



**Powiatowy Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli  
i Doradztwa Metodycznego w Pabianicach**

Pabianice 95-200, ul. Kazimierza 8, tel. (42) 215-42-42, 503 734 405, fax: (42) 215-04-31,  
e-mail: podn@podn-pabianice.pl, [www.podn-pabianice.pl](http://www.podn-pabianice.pl)

# ***Biuletyn Metodyczny Nr 10/2019***

**Przykładowe lekcje wychowania fizycznego w klasach I-III szkoły podstawowej**

Redakcja:  
*Piotr Winczewski*

Druk:  
Powiatowy Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli  
i Doradztwa Metodycznego w Pabianicach  
ul. Kazimierza 8, 95-200 Pabianice  
[podn@podn-pabianice.pl](mailto:podn@podn-pabianice.pl)  
[www.podn-pabianice.pl](http://www.podn-pabianice.pl)

Nakład: 50 egzemplarzy

Pabianice, 2019

## Spis treści

Piotr Winczewski: Klasyczny tok lekcji gier i zabaw ruchowych .....	4
Martyna Grelowska: Tygryski w świecie dżungli - lekcja wychowania fizycznego – gry i zabawy ruchowe .....	7
Aleksandra Kacperczyk: Pracowite pszczoły – lekcja wychowania fizycznego - gry i zabawy ruchowe .....	11
Aleksandra Wałach: W królestwie zwierząt - lekcja wychowania fizycznego – gry i zabawy ruchowe .....	15
Marlena Hoffer: Koci świat – lekcja wychowania fizycznego – gry i zabawy ruchowe .....	19
Iwona Papiernik: Wycieczka do Ameryki Północnej - lekcja wychowania fizycznego – gry i zabawy ruchowe .....	23

## **Piotr Winczewski**

### **Klasyczny tok lekcji gier i zabaw ruchowych**

Najprawdopodobniej najstarszy tok lekcji wychowania fizycznego w publikacjach polskojęzycznych zaproponowali w 1922 r. Marian Kowalewski i L. Flancman. Następstwo wydarzeń było w nim następujące:

1. Ćwiczenia szyi,
2. Ćwiczenia nóg,
3. Ćwiczenia rąk,
4. Ćwiczenia łatwe tułowia,
5. Ćwiczenia trudne nóg,
6. Łatwe zwieszenia lub gra rzutowa,
7. Ćwiczenia równoważne,
8. Ćwiczenia tułowia trudne lub gra albo ćwiczenia mięśni przodu lub boków,
9. Podchody,
10. Biegi: cwał; oddech,
11. Skoki; oddech,
12. Ćwiczenia rąk i nóg i oddechowe<sup>1</sup>.

Tok zajęć ewoluował przez dziesięciolecia. Chmura i Doering w 1933 r. przedstawili dwa jego warianty dedykowane kilkulatorom. Pierwszy z nich stosowano w pracy z pierwszym oddziałem szkolnym oraz w przedszkolu. Autorzy wyraźnie podkreślili, że wszelkie ćwiczenia z najmłodszymi uczniami należy prowadzić wyłącznie z wykorzystaniem zabaw i opowieści ruchowych<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> M. Kowalewski, L. Flancman, Kowalewski M., Flancman L., Ćwiczenia cieleśne. Ich opis i wykonanie (z uwzględnieniem anatomii i fizjologii) według K. A. Knudsena, nakładem M. Kowalewskiego, Warszawa 1922, s. 10.

Kazimierz Koniuszewski w 1934 r. przedstawił dwa schematy ogniw lekcyjnych przeznaczone dla uczniów klas I – II szkoły podstawowej. Oba oparte były także na grach i zabawach ruchowych<sup>3</sup>.

Antoni Balcerek i Franciszek Laurentowski zaproponowali w 1947 r., by w lekcji dla uczniów klas I – III stosować zabawy w następującym toku:

1. Ze śpiewem ożywiającą,
2. Orientacyjno-porządkową,
3. Na czworakach,
4. Bieżną,
5. Rzutną,
5. Bieżną,
6. Skoczną,
7. Ze śpiewem<sup>4</sup>.

Trzeźniowski w 1953r. powtórzył ten tok dokonując w nim jedynie nieznacznych modyfikacji<sup>5</sup> i w 1989 skorygował go nieznacznie<sup>6</sup>.

