

Gry i zabawy na śniegu z sankami

Data: 06.02.2014 r.

Czas trwania lekcji - 45 minut

Miejsce ćwiczeń - boisko szkolne

Liczba ćwiczących - 18 uczniów

Cele lekcji

Umiejętności:

- trafianie śnieżkami do celu stałego i ruchomego,
- przeciąganie liny.

Motoryczność:

- 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: lina długości około 12 metrów, szarfy

Tok lekcji	Nazwa i opis zadania	Uwagi
CZĘŚĆ WSTĘPNA	1. Zbiórka w szatni, powitanie, sprawdzenie obecności i przygotowania do zajęć, podanie tematu, omówienie celów lekcji.	4 minuty
Czynności organizacyjno- porządkowe	Wymarsz na boisko szkolne.	
	2. 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.	3 minuty

<p>Rozgrzewka - ćwiczenia ramion, tułowia, nóg</p>	<p>3. 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, wylapać śnieżkę na kolano, - podrzucaną śnieżkę kopiemy nogą prawą, lewą do góry, - podskoki pajaca - odbicie w postawie, odbicie w rozkroku, ramiona w bok.</p>	<p>4 minuty</p>
<p>CZEŚĆ GŁÓWNA</p> <p>1. Zabawa bieżna</p> <p>2. Zabawa rzutna</p>	<p>"Ucieczka".</p> <p>Dzieci stoją ustawione w dwóch szeregach zwrócone twarzą do siebie w odległości około 3-5 kroków. Na sygnał jeden z szeregów odwraca się i ucieka do linii mety. Dzieci z drugiego szeregu starają się złapać uciekających przed metą. Na sygnał wszyscy wracają na swoje miejsce. Za każdego złapanego stronie przeciwnej przyznaje się punkt. Potem szeregi zamieniają się miejscami i zabawę powtarzamy.</p> <p>"Kule śnieżne" - podział na dwa zespoły.</p> <p>Każdy zespół lepi małego bałwanka. Ćwiczący z zespołu lepią po trzy kule śnieżne. Z odległości 5-10 metrów celują w swojego bałwana. Wygrywa zespół, który uzyskał</p>	<p>4 razy</p> <p>3 razy</p>

<p>3. Zabawa z mocowaniem</p>	<p>więcej trafień.</p> <p>"Przeciąganie liny".</p> <p>Podział klasy na dwa 8-osobowe zespoły. Prostopadle do wyznaczonej linii (mety) układamy linę, tak aby jej zaznaczony środek był na linii mety. Wzdłuż liny ustawiają się 8-osobowe zespoły. Zespoły chwytają linę, tak aby pierwszy z zespołu opierał nogę wykroczną na linii dodatkowej od mety (2m). Na sygnał prowadzącego jednocześnie zespoły przeciągają linę na swoją stronę. Jeśli pierwszy z zespołu przekroczy linię mety to zespół przegrywa walkę.</p>	<p>2 razy</p>
<p>4. Zabawa skoczna</p>	<p>"Przeskakiwanie rowu".</p> <p>Dwa zespoły ustawiają się na linii startu. W odległości 5m układamy rów z szarf o szerokości dostosowanej do możliwości dzieci. Na sygnał pierwsi z rzędów wybiegają z linii startu, przeskakują rów i ustawiają się po drugiej stronie. Na następny sygnał startują następni itd. Wygrywa zespół, który wykonał zadanie prawidłowo (przeskok przez rów nie dotykając szarf).</p>	<p>2 razy</p>
<p>5. Zabawa rzutna</p>	<p>"Polowanie"</p>	<p>2 razy każdy zespół (6 razy)</p>

	<p>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.</p>	
<p>CZEŚĆ KOŃCOWA</p> <p>1. Zabawa uspokajająca</p>	<p>"Skąd słycać gwizdek"</p> <p>Dzieci zamykają oczy. Prowadzący cicho gwizdże, a dzieci obracają się w kierunku sygnału. Prowadzący zmienia miejsce i powtarza sygnał.</p>	<p>4-6 razy</p>
<p>2. Zakończenie lekcji</p>	<p>Zebranie pomocy i przejście do szkoły. Oczyszczenie ubrania i obuwia. W szatni (korytarz) omówienie zabaw na śniegu.</p>	<p>4 minuty</p>

na terenie płaskim

1. Wzajemne wożenie się.
2. Wyścig ze zmianą ciągnącego na półmetku.
3. Sztafeta w formie wyścigu rzędów.
4. Wyścigi "kwadryg" - jedno dziecko ciągnie sanki, drugie stoi na końcach płóz i trzyma się paska sanek.
5. "Oblężenie twierdzy" - jedna grupa ustawia krąg ze stojących sanek i broni się rzucając śnieżkami do grupy nacierającej.
6. Bieg slalomem między sankami.
7. Przeskoki przez sanki obunóż, jednonóż, zawrotne.
8. Rzuty śnieżkami do przebiegających, między postawionymi w formie zasłon sankami, kolegów.