



## **OBSZAR 1:**

**PRZYKŁADY DOBRYCH PRAKTYK SZKOŁY ZWIĄZANYCH Z AKTYWNOŚCIĄ FIZYCZNĄ SPOŁECZNOŚCI SZKOLNEJ, KTÓRE DOWODZĄ, ŻE LEKCJE WF MOGĄ BYĆ CIEKAWY I ATRAKCYJNE**

### **RUGBY TAG – NA LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

Dnia 21 marca na lekcji wychowania fizycznego uczniowie z klasy czwartej mieli okazję poznać nową interesującą grę zespołową. Rugby Tag to bezkontaktowa forma rugby, jednej z najbardziej popularnych dyscyplin na świecie. Po krótkim przedstawieniu podstawowych zasad młodzi zawodnicy rozpoczęli ćwiczenia przygotowawcze, aby później rywalizować w pełnej formie gry. Największe emocje wzbudzała jajowata piłka, a podawanie jej tylko do tyłu wymagało dużej koncentracji. Okazało się, że Rugby Tag to świetna zabawa i doskonały sposób na aktywne spędzanie czasu, integruje i daje dużo satysfakcji.

**Scenariusz zajęć wychowania fizycznego – poznajemy nową grę zespołową Rugby Tag (zgodnie z podstawą programową przedmiotu wychowanie fizyczne dla II etapu edukacyjnego: klasy IV–VI, dział: 5. Sport. Uczeń: pkt 1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej; pkt 2) uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę).**

#### **Warunki prowadzenia:**

Nauczyciel prowadzący:

Łukasz Kościelniak (Regionalny Oficer Rozwoju Rugby) i mgr Elżbieta Wolska

Data przeprowadzenia zajęć: 21.03.2014 r.

Miejsce: boisko ORLIK ul. Lipska/Myśliwska

Liczba ćwiczących: 14 uczniów, kl. 4Ap

Przyrządy i przybory: TAGi, piłki do rugby, pacholki, znaczniki

Metody: zabawowa, zadaniowa.

Formy: grupowa, zespołowa, indywidualna

**Temat zajęć: Poznajemy gry z różnych regionów świata – Rugby Tag. Respektowanie przepisów gry, podporządkowanie się decyzjom sędziego.**

#### **Zadania szczegółowe:**

- Motoryczność: kształtowanie szybkości i zwinności, rozwijanie koordynacji wzrokowo – ruchowej.

- Umiejętności: dobór ćwiczeń ukierunkowanych do kształtowania umiejętności technicznych umożliwiających uczestnictwo w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika.
- Wiadomości: znajomość przepisów Rugby TAG, respektowanie przepisów gry, podporządkowanie się decyzjom sędziego, podziękowanie za wspólną grę
- Kształtowanie postaw – uczeń stosuje zasady „czystej gry”, ma szacunek dla rywala, świadomie uczestniczy w zajęciach.

<b>Tok lekcji</b>	<b>Treść</b>	<b>Dozowanie</b>	<b>Wskazówki Metodyczno-Organizacyjne</b>
I Część wstępna (ok. 8')	<p>1. Zorganizowanie grupy, sprawdzenie gotowości do zajęć. Omówienie elementów technicznych, podstawowych zasad gry i przepisów.</p> <p>2. Zabawa ożywiająca - „Berek z piłkami”.</p> <p>3. Ćwiczenia biegowe przygotowujące organizm do wysiłku: bieg, na gwizdek wykonanie zadań dodatkowych (wyskok, przysiad, obrót, bieg z unoszeniem wysoko kolan, bieg ze zmianą kierunku biegu) następnie marsz.</p> <p>4. Zabawa wyrabiająca koordynację wzrokowo – ruchową: podawanie piłki do tyłu w ustawieniu dwóch rzędów (piłka dołem między nogami, górą i na zmianę), bieg dookoła pachotka, powrót.</p>	<p>2'</p> <p>2'</p> <p>4'</p>	<p>- zbiórka w dwuszeręgu, przedstawienie trenera</p> <p>- sprawdzenie obecności</p> <p>- podanie tematu i głównych zadań zajęć</p> <p>- zabawa na wyznaczonym boisku</p> <p>- bieg po boisku</p> <p>- ustawienie w dwóch rzędach</p>
II Część główna (ok. 31')	<p>1. „Jeden na jednego” – uczeń z piłką musi wyminąć obrońcę tak aby ten nie zerwał TAGów. Wygrywa ta osoba z pary która zerwała jednego lub dwa Tagi.</p> <p>2. „Dwóch na dwóch” –</p>		<p>- rywalizacja „jeden na jeden”</p> <p>- rywalizacja w parach</p>