Podobne toki lekcji zaproponowali w 1956 r. Denisiuk i Kalinowski w 1956 r.<sup>7</sup> oraz w 1964 r.<sup>8</sup>.

Na kanwie powyżej przytoczonych rozwiązań, w latach siedemdziesiątych XX w., Marian Bondarowicz opracował tok nazywany obecnie klasycznym:

---

<sup>2</sup> F. Chmura, M. Doering, Ćwiczenia cielesne w szkole powszechnej. Oddział pierwszy (z zastosowaniem w przedszkolach). Ogólne uwagi metodyczne, 36 wzorców lekcyjnych, 7 wzorców w ławkach szkolnych, 22 piosenki i 54 rysunki, Spółka Wydawnicza A. Gmachowski i S-KA, Częstochowa 1933., s. 12.

<sup>3</sup> K. Koniuszewski, Dobór materiału ćwiczeń cielesnych dla szkoły powszechnej rozłożony na klasy i podzielony na okresy roku szkolnego według wymagań obowiązującego programu, Nasza Księgarnia, Warszawa 1934, s. 9-10.

<sup>4</sup> A. Balcerek, F. Laurentowski, Zabawy. Gimnastyka. Osnowy lekcyjne i materiały do wychowanie fizycznego, Oświata, Poznań 1947 (w. II), s. 3.

<sup>5</sup> R. Trzeźniowski, Gry i zabawy ruchowe, Podręcznik przeznaczony dla nauczycieli, wychowawców i instruktorów, SiT, Warszawa, s. 12-13, wydanie z 1953 r.

<sup>6</sup> Tamże, s. 18-19, wydanie z 1989 r.

<sup>7</sup> L. Denisiuk, A. Kalinowski, Gry i zabawy ruchowe, PZWS, Warszawa 1956, s. 8.

<sup>8</sup> L. Denisiuk, A. Kalinowski, Podstawy teorii i metodyki wychowania fizycznego, PZWS, Warszawa 1964, s. 118.

1. Ćwiczenia porządkowo – wychowawcze - 3': zbiórka, raport, przywitanie, sprawdzenie obecności, podanie zadań,
2. Zabawa/gra ożywiająca psychicznie i rozgrzewająca fizycznie - 3': masowa, znana, lubiana,
3. Zabawa/gra orientacyjno-porządkowa – 3',
4. Zabawa/gra na czworakach – 3',
5. Zabawa/gra z mocowaniem lub dźwiganiem – 4',
6. Zabawa/gra masowa bieżna lub skoczna – 5',
7. Zabawa/gra rzutna lub z podbijaniem albo kopna – 10',
8. Zabawa/gra skoczna lub bieżna o mniejszym natężeniu (sztafeta) – 6',
9. Ćwiczenia korektywne – 2',
10. Zabawa (rzadziej gra) o charakterze uspokajającym – 2',
11. Ćwiczenia porządkowo – wychowawcze – 3 - 4': uporządkowanie miejsca zajęć, sprzętu, zbiórka, omówienie dydaktyczno-wychowawcze, pożegnanie, wymarsz z miejsca zajęć<sup>9</sup>.

Tok Mariana Bondarowicza stosowany jest obecnie w praktycznie niezmienionej postaci. Po krytyce ekspertów zrezygnowano jedynie z przeprowadzania części korektywnej. W to miejsce wprowadzono zabawę mającą na celu rozciągnięcie mięśni szczególnie obciążanych podczas zajęć.

Poniżej prezentujemy kilka przykładowych konspektów lekcji, które opracowano na kanwie toku Bondarowicza. Ich autorki wykazały, jak podczas zajęć wychowania fizycznego można także skutecznie osiągać cele typowe dla edukacji przyrodniczej.

---

<sup>9</sup> M. Bondarowicz, S. Staniszewski, Podstawy teorii i metodyki zabaw i gier ruchowych, AWF, Warszawa 2006., s. 56-60; P. Winczewski, Kilka uwag o klasycznym toku lekcji gier i zabaw ruchowych, Życie Szkoły 4/2010, s. 47-52.

**Martyna Grelowska**

**Tygryski w świecie dżungli - lekcja wychowania fizycznego – gry i zabawy ruchowe**

Czas trwania zajęć: 45 minut

Uczestnicy: dziewczęta i chłopcy

Wiek uczniów: 8 lat

Liczebność grupy: 19 osób

Rozwój fizyczny: w normie

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Przybory/przyrządy: kreda, apaszka (chusta), szarfy (5), woreczki z grochem (18), lekka piłka, opaska na oczy.

