



WOM
CZĘSTOCHOWA

BANK DOBRYCH PRAKTYK

Agnieszka Konopka

**Propozycja zajęć ruchowych
w klasach I–III szkoły podstawowej
„Turniej rycerski”**

**ZESPÓŁ SZKOLNO-PRZEDSZKOLNY
W SŁOWIKU**

AGNIESZKA KONOPKA – nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Słowiku, a także opiekun Szkolnego Klubu Bezpieczeństwa, koordynator ds. terapii pedagogicznej, społeczny zastępca dyrektora placówki.

Jako nauczyciel pracuję od 26 lat. Od początku swej kariery zawodowej pracuję w Szkole Podstawowej w Słowiku. Jestem nauczycielem dyplomowanym.

Oprócz pracy z dziećmi w klasach I–III prowadzę zajęcia Wychowanie do życia w rodzinie.

Propozycja zajęć ruchowych w kl. I–III szkoły podstawowej „Turniej rycerski”

Data realizacji: 08.04.2014 r.

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna lub boisko szkolne.

Czas zajęć: 45 minut.

Przybory: piłki i rakieta do tenisa ziemnego, piłeczki plastikowe lub woreczki, mini-szczudła, piłka do skakania, kręgle, lina, pałeczki sztafetowe (lub gazeta zwinięta w rulon), kółka plastikowe lub ringo, tarcza do celowania.

Cele:

- rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej,
- doskonalenie refleksu, równowagi, celności rzutu,
- wdrażanie do zdrowej i uczciwej rywalizacji,
- kształtowanie umiejętności świętowania zwycięstwa innych i godzenia się z własną porażką.

Przebieg zajęć:

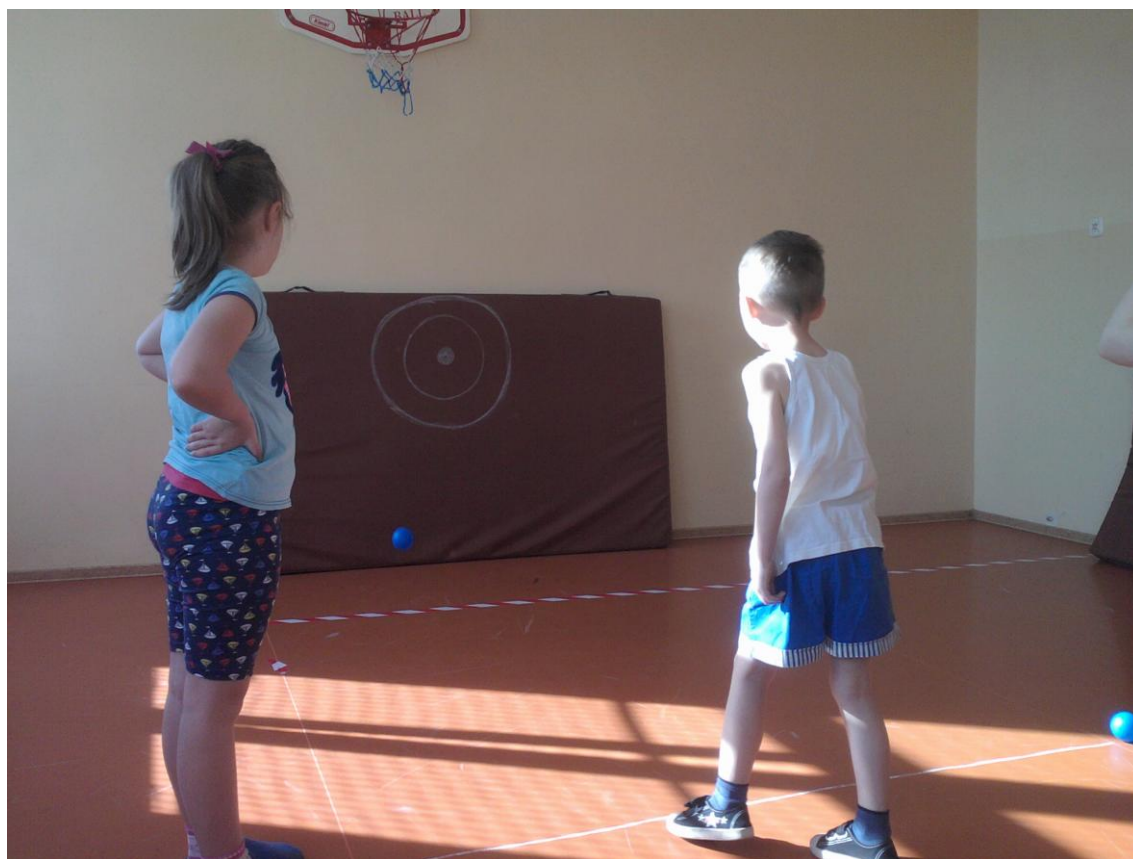
1. Zbiórka i zapoznanie z tematyką zajęć i zadaniami – 2 min.
2. Część wstępna – 8–10 min.

