

## Jazda sankami na wesoło

Data: 04.02.2014 r.

Czas trwania lekcji - 45 minut

Miejsce ćwiczeń - górka przyszkolna

Liczba ćwiczących - 13 uczniów

Cele lekcji

Umiejętności:

- zjazd sankami pojedynczo i w parach,
- jazda na „jabłuszkach”,
- trafianie śnieżkami do celu stałego i ruchomego.

Motoryczność:

- kształtowanie koordynacji ruchowej,
- kształtowanie szybkości, siły i celności rzutu,
- rozwijanie szybkiej reakcji i szybkiego działania wobec osób będących w ruchu.

Wiadomości:

- zasady BHP na śniegu,
- zasady hartowania rąk przez rozcieranie,
- zasady gier i zabaw.

Metody: zabawowa, zadaniowa, ścisła.

Środki dydaktyczne: sanki, „jabłuszka”.

Tok lekcji	Nazwa i opis zadania	Uwagi
CZEŚĆ WSTĘPNA	Zbiórka w szatni, powitanie, sprawdzenie obecności i przygotowania do zajęć, podanie tematu, omówienie celów lekcji. Wymarsz na górkę przyszkolną.	6 minut
1. Czynności organizacyjno-porządkowe	Zabawa ożywiająca Berek - myśliwy. Jeden uczeń wybrany na Berka lepi trzy kule i goni uciekających rzucając w nich śnieżkami. Trafione dziecko staje się myśliwym. Jeżeli berek rzucając trzy razy nie trafi nikogo, musi ponownie ulepić kule i próbować swoich sił powtórnie.	2 minuty
CZEŚĆ GŁÓWNA 1. Rozgrzewka - ćwiczenia ramion, tułowia, nóg	Ćwiczenia ogólnorozwojowe: - rozcieranie dłoni i palców- bez rękawic, - jw., ale ze śniegiem, - w małym rozkroku - kolana proste, lepienie 6 śnieżek, - podrzut śnieżek w górę - unieść kolano prawe, lewe do poziomu, wyłapać śnieżkę na kolano, - podrzuconą śnieżkę kopiemy nogą prawą, lewą do góry, - podskoki pajaca - odbicie w postawie, odbicie w rozkroku, ramiona w bok.	5 minut
2. Najdłuższy ślizg	Dzieci pojedynczo na „jabłuszkach” zjeżdżają z górki starając się	6 minut

	dojechać jak najdalej tylko siłą rozpędu. Wyznaczamy 3 najdłuższe ślizgi.	
3. Zabawa zręcznościowa	Dzieci pojedynczo zjeżdżają na sankach z górki starając się celować śnieżkami do celu wyznaczonego przez nauczyciela zdobywając punkt za każdy celny rzut.	6 minut
4. Zabawa rzutna	"Polowanie"  Uczniów dzielimy na trzy zespoły. Dwa zespoły ustawiają naprzeciw siebie, na liniach (odległość linii około 10m). Każdy uczeń lepi po trzy śnieżki. Trzeci zespół na sygnał przebiega korytarzem (między liniami) na drugą stronę. Dzieci z ulepionymi śnieżkami starają się upolować przebiegające dzieci. Liczymy trafienia (ujemne punkty) dla przebiegającego zespołu. Później następuje zmiana przebiegających. Wygrywa zespół, który ma mniej upolowanych dzieci.	4 minuty
5. Zabawa bieżna	„Kto szybciej”  Uczniowie dobierają się w pary i ustawiają się przed górką. Na sygnał każda para startując oddzielnie stara się jak najszybciej wbiec z sankami na górkę, a następnie zjechać do mety w jak najkrótszym czasie.	8 minut
<b>CZEŚĆ KOŃCOWA</b>	"45 sekund"	2 minuty
1. Zabawa uspokajająca	Dzieci zamykają oczy. Prowadzący daje znak, a dzieci po cichu odliczają czas upłynięcia 30 sekund i zgłaszają to przez podniesienie ręki. Zwycięzcą zostaje uczeń, który najdokładniej odmierzy czas.	
2. Zakończenie lekcji	Zebranie pomocy i przejście do szkoły. Oczyszczenie ubrania i obuwia. W szatni (korytarz) omówienie lekcji.	6 minut