Cele zajęć:

- wychowawczy: unaocznienie uczniom tego, że jednemu uczniowi trudno przeciwstawić się większej grupie,
- dydaktyczny: omówienie sposobów ułatwiających zapamiętywanie zmian zachodzących w otoczeniu,
- w sferze umiejętności ruchowych: utrwalenie umiejętności wykonywania rzutów i chwytów,
- w sferze zdolności motorycznych: doskonalenie szybkości, kształtowanie orientacji przestrzennej.

<b>L.p.</b>	<b>Tok</b>	<b>Czas</b>	<b>Fabula</b>	<b>Przebieg</b>	<b>Uwagi</b>
1.	Część porządkowo-wychowawcza	3'		Zbiórka w szeregu, sprawdzenie obecności, przygotowanie grupy do zajęć	
2.	Zabawa aktywizująca – rozgrzewająca fizycznie	3'	„Berek tygrysków” Jesteś małym tygrysiem, który goni inne tygrysięta. Postaraj się klepnąć któreś z nich tak, by trudno było mu ścigać resztę grupy	Berek ściga grupę. Gdy kogoś klepnie, zmienia się z nim rolą. Berek prowadząc pościg trzyma dłoń w miejscu, w które był dotknięty	
3.	Zabawa orientacyjno-porządkowa	3'	„Tygrys goni piórko” Tygrysek zauważył piórko (apaszkę), którym bawią się inne zwierzęta. Rzucają one piórko nawzajem do siebie. Tygrys, który jest w środku, pragnie zdobyć zabawkę	Uczestnicy, poza jednym, w siadzie skrzyżnym tworzą duży okrąg. Ich zadaniem jest podawanie/rzucanie apaszki tak, by znajdujący się z środka okręgu rywal grupy jej nie przechwylił. Kiedy środkowy przejmie przybór, zamienia się miejscem i rolą z osobą, która jako ostatnia go dotknęła	Chusteczka nie może spaść na podłogę. Gdy do tego dojdzie, ostatnia osoba, która ją trzymała staje się tygrysiem
4.	Zabawa w pozycji czworacznej	3'	„Tygrysku rób to, co ja!” Tygryski w dżungli wędrują za przywódcą stada. Muszą przy tym wykonywać wszystkie jego polecenia, by nie zabłądzić	Dzieci czworakują za osobą wybraną przez nauczyciela. Na hasło „rozglądamy się”, stado zatrzymuje się, każdy przechodzi do leżenia przodem, unosi się na dłoniach wyciągając jak najwyżej głowę i spogląda w różne strony. Na hasło „odpoczywamy”, każdy kładzie się na boku. Na sygnał „idziemy” dzieci znów wędrują	W kolejnych powtórzeniach można zwiększyć liczbę poleceń wydawanych przez przywódcę stada
5.	Gra z mocowaniem się	4'	„Kto zdobędzie skarb?” Jesteśmy w dżungli. Każdy tygrysek stara się dosięgnąć do skarbu, który znajduje się całkiem niedaleko	Grupę dzieli się na kilkusobowe zespoły. Każdemu z nich przydziela się szarfę. Obok zespołu kładzie się na podłożu woreczek, który wyobraża skarb. Tworzący zespół chwytają szarfę jedną dłonią. Na sygnał nauczyciela rozpoczyna się mocowanie w grupach. Każdy stara się tak naprężyć szarfę, by schwycić	Po wielu powtórzeniach zlicza się punkty uzyskane przez każdego z rywali i ogłasza zwycięzcę