✓ **Ćwiczenia z piłeczkami plastikowymi lub woreczkami. Praca indywidualna. Każde ćwiczenie powtarzamy 5 razy**

- Podrzucanie piłeczki do góry i łapanie jej najpierw oburącz, a później jedną ręką (dominującą).
 - Stojąc w lekkim rozkroku, wznoszenie na palcach z unoszeniem wysoko piłeczki, zejście do pozycji wyjściowej.
 - Stojąc w rozkroku, wykonujemy skłony, zostawiając piłeczkę przy lewej stopie, a następnie przekładamy do prawej stopy.
 - Siad prosty. Przekładanie piłeczki pod uniesionymi nogami z lewej ręki do prawej i na odwrót.
 - Leżenie na plecach. Nogi uniesione do góry z imitacją jazdy na rowerze z jednoczesnym przekładaniem piłeczki z ręki do ręki.
3. Część główna – konkurencje turniejowe.

✓ **Rzuty piłeczką lub woreczkiem do tarczy**

Miejsce oddawania rzutu oddalone od tarczy na odległość 5 m. Możliwość oddania 5 rzutów. Każdy celny rzut w planszę tarczy to 1 pkt.





✓ **Zbijanie kręgli**

Pięć kręgli (ustawione jak oczka na kostce do gry) w odległości 5 m od miejsca wykonywania rzutu. Możliwość wykonania 3 rzutów piłeczką do tenisa ziemnego. Ilość przewróconych kręgli to liczba zdobytych punktów.

✓ **Marsz z kręglem na dłoni**

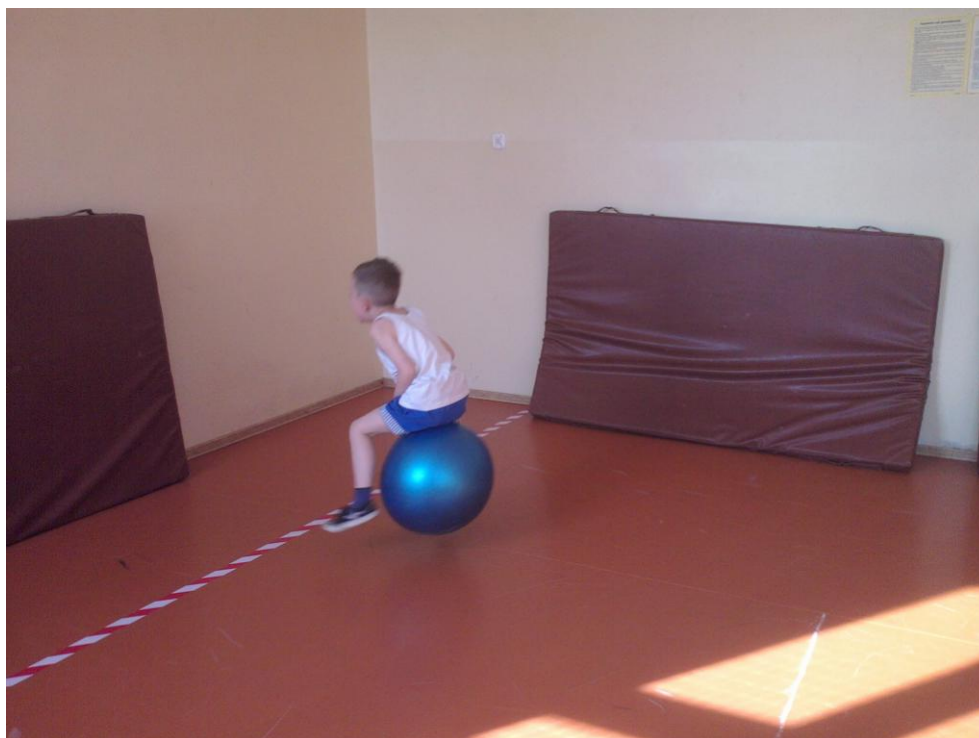
Kręgiel ustawiony na wewnętrznej stronie otwartej dłoni. Dziecko stara się pokonać dystans 10 m, tak aby kręgiel nie spadł na podłogę. Bezbłędne pokonanie trasy – 3 pkt. Każde podtrzymanie kręgla skutkuje odebraniem 1 punktu.

✓ **Podbijanie piłki rakieta tenisową**

Dziecko podbija rakieta piłeczkę do tenisa ziemnego. Punktujemy 3 najlepsze wyniki od 3 pkt do 1 pkt.

