

## Scenariusz zajęć na basenie

Zadanie główne (temat lekcji): **Zabawy w wodzie – ćwiczenia oswajające z wodą w klasie pierwszej**

Zadania szczegółowe:

- **umiejętności:** - nauka otwierania oczu pod wodą;
  - nauka oddychania w wodzie;
  - doskonalenie podstawowych czynności ruchowych w środowisku wodnym (poruszanie się w środowisku wodnym);
  - doskonalenie zanurzania głowy do wody;
- **psychomotoryka:**
  - wzmacnianie gorsetu mięśniowego;
  - kształtowanie koordynacji wzrokowo – ruchowej;
- **wiadomości:** stosowanie zasad bezpieczeństwa w czasie zajęć w wodzie i nad wodą;
- **działania wychowawcze:** umiejętność współpracy w zespołach;
- **ścieżki edukacyjne:** edukacja prozdrowotna – higiena osobista.

Miejsce: Kryta Pływalnia „Delfin” w Ostrowie Wielkopolskim

Klasa: Ia , b

Ilość osób: 21

Czas: 45 minut

Pomoce: deski pływackie, makarony

Metody: zabawa klasyczna, zadaniowa ścisła, bezpośredniej celowości ruchu.

Formy pracy: rozgrzewka na brzegu, gry i zabawy w wodzie.

Tok lekcji	Zadania	Dozowanie	Uwagi organizacyjno - metodyczne
<b><u>Część 1</u></b>		<b><u>11 minut</u></b>	
Organizacja grupy.	Zbiórka grupy, podanie celów lekcji, sprawdzenie gotowości do zajęć, umotywowanie.	2 minuty	Dwuszereg

Rozgrzewka na łądzie.	<p>P.w. – stojąc w rozkroku:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- skręty głową w prawo i w lewo;</li> <li>- skłony głowy w przód i w tył;</li> <li>- krążenia ramion w przód z równoczesnym ugięciem nóg;</li> <li>- krążenia ramion w tył z równoczesnym ugięciem nóg;</li> <li>- opad tułowia w przód i wymachy ramion na boki;</li> <li>- krążenia nadgarstków w prawo i w lewo;</li> <li>- krążenia bioder w prawo i w lewo;</li> <li>- krążenia kolan w prawo i w lewo;</li> <li>- skłony tułowia w przód i w tył;</li> <li>- skłony tułowia w prawo i w lewo;</li> <li>- skręty tułowia w prawo i w lewo.</li> </ul> <p>P.w. – stojąc w rozkroku, ramiona wyprostowane przed sobą:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- przysiady.</li> </ul> <p>P.w. – stojąc w dużym rozkroku:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- przenoszenie ciężaru ciała z nogi na nogę.</li> </ul>	<p>8 x</p> <p>8 x</p> <p>8 x</p> <p>8 x</p> <p>po 8 x</p> <p>po 8 x</p> <p>po 8 x</p> <p>po 8 x</p> <p>po 8 x</p> <p>po 8 x</p> <p>8 x</p> <p>po 8 x</p>	<p>W luźnej gromadce, twarzą do nauczyciela.</p> <p><i>Metoda zadaniowa ścisła.</i></p>
Rozgrzewka w wodzie.	<p>Zabawa: „<i>Berek z deską</i>” – troje uczniów ma berka (deskę). Biegają za pozostałymi. Jeśli kogoś dogonią, to przekazują mu berka (deskę).</p> <p>Zabawa: „<i>Zamurowane krzeselko</i>” – nauczyciel wyznacza dwoje uczniów, którzy są berkami. Kogo berek dotknie zostaje zamurowanym krzeselkiem (klęka na jedno kolano naśladując krzesło). Gra toczy się do chwili, gdy wszyscy uczniowie zostaną zamurowani. Można odmurować krzeselko, gdy osoba bez berka na nim usiądzie.</p>	<p>1 minuta</p> <p>1 minuta</p>	<p>Uczniowie idą pod prysznice. Uczniowie wchodzą do basenu rekreacyjnego.</p> <p><i>Metoda zabawa klasyczna.</i></p> <p><i>Metoda zabawa klasyczna.</i></p>

Tok lekcji	Zadania	Dozowanie	Uwagi organizacyjno - metodyczne
------------	---------	-----------	----------------------------------