				woreczek. Kto tego dokona, zyskuje punkt	
6.	Gra bieżna (masowa)	5'	„Wyścigi tygrysów” Mieszkające w dżungli tygrysy zorganizowały zawody. Każdy z nich chce jak najszybciej dotrzeć do mety. Za każdym razem jednak rusza się do wyścigu z innej pozycji. Który tygrys okaże się najszybszy?	Grupa ustawia się w szeregu na linii końcowej boiska twarzą do jego środka. Dzieci przyjmują przy tym pozycję wybraną przez nauczyciela. Na jego sygnał rozpoczyna się wyścig ku linii środkowej. Kto dotrze do niej jako pierwszy, zdobywa punkt	Po zaplanowanej liczbie powtórzeń wyłania się zwycięzców
7.	Zabawy rzutna i kopna	10'	I. „Tygryski rzucają do celu” Za chwilę wybrany tygrysek potoczy piłkę. Pozostałe będą starały się wcelować w nią woreczkami. Kto trafi w nią jako pierwszy, ten będzie mógł rozpędzić piłkę na następnym powtórzeniu zabawy  II. „Czy tygrysy są dobrymi bramkarzami?” Za chwilę jeden z tygrysów postara się strzelić bramkę. Wszyscy jesteście bramkarzami. Postarajcie się złapać piłkę, którą kopnie	I. Wszyscy uczestnicy, poza jednym, ustawiają się w szeregu wzdłuż sali gimnastycznej. Gdy osoba inicjująca grę potoczy piłkę, każdy stara się wcelować w nią woreczkiem. Wielokrotne powtórzenia  II. Uczestnicy są ustawieni w na linii środkowej boiska. Wybrana osoba kopie w stronę grupy piłkę. Kto schwyci przybór, ten będzie rozpoczynał kolejną rozgrywkę	Jeśli nikt nie trafi w piłkę, kolejną rozgrywkę rozpoczyna ta sama osoba  Piłkę należy kopać tak, by toczyła się po podłożu
8.	Zabawa skoczna (o mniejszym natężeniu)	6'	„Za tygrysiem przyjacielem” Wszystkie tygryski bardzo się przyjaźnią. Gdy tylko spotkają innego, przyłączają się do jego radosnych podskoków	Grupa stoi w rozsypce zajmując niewielką część sali gimnastycznej. Wybrany uczestnik, trzymający chustkę, skacze tak, by dotknąć nią kolejno każdą osobę. Kogo nią dotknie, ten przyłącza się do grupy. Ostatnia osoba inicjuje następne powtórzenie zabawy	Chustką należy uderzać delikatnie

9.	Zabawa rozciągająca mięśnie aktywowane w czasie zajęć	2'	„Rozciągające się tygryski” Przyszedł czas na wypoczynek. Tygryski układają się na ziemi i przeciągają się tak, by poczuć każdy swój mięsień	Dzieci układają się na podłożu. Każde z nich stara się naśladować przeciąganie się tygrysów	Nauczyciel podpowiada dzieciom, by porzciągały kolejno mięśnie każdej z nóg i rąk, a także mięśnie szyi i tułowia
10.	Z uspokajająca	2'	„Czy znamy wszystkie tygryski” Za chwilę sprawdzimy, czy wszystkie tygryski dobrze pamiętają, z kim bawią się na co dzień	Uczestnicy w pozycji siadu skrzyżnego tworzą okrąg. W jego wnętrzu znajduje się osoba, która ma zadanie przyrzeć się całej grupie i zapamiętać wszystkich. Po chwili nauczyciel zakłada na jej oczy opaskę. W tym czasie jedno z dzieci opuszcza obwód okręgu. Osoba, która miała opaskę na oczach, zdejmuje ją i stara się odgadnąć, kogo zabrakło	
11.	Część porządkowo-wychowawcza	3/4'		zbiórka, omówienie i podsumowanie zajęć, uporządkowanie miejsca ćwiczeń	

## Aleksandra Kacperczyk

### Pracowite pszczoły – lekcja wychowania fizycznego - gry i zabawy ruchowe

Czas trwania zajęć: 45 minut

Uczestnicy: dziewczęta i chłopcy

Wiek; 7 lat

Liczebność grupy: 19 osób

Rozwój fizyczny: w normie

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Przybory/przyrządy: kreda, 25 szarf, lekka piłka, 5 hula hop, 19 woreczków, gazety.

Cele zajęć:

- wychowawczy: kształtowanie pożądaných postaw w działaniu zespołowym,
- dydaktyczny- omówienie cech poprawnej pracy w grupie,
- w sferze umiejętności ruchowych: utrwalenie umiejętności wykonywania rzutów i chwytów,
- w sferze zdolności motorycznych: doskonalenie szybkości, kształtowanie orientacji przestrzennej.

