

Konspekt zajęć pokazowych

Temat: Ćwiczenia i zabawy z nietypowym przyborem .

Uczestnicy: uczniowie Zespołu Edukacyjno – Terapeutycznego 4-8 c niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym i znacznym

Data: 21.01.2020 r.

Czas trwania : 45 minut

Prowadzący: Katarzyna Tadrała- nauczyciel wychowania fizycznego

Kierownik formy: doradca metodyczny – Wiktoria Waloszek

Cel główny:

- uatrakcyjnienie lekcji wychowania fizycznego poprzez wprowadzenie nietypowych przyborów

Cele operacyjne w zakresie:

- motoryczności – uczeń rozwija zdolności szybkościowe, zwinnościowe i koordynacyjne

- umiejętności : uczeń potrafi przejść przez gumę na różnej wysokości

- wiadomości : uczeń wie, które wybrać miejsce ,aby z powodzeniem pokonać labirynt z gumy

Korelacja z przedmiotami: funkcjonowanie osobiste i społeczne, zajęcia rozwijające kreatywność, zajęcia rozwijające komunikowanie się

Metody pracy:

- zabawowo - klasyczna

- zabawowo - naśladowcza

- bezpośredniej celowości ruchu (zadaniowa)

- opowieści ruchowej

Formy pracy:

- grupowa

- indywidualna

Środki dydaktyczne: gumy do skakania, gazety, kosze

Przebieg lekcji	Treść zadania
<p>I. Część wstępna</p> <p>- czynności organizacyjno-porządkowe</p> <p>- zabawa ożywiająca</p>	<p>-zbiórka, sprawdzenie gotowości do zajęć, podanie tematu lekcji</p> <p>- berek „Pająk” Nauczyciel wyznacza dwóch berków „pająków”, którzy trzymają końce naciągniętej gumy w rękach. Zadaniem berków jest złapanie uciekających w „sieć”. Każdy złapany ustawia się pod drabinką, udając przyklejonego do niej. Po złapaniu wszystkich uciekających następuje zmiana berków.</p>
<p>II. Część główna</p> <p>- ćwiczenia z gumą</p> <p>- zabawa z gumą</p>	<p>Uczniowie ustawiają się w kole, bokiem do środka, trzymają związaną na końcach , naciągniętą gumę w jednej ręce.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bieg po kole w prawą stronę</li> <li>- bieg po kole w lewą stronę</li> <li>- marsz w prawą stronę z jednoczesnym krążeniem lewej ręki</li> <li>- marsz w lewą stronę z jednoczesnym krążeniem prawej ręki</li> </ul> <p>Uczniowie ustawiają się w kole, twarzą do środka, trzymają naciągniętą gumę w obu rękach.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- unoszenie wyprostowanych ramion w górę</li> <li>- ramiona wyprostowane w przód, unoszenie zgiętych kolan do gumy</li> <li>- przysiady z jednoczesnym wyprostem ramion w przód</li> <li>- przejścia przez gumę w przód</li> <li>- wykrok naprzemian prawą i lewą nogą w przód</li> </ul> <p>Uczniowie siedzą w siadzie prostym , twarzą do środka, trzymają gumę w obu rękach.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- przejścia z pozycji siedzącej do leżenia tyłem</li> <li>- przejścia z pozycji siedzącej do leżenia tyłem z jednoczesnym wznosem nóg w górę</li> </ul> <p>Uczniowie w leżeniu przodem , twarzą do środka, trzymają gumę w obu rękach.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- unoszenie ramion w górę</li> <li>- przyciąganie dłoni do barków</li> <li>- jednoczesne unoszenie ramion i nóg</li> </ul> <p>- zabawa „Rób to co ja” Dwoje uczniów stoi z gumą naciągniętą na obie nogi, na wskazanej przez nauczyciela wysokości. Wyznaczona osoba pokazuje sposób przejścia przez gumy. Kolejni uczniowie naśladują pokaz.</p>
<p>- zabawa z gumą</p>	<p>- zabawa „Myszka Miki gra w guziki” Dwoje uczniów stoi naprzeciwko siebie ze skrzyżowaną gumą na kształt kokardy w obu rękach. Wszyscy mówią wierszyk: „Myszka Miki gra w guziki, kaczor Donald żuje gumę. Raz, dwa, trzy”. Osoby z gumą na słowo „ trzy „</p>

<p>- opowieść ruchowa z gazetami</p> <p>III. Część końcowa</p> <p>-ćwiczenia relaksująco-wyciszające</p> <p>- czynności organizacyjno-porządkowe</p>	<p>tworzą z gumy „labirynt”, tak aby pozostałym uczestnikom było jak najtrudniej przejść na drugą stronę. Zadaniem pozostałych osób jest przejście nad, pod albo dziurą w środku tak, aby nie dotknąć gumy. Jeżeli któryś z graczy dotknie gumę, zajmuje miejsce trzymającego.</p> <p>- opowieść ruchowa „Wyjeżdżamy na ferie zimowe” Nauczyciel rozdaje uczniom gazety. Opowiada obrazowo historyjkę, poprzez którą uaktywnia wyobraźnię uczniów i skłania ich do odtworzenia ruchem usłyszanych treści. „ Wyjechaliśmy na ferie zimowe w góry. Wszędzie dookoła leży dużo śniegu. Jest mróz i świeci słońce. Idziemy pojeździć na sankach (dzieci siadają na gazetach i udają, że jeżdżą na sankach). Teraz ubieramy narty i będziemy na nich jeździć slalomem (dzieci składają gazety na kształt nart i stają na nich stopami, poruszają się ruchem posuwistym w różnych kierunkach). Zaraz odbędą się zawody narciarskie. Zawodnicy ustawiają się na linii startu. Uwaga: raz ,dwa, trzy, start (uczniowie ścigają się do wyznaczonej linii). Oto mamy zwycięzcę (nauczyciel ogłasza kto zajął poszczególne miejsca). A teraz porzucamy się śnieżkami (uczniowie robią z gazet kule). Dzielimy się na dwie drużyny i rozpoczynamy bitwę śnieżną (uczniowie rzucają w siebie kulkami z gazet). Wszyscy jesteśmy zmarznięci i mokrzy od śniegu. Wrzucamy śnieżne kule do armatki śnieżnej (uczniowie rzucają kulkami z gazet do kosza).</p> <p>- masaż kulkami z gazet Uczniowie ustawiają się jeden za drugim. Nauczyciel rozdaje kulki z gazet. Zadaniem uczniów jest masowanie pleców kolegi ruchem okrężnym, w prawą i lewą stronę.</p> <p>- zbiórka, podsumowanie lekcji, pożegnanie</p>
--	---

#### Bibliografia:

1. Bielski J., Podstawowe problemy teorii wychowania fizycznego, Kraków 2012.
2. W oparciu o materiały własne ze szkolenia Gry i zabawy naszych Babć.
3. <https://www.dzieckiembadz.pl>zabawy> z guma do skakania/ - dostęp: 18.12.2020