



Konspekt zajęć

Temat zajęć: Ruch i zabawa na świeżym powietrzu – gry w klasy.

Data: 22.09.2025r.

Cele ogólne:

- Kształtowanie sprawności fizycznej i koordynacji ruchowej
- Poznanie i utrwalenie zasad tradycyjnej gry „klasy”
- Zachęcanie uczniów do aktywności ruchowej na świeżym powietrzu

Cele szczegółowe – uczeń:

- Zna zasady gry w klasy
- Potrafi skakać na jednej i dwóch nogach
- Zachowuje równowagę podczas ruchu
- Przestrzega zasad bezpieczeństwa i fair play
- Potrafi współpracować z rówieśnikami

Metody pracy:

- Zabawowa
- Pokaz z objaśnieniem
- Praktycznego działania

Formy pracy:

- Indywidualna
- Grupowa

Środki dydaktyczne:

- Kreda
- Gwizdek

Przebieg zajęć:

1. Powitanie uczniów

2. Wprowadzenie

- Przypomnienie zasad bezpieczeństwa podczas zabaw ruchowych

3. Zabawa „Posąg” - na sygnał prowadzącego dzieci rozbiegają się po boisku szkolnym na drugi określony sygnał zatrzymują się w określonej pozycji i nie mogą się poruszyć

4. Zabawa „Berek z uwalnianiem”- berek goni uczestników zabawy. Kto zostanie dotknięty przez berka staje nieruchomo jak zamrożony, dopóki nie uwolnią go inni gracze. Uwolnienie następuje poprzez przejście pod nogami „zamrożonej” osoby.

5. Zabawa „Gra w klasy” – nauczyciel rysuje kredą klasy, wyjaśnia zasady gry. Uczniowie kolejno skaczą przez pola. Następnie uczniowie podzieleni na grupy rysują klasy i przeskakują.

Możliwe modyfikacje:

- skakanie na zmianę prawą i lewą nogą
- przejście zamiast skakania
- liczenie pól na głos
- przejście po klasach z zamkniętymi oczami (asekuracja nauczyciela)

6. Zabawa „Zwierciadło” - dzieci w parach stają naprzeciw siebie, jedno z nich wykonuje jakieś ruchy, a drugie je naśladuje jak w lustrzanym odbiciu; potem zamieniają się rolami.

7. Ćwiczenie uspakajające na zakończenie zajęć

Dzieci maszerują po kole i wykonują głębokie wdechy, unosząc ramiona jak najwyżej i wspinając się na palce, oraz długie wydechy, opadając z palców na stopy i opuszczając ręce.

8. Zakończenie

- Podsumowanie zajęć
- Pochwalenie dzieci za ich aktywność

Katarzyna Kukuyh