L.p.	Tok	Czas	Fabula	Przebieg	Uwagi
1.	Część porządkowo-wychowawcza	3'		Zbiórka w szeregu, sprawdzenie obecności, przygotowanie grupy do zajęć	
2.	Zabawa aktywizująca – rozgrzewająca fizycznie	3'	„Zbieramy pyłek” Pszczoły wyruszają z ula, aby podczas latania po łące zebrać cenny pyłek kwiatowy	Wybrany uczeń jest berkiem. Gdy schwyta kogoś, podaje mu dłoń. Od tego momentu gonią wspólnie kolejne osoby, aż do wyłapania wszystkich	Ostatnia schwytana osoba inicjuje kolejne powtórzenie

3.	Zabawa orientacyjno-porządkowa	3'	„Pszczołki chowają się przed deszczem” Podczas słonecznego dnia pszczoły swobodnie latają nad łąką. Gdy jednak nadchodzi deszcz, chowają się i chronią swoje skrzydła przed wodą. Po ulewie pszczoły znów wylatują na łąkę	Uczniowie biegają swobodnie po całej sali. Na umówiony sygnał (kłaśnięcie, tupnięcie, komendę „deszcz”), wykonują przysiad. Po komendzie „słońce”, uczestnicy ponownie biegają swobodnie po całej Sali	Dla udramatyzowania fabuły, tupnięcie (kłaśnięcie) może oznaczać nadejście burzy
4.	Zabawa w pozycji czworaczej	3'	„Nóżki w miodzie” Po pracy przy miodzie pszczołkom coś przykleiło się do nóżek. Czy będą potrafiły teraz chodzić po ulu? Przekonajmy się!	Każdy uczeń otrzymuje cztery kawałki gazety. Jego zadaniem jest takie spacerowanie w pozycji czworaczej, by przybory nieustannie znajdowały się pod stopami i dłońmi	
5.	Zabawa z mocowaniem się	4'	„Klejący miodek” W ulu zdarzył się wypadek. Miód rozlał się sklejąc niektóre pszczołki ze sobą. Pszczoły z całych sił próbują przyciągnąć swoją własność	Uczniowie dobierają się w 3 lub 4 osobowe grupki. Każda z nich dostaje szarfę. Trzymając ją obiema rękami, próbują przeciągnąć przybór w swoją stronę	Uczniów należy dobrać do poszczególnych grup tak, by mieli podobną siłę

6.	Zabawa skoczna (masowa)	5'	„Z kwiatka na kwiatek” Aby zebrać jak najwięcej kwiatowego pyłku, pszczoły wybrały się na łąkę, fruując z kwiatka na kwiatek zbierając cenny pył. Sygnał od królowej pszczół to znak dla pszczółek, by zmieniły kwiatek na inny	Nauczyciel rozkłada na powierzchni całej sali o kilka szarf więcej, niż jest uczestników zabawy. Na sygnał wychowawcy (kłaśnięcie, tupnięcie, komendę „szukamy nowego kwiatka”), każdy stara się obunóż przeskoczyć na dowolną szarfę znajdującą się w pobliżu	Ważne, by szarfy znajdowały się w niewielkich odległościach od siebie
7.	Zabawy rzutne	10'	I. „Zebrany pyłek” Każda pszczołka przynosi do ula pyłek. Grupy pszczółek muszą złożyć go w odpowiednich miejscach w ulu	I. Uczniowie dzielą się na grupy 3-4 osobowe. Każdy z nich dostaje woreczek, a każda grupa hula hop. Tworzący grupę stają wokół położonego na podłodze hula hop w odległości około 4-5 kroków. Na sygnał nauczyciela wszyscy starają się wykonać rzut woreczkiem do wnętrza kółka. Gdy wszyscy rzucą, wybiera się drużynę, która wykonała zadanie najdokładniej	Zabawę powtarza się kilka razy stopniowo zwiększając odległość uczniów od celu
			II. „Cenny miód” Pracowite pszczoły w ulu zawsze starając się dobrze i sprawnie wykonywać swą pracę. Aby przenieść pyszny miodek we właściwe miejsce, ostrożnie podają go sobie	II. Wszyscy uczestnicy siadają w dwóch szeregach twarzami do siebie, w odległości 5-6 kroków. Pierwsza osoba z szeregu A rzuca podaną przez prowadzącą piłkę, do osoby znajdującej na początku szeregu B, a ta do drugiej osoby w szeregu A itd. Gdy piłka dotrze do ostatniej osoby, zabawę powtarza się podając przybór w przeciwnym kierunku	W tej zabawie ważne jest, aby uczniowie podawali sobie piłkę w ściśle określonej kolejności

