

## scenariusz kl 2 postawa ciała

Temat: Zabawy i ćwiczenia kształtujące postawę.

Klasa II

Miejsce: sala gimnastyczna.

Metody: zabawowa, zadaniowa ścisła.

Formy: indywidualna, frontalna.

Przybory i przyrządy: szarfy, woreczki, drabinki, magnetofon.

Cele:

Uczeń:

- przyjmuje właściwą postawę,
- wie, jaka jest prawidłowa postawa,
- zachowuje zasady bezpieczeństwa.

Przebieg zajęć.

### 1. Część wstępna

Czynności organizacyjno - porządkowe:

- Zbiórka, sprawdzenie obecności.
- Sprawdzenie przygotowania do zajęć.
- Podanie tematu zajęć.
- Przypomnienie zasad bezpieczeństwa i właściwego zachowania.

Rozgrzewka - przygotowanie organizmu do zadań ruchowych.

- Berek mumia - zabawa ożywiająca. Dzieci poruszają się z woreczkami na głowie. Nauczyciel wybiera jednego berka. Osoba złapana przez berka, bądź której spadnie woreczek podczas uciekania, staje się berkiem.

- Baba Jaga patrzy. Nauczyciel wybiera jedno dziecko, które stoi tyłem do pozostałych. Reszta dzieci stoi na jednej linii. Na hasło wybranego dziecka Raz, dwa, trzy Baba Jaga patrzy pozostałe dzieci starają się jak najszybciej dotrzeć do Baby Jagi. Kiedy Baba Jaga odwróci się, dzieci powinny stanąć nieruchomo. Wszystkie dzieci poruszają się z woreczkami na głowie. Osobie której spadnie woreczek, bądź będzie w ruchu, kiedy Baba Jaga się odwróci, idzie na początkową linię. Natomiast osoba, której uda się dotrzeć do Baby Jagi, zajmie jej miejsce i zabawę zaczynamy od nowa.
- Dzieci stoją w rozsypanie twarzą do nauczyciela i wykonują ćwiczenia rozciągające. Pamiętamy, że przy skłonach nie pogłębiały ruchów, jedynie trzymamy w danej pozycji:
  - skręty głowy w przód, w tył, w lewo i w prawo,
  - wspięcie na palce, wznos rąk w górę, wdech, ugięcie nóg w stawach kolanowych, ręce w dół, wydech,
  - skrętoskłony w rozkroku,
  - skręt do nogi lewej, prawej w rozkroku z wytrzymaniem pozycji,
  - leżenie przodem, odchylenie tułowia w tył - dzieci patrzą na sufit,
  - siad klęczny, skłon tułowia w przód, dzieci sięgają jak najdalej rękoma w przód,
  - siad rozkroczny, skrętoskłony tułowia do prawej i lewej nogi,
  - siad prosty, przejście do leżenia przewrotnego, dzieci starają się przełożyć nogi za głowę,
  - na sygnał nauczyciela- przysiad i wyskok w górę.

## 2. Część główna

- Lawina, powódź, pożar. Dzieci biegają swobodnie po sali, na hasło: Lawina! siad ugięty tyłem, plecy przywierają do ściany. Podniesienie i wyprostowanie w łokciach RR w górę, przy dłoniach ułożonych jedna na drugą, dotknięcie ściany na hasło: Powódź! - siadają pod ścianą w postawie skorygowanej, na hasło: Pożar! przyjmują pozycję: leżenie przodem z NN złączonymi i wyprostowanymi. Ręce na karku. Unieść głowę, barki i tułów ok. 10 cm nad podłogę.
- Wyścig numerków. Dzieci siedzą w dwóch rzędach przed nauczycielem w siadzie skrzyżnym, ręce skrzyżowane na klatce piersiowej. Nauczyciel wyznacza w rzędach numery. Wywołany przez nauczyciela numer ma za zadanie jak najszybciej okrążyć swój rząd i wrócić na swoje miejsce. Dzieci poruszają się na czworakach. Po zakończonym biegu przyjmują postawę wyjściową. Nauczyciel przyznaje punkty za szybkość i poprawność wykonania.
- Zwis tyłem na drabinkach. Dzieci unoszą i opuszczają NN ugięte w kolanach.

- Biegi z woreczkami. Dzieci swobodnie biegają po sali(lub szybko maszerują) z woreczkami na głowie. Dziecko, któremu spadnie woreczek, staje w postawie skorygowanej i czeka na pomoc. Przybyłe na pomoc dziecko ostrożnie wykonuje przysiad, podnosi woreczek i podaje oczekującemu dziecku.
- Siad ugięty tyłem, plecy przywierają do ściany. Podniesienie i wyprostowanych w łokciach RR w górę, przy dłoniach ułożonych jedna na drugą, dotknięcie ściany i powrót do pozycji wyjściowej.
- Leżenie przodem z NN złączonymi i wyprostowanymi. Ręce na karku. Unieść głowę, barki i tułów ok. 10 cm nad podłogę i wytrzymać w tej pozycji 10 sek. i powrót do leżenia przodem.
- Zwierzęta. Nauczyciel mówi: Na łące pojawiły się zwierzęta- kruk, jastrzębie, kury i zające. Wskażę wam, jak one się poruszają, a wy będziecie mnie naśladować. Kruk - chodźcie z chwytem za kostki; jastrząb - biegacie, poruszając rękami w bok, w górę i w dół; kury - biegacie truchtem, ręce zgięte w łokciach, ułożone przy ciele; zając - w przysiadzie z wyciągniętym tułowiem w górę, ręce ułożone w kształt nasłuchujących uszu. Na zawołanie nauczyciela np. Jastrząb! dzieci naśladowują jastrzębia, potem nauczyciel wywołuje inne zwierzę. Bieg i trucht na śródstopiu.

### 3. Część końcowa

- Dyrygent. Dzieci siadają w okręgu w siadzie skrzyżnym, w pozycji skorygowanej. Jedno dziecko odwraca się tyłem do grupy, w tym czasie pozostałe dzieci wybierają spośród siebie dyrygenta, który będzie pokazywał ruchy lub postawę. Dzieci naśladowują dyrygenta, który w bardzo krótkim czasie zmienia prezentowany ruch. Dyrygent powinien zmieniać ruch w taki sposób, aby wybrane dziecko tego nie zauważyło. Kiedy dyrygent zostaje rozpoznany, wtedy on odwraca się tyłem do grupy i zostaje wybrany nowy dyrygent.
- Ćwiczenia uspokajające: Leżenie tyłem, RR wzdłuż T, NN wyprostowane i złączone. Swobodne leżenie z jednoczesnym przyjęciem postawy skorygowanej. Oczy zamknięte. W czasie ćwiczenia włączona jest muzyka relaksacyjna.
- Zbiórka. Omówienie zajęć Wyróżnienie dzieci, które starały się wykonać wszystkie ćwiczenia poprawnie i dbały o bezpieczeństwo w czasie wykonywania ćwiczeń.

Opracował:

Iwaniak

Janusz