

## Zajęcia sportowe

Nauczyciel: Konrad Zaorski  
Kl. V, VI U.Z.  
Data: 18.05 – 22.05.2020

### Temat: Zajęcia sportowe – gry i zabawy ruchowe

*Pamiętaj o stosowaniu ćwiczeń śródlekcyjnych w czasie pracy z komputerem.*

*Możesz wykorzystywać ćwiczenia z poprzednich lekcji.*

### Gry i zabawy ruchowe:

#### orientacyjno – porządkowe:

##### **Zabawa: Wysoko, nisko.**

Dzieci biegają dowolnie po sali. Na komendę: *Wysoko*, zatrzymują się i wznoszą ramiona w górę. Na komendę: *Nisko*, poruszają się w pozycji na czworakach.

##### **Zabawa: Ptaszki na drutach.**

Dzieci poruszają się po sali naśladując fruwanie ptaków. Na komendę: *Ptaszki na drutach*, ustawiają się wzdłuż brzegu dywanu.

##### **Zabawa: Dzień i noc.**

Niezbędne pomoce: krążki - żółty i niebieski.

Opiekub pokazuje dzieciom na zmianę krążki podnosząc je do góry. Żółty krążek oznacza dzień i dzieci mają biegać, podskakiwać w różnych kierunkach. Niebieski krążek oznacza noc, wtedy dzieci kładą się na dywanie i przyjmują dowolną pozycję w leżeniu - śpią.

#### bieżne,

##### **Zabawa: Puszczanie latawca.**

Niezbędne pomoce: wstążki.

Dzieci biegają po sali w różnych kierunkach trzymając wstążki w górze. Na hasło: *Wiatr ucichł*, wszystkie wstążki-latawce opadają powoli na ziemię, a dzieci siadają na podłodze.

##### **Zabawa bieg slalomem do celu**

Przygotuj trasę slalom wytycz cel – dziecko zgodnie z instrukcją biegnie do wytyczonego celu.

#### kroczone:

##### **Zabawa: Z gałązki na gałązkę.**

Niezbędne pomoce: skakanki.

Skakanki ułożone są na podłodze promieniście - tak, aby imitowały gałązki na drzewie. Dzieci udają sikorki, których zadaniem jest obsadzenie drzewa i skakanie na gałązkach

##### **Zabawa: Zabawa przy ognisku.**

Niezbędna pomoce: pachołek/stołek/krzesło imitujący ognisko.

Dzieci wiążą koło wokół pachołka - ogniska - i trzymając się za ręce bawią się wokół ogniska do słów rymowanki:

***Podskokami w stronę prawą, - Podskoki zmienne w prawą stronę***  
***Każdy zmarznie kto jest leń.- Cztery podsokoki w miejscu***  
***Rozgrzewamy się zabawą - Podskoki zmienne w lewą stronę***  
***przy ognisku w mroźny dzień - Cztery podskoki w miejscu***

### **rzutne,**

Zabawy z rzutami do celu. Zabawy mogą być prowadzone w lesie, na podwórku, w ogrodzie itp.

- rzut szyszką do pnia drzewa,
- rzuty kamykami do wyznaczonego koła,
- zabawy z piłką w parach podawanie piłki ,
- podrzucanie piłki w górę i chwytanie
- łapanie obręczy na patyk

### **na czworakach,**

#### **Kotki na polowaniu”**

„kotki” chodzą cichutko na czworakach. Jedne z nich posuwają się powoli, jakby skradały się i czaiły, co chwila zatrzymują się przywierając nisko do ziemi. Inne posuwają się szybko w tę i tamtą stronę poszukując zdobyczy.

#### **Polowanie na zajączki”**

zajączki” siedzą w norkach (wyznaczone miejsca) na czworakach. Następnie na znak wybiegają na łąkę, skaczą, od czasu do czasu zatrzymują się i stają słupka. Na hasło „polowanie na zające”, dzieci - zajączki uciekają do norek.

## **Zabawy na dworze**

**Gorąca piłka** - Jedna osoba np. rodzic turla po ziemi piłkę (dobrze sprawdza się duża, plażowa), a pozostali przed nią uciekają. Ten, kogo dogoni piłka, przejmuje ją.

**Po nitce do celu** - Weźcie z domu sznurek bądź wstążkę długości około metra. Jedno z was, dorosłych, albo dzieci niech układa tę "nić" na drodze, a reszta niech po niej przechodzi, tak ustawiając stopy, by z niej nie spaść.

**Odbijanie piłki z dodatkami** -Potrzebna jest piłka gumowa albo piłeczka do tenisa ziemnego. Potrzebny jest także kawałek muru, o który będziemy odbijać piłkę i potem ją łapać. Trudność tej zabawy polega na tym, że należy dodatkowo wykonywać konkretne "akrobacje", tzn. odbijać piłkę i klaskać, zanim się ją złapie, odbijać i: łapać się za włosy lub uszy, dotykać kolan, skrzyżować dłonie na piersiach, złapać się dłońmi za plecami. Można też wyrzucać piłkę pomiędzy nóg w rozkroku, albo zza pleców.