8.	Zabawa bieżna (o mniejszym natężeniu)	6'	„Pszczeli berek” Podczas przerwy w pracy pszczołki bawią się w pszczelego berka	Wszyscy uczniowie siedzą w okręgu, a jeden biega wokół grupy. Gdy dotknie on wybraną pszczołkę, ta rusza w pogoń za nim musząc dogonić go, zanim ten obiegnie okrąg i usiądzie na pozostawionym wolnym miejscu	Nauczyciel zwraca uwagę uczniom, by nie przemieszczali się zbyt blisko siedzących na podłożu w okręgu
9.	Zabawa rozciągająca mięśnie aktywizowane w czasie zajęć	2'	„Pszczela gimnastyka” Pszczółki wykonują gimnastykę przed wyfrunięciem z ula. Poruszają kolejno czułkami, prawymi skrzydłami, lewymi skrzydłami, brzuszkiem, nóżkami	Uczestnicy zajęć stają w rozsypce, a każdy z nich ustawia się tak by mieć dla siebie trochę swobodnego miejsca. Wszyscy naśladują ruchy nauczyciela	
10.	Zabawa uspokajająca	2'	„Cichutkie pszczołki” Bawiące się na łące pszczołki spotkały misia, który utrudnia im dotarcie do ula. Aby wrócić do domu, muszą przefrunąć obok niego. Gdy tylko niedźwiadek spojrzy w ich stronę, zastygają w bezruchu	Uczniowie w rozsypce ustawiają się pośrodku sali. Wybrana osoba stoi przy ścianie. To miś. Gdy nie patrzy on na pszczołki, mogą one zbliżyć się do ściany. Gdy miś odwróci się, uczestnicy stają nieruchomo. Kto pierwszy dotknie osobę znajdującą się przy ścianie, wygrywa	
11.	Część porządkowo-wychowawcza	3/4'		Zbiórka w szeregu, omówienie zajęć, uporządkowanie miejsca ćwiczeń	

## Aleksandra Wałach

### W królestwie zwierząt - lekcja wychowania fizycznego – gry i zabawy ruchowe

Czas trwania zajęć: 45 minut

Uczestnicy: dziewczęta i chłopcy

Wiek ćwiczących: 7 lat

Liczba uczestników: 19 osób

Rozwój fizyczny uczestników: w normie

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Przybory/przyrządy: 19 szarf w kilku kolorach, 7 kocyków gimnastycznych, 19 woreczków

Cele zajęć:

wychowawczy: ugruntowywanie szacunku dla zwierząt,

dydaktyczny: unaocznienie dzieciom tego, że liczne zwierzęta mają domy,

w sferze sprawności ruchowej: uplastycznianie umiejętności wykonywania rzutów do celu i skoków,

w sferze sprawności fizycznej: kształtowanie szybkości.

L.p.	Tok	Czas	Fabula	Przebieg	Uwagi
1.	Część porządkowo – wychowawcza	3'		Zbiórka w dwuszeregu, powitanie, podanie zadań lekcji.	
2.	Zabawa aktywizująca	4'	„Pająk i muchy” Wyobraźcie sobie, że jesteście muchami. Jedno z was będzie pająkiem. Na hasło:	Jedno dziecko jest pająkiem. Pozostałe biegają po sali, naśladując latające muchy. Na hasło: <i>Pająk!</i> muchy zastygają w	Dzieci ustawiają się w rozsypce