	<p>następuje zmiana ról.</p> <p>Zabawa: „<i>Liczenie palców</i>” – uczniowie stoją naprzeciwko siebie. Jeden z uczniów zanurza się i otwiera oczy. Jego partner pokazuje na palcach zanurzonej ręki dowolną liczbę, którą należy odczytać. W zabawie uczniowie odczytują na zmianę.</p> <p>IV. Nauka oddychania w wodzie:</p> <p>Zabawa: <i>Fala</i>” – uczniowie stoją naprzeciwko siebie. Ćwiczący zanurzają się w wodzie po brodę, stojąc w odległości pół metra. Dmuchają w wodę tak, aby fala zalewała twarz współćwiczącego. Ćwiczenie wykonują na zmianę, a następnie jednocześnie – kto mocniej?</p> <p>Zabawa: „<i>Gotująca się woda</i>” – na sygnał wszyscy ćwiczący wykonują głęboki wdech i przysiad, zanurzając się w wodzie. Powoli wypuszczają powietrze do wody, którego pęcherzyki przypominają gotującą się wodę.</p> <p>Zabawa: „<i>Ubieranie</i>” – uczniowie na komendy nauczyciela naśladują ubieranie, (zanurzając się pod wodę), części garderoby.</p>	<p>8 minut</p>	<p><i>Metoda zadaniowa ścisła.</i></p> <p><i>Metoda bezpośredniej celowości ruchu.</i></p> <p><i>Metoda bezpośredniej celowości ruchu.</i></p>
<p><b><u>Część 3</u></b></p>	<p>Uczniowie zaczepiają nogi o brzeg basenu i leżą na grzbiecie – oddychają.</p> <p>Zbiórka w dwuszeregu na brzegu basenu. Sprawdzenie stanu liczebności grupy, krótkie omówienie lekcji, wyróżnienie najlepiej ćwiczących, sprzątanie sprzętu, wyprowadzenie uczniów pod prysznice i do szatni.</p>	<p><b><u>4 minuty</u></b></p> <p>3 minuty</p> <p>1 minuta</p>	<p><i>Metoda bezpośredniej celowości ruchu.</i></p> <p>Zbiórka w dwuszeregu na brzegu.</p>

## Scenariusz zajęć koła tanecznego w klasach pierwszych.

Zadania główne ( temat zajęć): **Zabawy i ćwiczenia ruchowe z zastosowaniem metody twórczej gimnastyki rytmicznej.**

### **Zabawy ze wstążkami.**

Zadania szczegółowe:

- kształcenie zręczności manualnej
- wyrabianie jak największej ruchomości w stawach
- kształcenie kondycji ruchowej, lekkości, wdzięku, płynności

Miejsce: hala sportowa

*Klasa:* Ia , b

*Ilość osób:* 10

*Czas:* 45 minut

Środki dydaktyczne: wstążki dla dzieci, płyta C D z rytmiczną melodią

Przebieg zajęć:

1.Marsz po obwodzie koła w rytm muzyki:

Ćwiczenia ramion, wznoszenie rak do góry i w dół, w bok z manipulowaniem wstążką, krążenie ramion do przodu i do tyłu.

2.W pozycji leżącej na plecach i na brzuchu wystukiwanie rytmu do podanego przez nauczycielkę na instrumencie perkusyjnym.

3.,, Drzewa w lesie”- w klęku swobodna improwizacja ruchowa w rytm muzyki.

4.W kole-zwrot twarzą do środka koła i wymachy wstążkami w rytm muzyki, wymachy w przód i tył, wstążki do podłoża ( kolana prosto) , dotykane przyborem do zgiętego kolana w staniu na jednej nodze.

5. W siadzie płaskim –skłony i skręty na lewo i na prawo, na wprost z wymachem szarf w rytm muzyki.

6.Zabawa „Koniki”- w jednej ręce szarfa imituje koński ogon, a w drugiej bat. Konik niecierpliwi się, grzebie nóżką, poganiany batem biegnie klusem, cwałem, a następnie zwalnia bieg i staje – w rytm muzyki.

7. W leżeniu na placach- przekładanie przyboru z ręki do ręki pod wzniesioną nogą, po czym zadawanie nim ciosów ( tak jak w walce na szpady) wg podanego rytmu.
8. W staniu –ramiona wyciągnięte do przodu: ćwiczenia nadgarstka, skręty dłoni do wewnątrz i na zewnątrz z muzyką.
9. Bieg z obrotami i podskokami w rytm muzyki, po czym ułożenie wstążki na podłodze i okrążenie jej z dotykiem palcem lewej , prawej ręki.
10. W podanym rytmie marsz z tworzeniem wielkiego koła, w środku którego znajduje się nauczycielka: przybliżanie się wszystkich ćwiczących do środka i oddalanie się( cały czas manipulując przyborami).
11. Pożegnanie- głęboki skłon do przodu z wymachem ramion do tyłu . Marsz ze złożeniem przyborów.