	<p>podobnie, jak wyżej, rywalizacja między parami, następnie zamiana – obrońcy stają się atakującymi i odwrotnie.</p> <p>2. Gra w „pięć podań” – gra polegająca na wykonaniu 5 podań w drużynie i zrywaniu TAGów osobie, która posiada piłkę. Następuje konieczność podania piłki w czasie do 3 sekund od zerwania TAGa, po zerwaniu dwóch TAGów – strata piłki.</p> <p>3. „Nie daj zerwać sobie TAGa” – uczeń z piłką ma zadanie przemieścić się z piłką tak aby żadne dziecko stojące w kole nie zerwało TAGa.</p> <p>4. „Samochody” – dzieci w prostokącie poruszają się jak samochody w linii. Dzieci z piłką muszą przebiec na drugą stronę tak, aby nie stracić TAGa. Uczeń, który zerwie jak największą ilość TAGów wygrywa.</p> <p>5. „Bocian i Żaby” – Obrońcy (OB) mają zadanie zerwać TAGa uczniowi z piłką. Uczestnik zabawy, któremu zerwano TAGa trafia na „wyspę” i tak aż obrońcy zagonią wszystkie „żaby” na wyspę. Wygrywa ten, któremu ostatniemu zerwano TAGa</p> <p>6. Pełna forma gry -      respektowania przepisów gry,      podporządkowania się      decyzjom sędziego,      podziękowanie za wspólną grę</p>		<p>- podział na dwie drużyny</p> <p>- krótka przerwa</p> <p>- nowa wersja „murarza”</p> <p>- gra szkolna, przerywamy w celu wyjaśnienia nowych elementów techniczno - taktycznych</p>
--	---	--	---

III Część końcowa  (ok.6')	1.Zabawa uspakajająca – „30s” – kilka razy	3'	- odłożenie piłek
	2.Omówienie zajęć.		- ćwiczenia uspakajające i rozluźniające organizm.
	3.Na pożegnanie wspólny okrzyk.	3'	- wspólne zdjęcie.

### GIMNASTYKA KOREKCYJNA i OCENA WŁASNEJ POSTAWY CIAŁA – NA LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

W bieżącym roku szkolnym na lekcjach wychowania fizycznego w klasie 4A szkoły podstawowej wprowadzone zostały elementy gimnastyki korekcyjnej. Jest to kontynuacja zajęć prowadzonych w ramach projektu pn. „Indywidualizacja pracy z uczniami w szkołach prowadzonych przez Gminę Miejską Kraków”. Chętni uczniowie mieli również możliwość skorzystania z „komputerowego badania wad postawy” przeprowadzanego już kolejny raz w naszej szkole przez N.Z.O.Z Krakowski Ośrodek Diagnostyki Kręgosłupa. Badania były dla czwartoklasistów bezpłatne w ramach Programu Profilaktyki UM Krakowa.

**Scenariusz zajęć wychowania fizycznego z elementami gimnastyki korekcyjnej i oceny własnej postawy ciała (zgodnie z podstawą programową przedmiotu wychowanie fizyczne dla II etapu edukacyjnego: klasy IV–VI, dział: 1. Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego. Uczeń: pkt 4) ocenia własną postawę ciała).**

#### **Warunki prowadzenia:**

Nauczyciel prowadzący: mgr Elżbieta Wolska

Data przeprowadzenia zajęć: 27.01.2014 r.

Miejsce: sala gimnastyczna

Liczba ćwiczących: 17 uczniów, kl 4Ap

Wykorzystano: wstępne wyniki komputerowego badania postawy (KODK)

**Temat zajęć:** Ocena własnej postawy ciała, kształtowanie nawyku przyjmowania prawidłowej postawy ciała.

#### **Cele zajęć w zakresie:**

A/ psychomotoryczności:

- kształtowanie prawidłowej postawy ciała,
- doskonalenie koordynacji ruchowej,
- kształtowanie siły mięśni grzbietu i brzucha w formie zabawowej,

B/ umiejętności:

- prawidłowego oddychania podczas zabaw i ćwiczeń,
- kształtowanie równowagi,
- kształtowanie nawyku przyjmowania prawidłowej postawy,

C/ wiadomości:

- dzieci wiedzą jak powinna wyglądać prawidłowa postawa ciała,
- wiedzą o znaczeniu prawidłowej postawy ciała dla zdrowia człowieka,
- znają podstawowe pozycje wyjściowe do ćwiczeń,

D/ wychowawczy:

- świadoma dyscyplina,
- umiejętność współdziałania,
- zachowanie BHP zajęciach,

Przebieg:

### ***Część I***

1. Powitanie, uczniowie siedzą w kręgu ,w siadzie skrzyżnym (zwracamy uwagę na ustawienie głowy, barków, proste plecy- ściągnięte łopatki),dłonie na kolanach. Rytmicznie mówią wiersz i rytmicznie uderzają w kolana oraz klaszczą:

„Wszyscy są witam was  
zaczynamy bo już czas  
jestem ja, jesteś ty, raz, dwa, trzy”.