			<i>Pająk!</i> - muchy stają w bezruchu. Na hasło: <i>Muchy!</i> - pająk odwraca się i nie patrzy na muchy, a muchy biegają swobodnie po Sali	beZRUCHU, a pająk sprawdza, czy któraś nie poruszyła się. Jeśli tak, zabiera ją do sieci	
3.	Zabawa orientacyjno-porządkowa	3'	„Kolorowe pawie” Wyobraźcie sobie, że jesteście pawiami. Jak wiecie, każdy paw ma kolorowy ogon. Każdy z was otrzyma szarfę w jednym z kolorów i zaczepi ją z tyłu za spodenki. W ten sposób powstanie ogon pawia	Każde dziecko zaczepia swoją szarfę (ogon pawia) z tyłu za spodenki. Następnie wszyscy rozbiegają się po sali. Na sygnał nauczyciela - uniesienie w górę danego koloru szarfy - grupa dzieci z tym kolorem ogonka siada w wyznaczonym miejscu, rękoma łapiąc za brzegi szarfy (paw rozkłada swój kolorowy ogon)	Dzieci ustawiają się w okręgu. Nauczyciel rozdaje szarfy kolorami naprzemiennie
4.	Zabawa w pozycji czworacznej	3'	„Zajączki do norek” Wyobraźcie sobie, że jesteście zajęczkami. Rozłóżcie swoje szarfy - norki na podłodze i wejdźcie do nich. Na sygnał: <i>Zajączki wyszły na spacer!</i> , wychodzicie z szarf i w pozycji na czworakach wędrujecie po całej sali. Na sygnał: <i>Zajączki, do norki!</i> szybko siadacie w najbliższej wolnej szarfi	Dzieci poruszają się w dowolnych kierunkach. Na sygnał nauczyciela każdy stara się szybko usiąść w najbliższej wolnej szarfi. Wielokrotne powtórzenia	
5.	Zabawa z dźwiganiem	4'	„Zaprzęgi” Za chwilę utworzycie zaprzęgi konne. W każdym z nich dwa konie będą starały się pociągnąć wóz, na którym zasiądzie woźnica	Uczniowie tworzą kilkusobowe zespoły. Każdy zespół otrzymuje kocyk, który rozkłada się na podłodze. Jedna osoba jest woźnicą (siada na kocyku), pozostałe (koniki) łapią za brzegi kocyka wprawiając powóz w ruch	Członków zespołów należy dobrać na podstawie podobnej masy ciała
6.	Zabawa bieżna	4'	„Ptaszki do gniazd” Zamieniam was w ptaki. Szarfy będą waszymi gniazdami. Na słowa: <i>Ptaszki wyfruwają z gniazd!</i> swobodnie biegacie po całej sali. Na słowa: <i>Ptaszki, do</i>	Na sygnał nauczyciela i słowa: <i>Ptaszki wyfruwają z gniazd!</i> dzieci swobodnie biegają po sali. Na słowa: <i>Ptaszki, do gniazd!</i> dzieci szybko wchodzą do najbliższej znajdującej się szarfy	Wielokrotne powtórzenia



			<i>gniazd!</i> musicie szybko wejść do najbliższej znajdującej się szarfy – gniazda		
7.	Zabawy rzutna i z podbijaniem	10'	<p>I. „Zapasy na zimę” Jesteście wiewiórkami i robicie zapasy na zimę. Aby mieć dużo jedzenia, trzeba je zebrać do dziupli. Spróbujcie zebrać jak najwięcej wiewiórczych przysmaków: żołądki, kasztanów. Woreczki to są kasztany i żołądki. Wrzucajcie je do dziupli, czyli szarf. Zobaczymy, które wiewiórki zgromadzą najwięcej jedzenia na zimę.</p> <p>II. „Czy wystarczy nam zapasów?” Jak widzę, wiewiórki zebrały jedzenie do dziupli. Teraz muszą ocenić, czy wystarczy im zapasów na całą zimę. Spróbujcie podbić woreczki raz prawą raz lewą ręką. Liczcie głośno, ile razy zdołaliście to zrobić</p>	<p>Dzieci dobierają się w kilkusobowe zespoły. Każdy z nich otrzymuje szarfę, którą rozkłada na podłożu robiąc dziuplę. Grupa, stojąca kilka metrów od własnej szarfy, otrzymuje woreczki, które stara się wrzucić do wnętrza szarfy.</p> <p>Dzieci ustawiają się w okręgu. Każde z nich otrzymuje woreczek. Zadaniem ćwiczących jest podbijanie woreczków raz prawą ręką, raz lewą jak najwięcej razy. Uczniowie liczą swoje punkty. Na koniec każdy podaje, uzyskany wynik</p>	
8.	Zabawa skoczna (o mniejszym natężeniu)	4'	„Konie skaczą przez przeszkody” Wyobraźcie sobie, że jesteście końmi. Biegacie po dzikiej polanie. Podczas biegu napotykalie się na przeszkodę, należy ją przeskoczyć i pobiec dalej	Dzieci biegają po obwodzie okręgu wysoko unosząc kolana. Gdy natrafią na przeszkody - porozkładane na podłożu szarfy - przeskakują je nad nimi	
9.	Zabawa rozciągająca mięśnie aktywizowane w czasie zajęć	4'	„Kocie rozciąganie” Wyobraźcie sobie, że jesteście kotami i budzicie się z drzemki. Chcecie się rozciągnąć. Siadacie na kolanach na podłodze, w tej pozycji kładziecie się na legowisku i wyciągacie łapki do przodu	Dzieci wykonują siad klęczny wyciągają ręce do przodu i kładą je na podłogę wyciągając je jak najdalej. Następnie przechodzą do klęku podpartego, podnoszą prawą rękę i robią ręką koła, następnie to samo lewą ręką, prawą i lewą nogą	Nauczyciel prezentuje dzieciom ćwiczenie obserwując, czy wykonują je poprawnie

