**Publiczna Szkoła Podstawowa nr 12**

**im. Jana Pawła II w Stalowej Woli**

**Scenariusz zajęć ruchowych dla klasy 02**

**Prowadzący: Teresa Gorczyca**

**Data: styczeń 2014r.**

**Ośrodek tematyczny: Ruch w szkole/przedszkolu:**

Wychowanie fizyczne – zajęcia organizowane w ramach podstawy programowej wychowania przedszkolnego

**ZAJĘCIA*: ,,Zimowy wyprawa”-*** ćwiczenia gimnastyczne metodą gimnastyki twórczej R. Labana

Czas trwania zajęcia: 35 min.

**CELE OGÓLNE:**

-Stwarzanie sytuacji rozwijających nieskrępowaną ekspresję ruchową dziecka  
-Doskonalenie płynności ruchów w przestrzeni i adaptacji ruchów własnych do ruchów partnera  
-Doskonalenie wyczucia własnego ciała, ciężaru i przestrzeni

**-**Rozwijanie zdolności do samooceny i samokontroli

**CELE OPERACYJNE:**

**Dziecko:**

- Dziecko potrafi przez własną ekspresję twórczą odtworzyć treść usłyszanego opowiadania  
-Potrafi współpracować w zespole  
-Dostosowuje ruchy własne do ruchów partnera

- Potrafi płynnie poruszać się przy muzyce

- Rzuca w dal gazetowymi śnieżkami

- Improwizuje ruch zgodnie z własną inwencją twórczą, fantazją, doświadczeniem

**METODY:**

- metoda czynna, twórcza R. Labana

**FORMY:**

**-**opowieść ruchowa

-ćwiczenia muzyczno ruchowe

-taniec

-improwizacja ruchowa ;mimika, pantomima

**POMOCE**:

-tamburyno

- ławka

- odtwarzacz płyt CD, płyty z nagraniami: piosenek o tematyce zimowej, odgłosów wiejącego wiatru ,melodii do tańca na lodzie

- gazety

- kosz

**Miejsce ćwiczeń:** sala gimnastyczna

**Przebieg zajęć:**

**Część wstępna:**

1.Czynności organizacyjno-porządkowe

Dzieci w strojach gimnastycznych zebrane w gromadkę.

2.Wprowadzenie do zajęć

**Zaproszenie na zimową wędrówkę z niespodziankami**

Chciałabym Was zaprosić na zimowy spacer. Nie pójdziemy jednak na dwór, bo zima spłatała nam figla i na dworze nie ma śniegu. Mamy przecież wyobraźnię, dzięki której możemy zobaczyć zimę taką, o jakiej marzymy. Słuchajcie uważnie co mówię. Co usłyszycie, pokazujcie tak, jak Wam podpowiada wyobraźnia, a zimowa wyprawa będzie przyjemna i ciekawa.

**Część główna:**

„**Zimowa wędrówka i niespodzianki”**

1.„Tańczące śnieżynki”– taniec przy muzyce

Jesteście teraz małymi, lekkimi płatkami śniegu. Posłuchajcie muzyki. Gdy muzyka gra, śnieżynki spadają z nieba, wiatr kręci nimi raz w jedną, raz w drugą stronę. Na przerwę w muzyce śnieżynki delikatnie upadają na ziemię -ćwiczenie powtarzamy 4 razy ( płynność ruchu).

2.„Śnieżne kule”   
 Śniegu jest bardzo dużo. Będziemy lepić z niego bałwana. Lepimy w dłoniach małe kuleczki i toczymy je po śniegu. Kule są coraz większe, coraz cięższe. Do toczenia kul używamy coraz więcej siły. Lepimy 3 kule – 3 powtórzenia. (ćwiczenie dużych grup mięśniowych, wyczucie ciężaru). Każdy ma już 3 kule. Teraz ustawimy je jedną na drugiej tak, by na niby powstał bałwan. Uwaga, kula jest bardzo ciężka, z trudem podnosimy ją w górę. Teraz szukamy drobnych kamyków i robimy bałwankowi oczy, nos, guziki. Bałwan jest gotowy( skłony, wyczucie ciężaru).

3. „Na lodowisku” – ćwiczenie przy muzyce   
Po zabawach na śniegu czas udać się na lodowisko (marsz przy dźwiękach tamburyna). Zakładamy łyżwy i zmieniamy się w prawdziwych łyżwiarzy, tańczących na lodzie. Uważajmy, by jeżdżąc na łyżwach nie odrywać nóg od podłoża. Tańcząc próbujemy robić piruety, skłony, przysiady, można jeździć w parach. Tańczymy w rytm muzyki (ćwiczenie płynności ruchu). Zdejmujemy łyżwy.  
  
4,,Sanna”-zabawa przy piosence ,,Tak się zachmurzyło”  
Czas na nową zabawę. Jeśli chcecie się dowiedzieć dokąd teraz pójdziemy, to posłuchajcie piosenki ,,Tak się zachmurzyło”.  
Dokąd pójdziemy? (odpowiedź dzieci) - Oczywiście na sanki. Dobierzcie się parami i stańcie jedno za drugim. Dziecko z przodu będzie ciągnęło saneczki, a dziecko z tyłu przykucnie- jest pasażerem ,,siedzi” na sankach. Złapcie się za ręce. Uwaga jedziemy! Ciągniemy sanki pod górę, a wiec jedziemy wolno. Teraz zjeżdżamy z górki. Jedziemy szybko, ale ostrożnie aby się nie przewrócić- po trzech powtórzeniach zmiana ról ( adaptacja ruchów własnych do ruchów partnera).   
5.,,Narciarze” Nie próbowaliśmy jeszcze jeździć na nartach Zakładamy narty-czyli stajemy na gazetach i naśladujemy jazdę na nartach biegowych z wykorzystaniem kijków -posuwiste ruchy stóp, podbieganie na wzniesienia i zjazdy.

6.„Kto dorzuci za linię? ”  
 Zapraszam Was do zabawy śnieżkami. Każde dziecko weźmie gazetę i „ulepi” z niej kulę. Postarajcie się rzucić kulę aż za wyznaczoną linię (ćwiczenia manualne i ćwiczenie rzutów w dal – kilka powtórzeń). Kończymy rzucanie, zbieramy nasze kule i celujemy nimi do kosza (rzuty do celu).  
  
7. „Drzewa na wietrze” –zabawa naśladowcza przy odgłosie wiatru –płyta CD  
 Słuchajcie, na dworze zrobiło się bardzo zimno, wieje silny wiatr. Jesteście drzewami, które kołyszą się przy podmuchach wiatru, raz w prawą, raz w lewą stronę. Naśladujcie szum wiatru i kołyszące się drzewa (skłony boczne i ćwiczenie dźwiękonaśladowcze).  
  
8.„Powrót do szkoły”  
Czas wracać. Otrzepujemy ubrania ze śniegu. Uwaga! Mamy mocno zaśnieżone buty. Stajemy na jednej nodze i otrzepujemy śnieg z buta uniesionego do góry. Teraz otrzepujemy śnieg z drugiego buta (ćwiczenie równoważne).

Raźno maszerując wracamy do szkoły.

**Część końcowa:**

Podsumowanie zajęć.