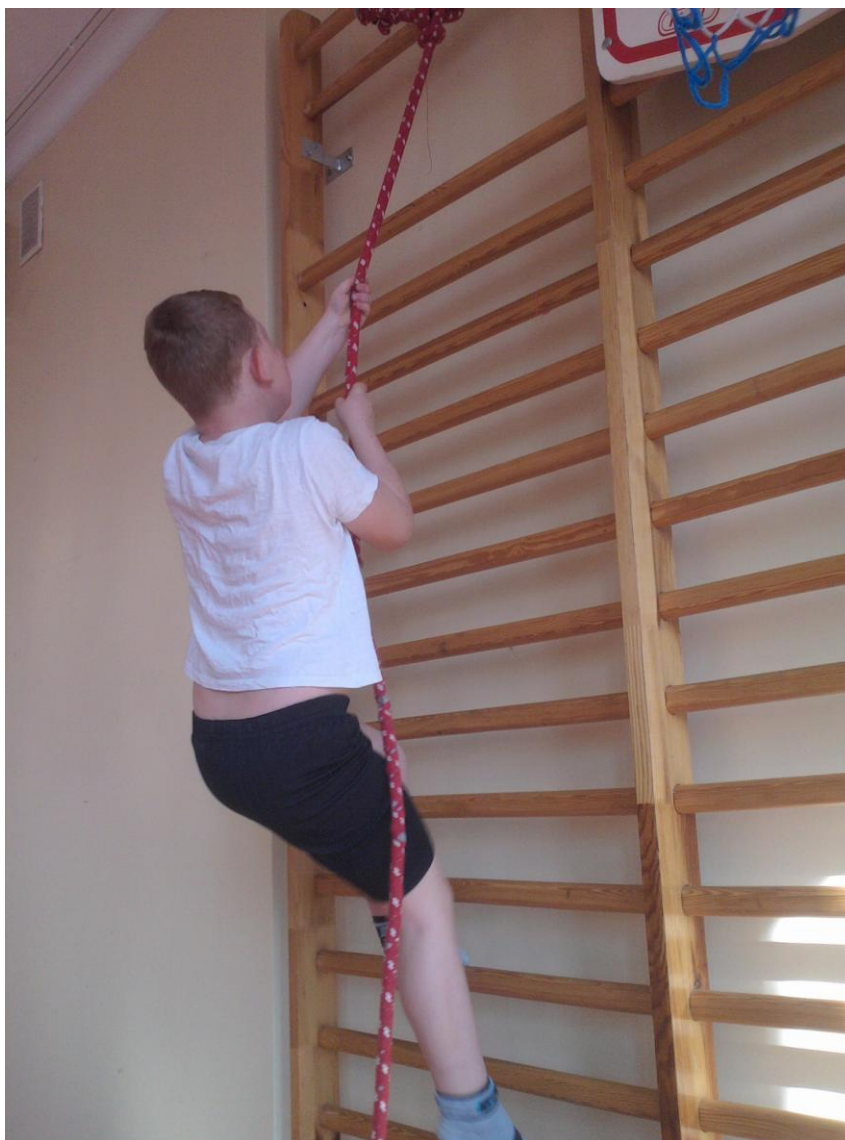
✓ **Jazda na rumaku**

Dziecko pokonuje dystans 10 m, skacząc na dużej piłce gumowej. Bezbłędne i płynne pokonanie trasy (bez upadku) daje 3 pkt; brak płynności (zatrzymania) – 2 pkt; 1 upadek z piłki – 1 pkt; więcej błędów – 0 pkt.



✓ **Wspinaczka po warkoczu księżniczki z wieży**

Dzieci wspinają się po linie zamocowanej na najwyższym szczeblu drabinki gimnastycznej, opierając nogi na drabince. Na górze dotykają ostatniego szczebla. Po wspinaczce zsuwają się po linie na materac leżący na podłodze przy drabince. Zadanie wykonane zgodnie z instrukcją – 3 pkt; każde odstępstwo od instrukcji skutkuje 1 punktem ujemnym.



✓ **Marsz na szczudłach**

Zawodnik pokonuje dystans 10 m na mini-szczudłach. Bezbłędne pokonanie trasy – 3 pkt. Każdy błąd (spadek ze szczudeł) – skutkuje punktem ujemnym.

✓ **Kółka na miecz**

Zawodnik jedną ręką podrzuca plastikowe kółko i chwyta je na pałeczkę sztafetową lub gazetę zwiniętą w rulon (miecz). Możliwość skorzystania z 5 rzutów. Każdy chwyt to 1 pkt.

4. Część końcowa.

Podliczenie punktacji. Pasowanie zwycięzcy na najsprawniejszego rycerza w klasie. Wznoszenie wiwatów na cześć zwycięzcy.

Powszechnie wiadomo, że młodsze dzieci uwielbiają historie o księżniczkach, smokach, rycerzach i zamkach nie do zdobycia. I mimo zatrważającej ilości gier komputerowych, aktywny udział w tego typu zabawach ruchowych jest nadal dla nich źródłem radości, kształtuje wyobraźnię i sprawia, że nasi podopieczni chętniej uczestniczą w grach i zabawach ruchowych, ucząc się także zasad zdrowej rywalizacji.

Agnieszka Konopka