Rozmowa z uczniami n/t konieczności dbania o prawidłową postawę i regularnej, profesjonalnej kontroli (np. w Krakowskim Ośrodku Diagnostyki Kręgosłupa), eliminacji niekorzystnych czynników wpływających na powstawanie wad postawy (np. ciężki plecak, niewłaściwa postawa siedząca w ławce szkolnej, nieodpowiedni tryb życia – złe odżywianie, brak snu i aktywności fizycznej). Przekazanie wiadomości dotyczących wad postawy, prezentacja na „tablicy trenera” (pokaz i omówienie, siad skrzyżny, brzuch wciągnięty, plecy proste, szyja wyciągnięta).

2. Zabawa bieżna: uczniowie biegają w rozsypce, na sygnał „hop” przyjmują prawidłową postawę w staniu.

3. Zabawa na czworakach: uczniowie chodzą na czworakach, na gwizdek przyjmują prawidłową postawę w siadzie skrzyżnym (kolana blisko podłogi, tułów wyprostowany, szyja wyciągnięta, ręce w „skrzydełka”).

### ***Część II***

4. Marsz: korekta postawy w marszu, stąpanie lekkie z palców, stopy proste, brzuch wciągnięty, ręce luźno.

5. Zabawa skoczna: „Kulawy lisek” dzieci skaczą na jednej nodze, druga podkulona , na sygnał siad kłęczny RR w „skrzydełka”.

6. Ćwiczenie oddechowe: uczniowie w siadzie kłęcznym RR w górę – wdech nosem, opuszczenie RR – wydech ustami..

7. Siad skulny – NN ugięte w kolanach, RR oparte na podłodze z tyłu, tułów wyprostowany, przejście do siadu prostego, wysunięcie NN w przód i powrót do siadu skulnego.

8. Przysiad podparty – dłonie oparte na podłodze na szerokości barków, kolana rozchylone, stopy na palcach – przejście do „kocięgo grzbietu” – wyprost NN w kolanach uniesienie bioder.

9. Leżenie przodem – tułów wyprostowany, RR ugięte w łokciach, dłonie pod czołem, nogi złożone skłon tułowia w tył z uniesieniem RR .

10. Leżenie tyłem – NN ugięte w kolanach, tułów wyprostowany, RR ugięte w łokciach, dłonie pod głową – prostowanie i uginanie NN w kolanach pojedyncze i razem.

11. Ćwiczenie oddechowe w staniu: RR opuszczone unoszenie RR w górę – wdech nosem, opuszczanie RR- wydech ustami

12. Ćwiczenia w podskokach – uczniowie przeskakują przez linie na parkiecie, obunóż, jedenóż, z nogi na nogę, w przód i w tył, w prawo i w lewo, na gwizdek przyjmują postawę skorygowaną w staniu.

### ***Część III***

13. Ćwiczenie uspokajające: Zabawa „Iskierka”. Dzieci stoją w kręgu, trzymając się za ręce, Nauczyciel ściska rękę sąsiada, który drugą ręką ściska dłoń następnej osoby, uścisk – „iskierka” jest kolejno przekazywana, aż wróci do osoby, która ją wysłała. Należy zwrócić uwagę, aby uścisk nie był zbyt mocny, postawa ciała była cały czas prawidłowa.

4. Ćwiczenie w przybieraniu prawidłowej postawy ciała: Zabawa „Wesoły i smutny człowiek”. Dzieci w rozsypce chodzą po całej sali. Prowadzący mówi: „chodzicie, jak smutni ludzie” – dzieci opuszczają głowy, zaokrąglają plecy, uginają nogi. Na sygnał „idziecie, jak wesoły człowiek” – dzieci prostują się, podnoszą głowy, ściągają łopatki, wciągają brzuch i korygują postawę.

6. Zakończenie zajęć – zbiórka, podsumowanie zajęć i nowych wiadomości na temat prawidłowej postawy, zalecenia dotyczące ćwiczeń w domu, pożegnanie.