i nogami.	2`	
<b>6.Część organizacyjno porządkowa</b>	<p>1 Zbiórka</p> <p>2 Podsumowanie zajęć</p> <p>3 Pochwała</p>	2`	
<b>7. Nastawienie do aktywności ruchowej w czasie wolnym</b>	Zachęcenie uczniów do aktywnego spędzania wolnego czasu na świeżym powietrzu w okresie zimowym.	1`	