			jak najdalej jest to możliwe. Następnie podnosicie się i przykładacie łapki na podłogę. Raz podnosicie łapkę prawą/lewą, później nogę prawą/lewą i robicie wielkie koła w powietrzu		
10.	Zabawa uspokajająca	3'	„Zimowy sen” Wyobraźcie sobie, że stajecie się zwierzęciem, jakim chcecie. Wybieramy się na spacer. Chodzimy po lesie, szukamy sobie miejsca i zapadamy w zimowy sen	Dzieci chodzą po sali naśladując wybrane zwierzę. Na sygnał nauczyciela, zapadają w sen zimowy - kładą się na podłodze	
11.	Część porządkowo - wychowawcza	3'		Zbiórka w szeregu, omówienie zajęć, uporządkowanie miejsca ćwiczeń	

**Marlena Hoffer**

**Koci świat – lekcja wychowania fizycznego – gry i zabawy ruchowe**

Czas: 45 minut

Wiek: 9/10 lat

Liczba uczniów: 23

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Przybory/przyrządy: woreczki (40), obręcze (23), szarfy (23), balony (23), kłębek wełny, gwizdek.

Cele:

- wychowawczy: wdrożenie dzieci do umiejętności nawiązywania pozytywnych relacji z pozostałymi uczniami,
- dydaktyczny: zapoznanie wychowanków z ciekawostkami na temat kota domowego,
- w sferze umiejętności ruchowych: doskonalenie umiejętności czworakowania,
- w sferze zdolności motorycznych: rozwijanie orientacji przestrzennej.

L.p.	Tok	Czas	Fabula	Przebieg	Uwagi
1.	Część porządkowo-wychowawcza	3'	Zabieram Was na wycieczkę, podczas której poznacie koci świat. Sami zamienicie się w małe kotki. Zobaczycie, w co lubią się bawić koty. Zapraszam Was do wspaniałej zabawy	zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności i gotowości uczniów do zajęć, podanie celów lekcji	Przypominamy o konieczności zachowania bezpieczeństwa, sprawdzamy obuwie, dłuższe włosy powinny być związane, strój sportowy
2.	Zabawa aktywizująca-rozgrzewająca	3'	„Czary mary maki, zamieniacie się w tańczące kociaki” Uwaga! Teraz zamienię was w tańczące koty. Przekonamy się, czy będziecie umieli zatańczyć „Polkę”. Zaczynamy! Odstawiamy i dostawiamy nasze kocie łapki. Krokiem polkowym poruszamy	Uczniowie poruszają się krokiem odstawno-dostawnym (polkowym) po obwodzie okręgu	

			się po kole. Zatrzymujemy się. Teraz pora na sprawdzenie tego, czy będziecie umieli zatańczyć także w przeciwną stronę		
3.	Zabawa orientacyjno-porządkowa	3'	„Bezpieczny domek” Nie zawsze koty mogą czuć się bezpieczne. Czasem muszą schować się przed psem. Gdy będziecie słyszeli muzykę, będzie to oznaczało, że możecie bawić się bez troski. Kiedy ona ucichnie, powinniście natychmiast schować się w swoich domkach	Na podłodze rozkłada się kolorowe obręcze (dla każdego dziecka po jednej). To domki kotów zapewniające im schronienie. Kiedy słychać muzykę, dzieci poruszają się po całej sali w dowolnych kierunkach omijając obręcze. Gdy muzyka ucichnie, każdy stara się jak najszybciej znaleźć pustą obręcz i wejść do jej wnętrza	Nauczyciel przypomina o zachowaniu bezpieczeństwa podczas mijania się w biegu
4.	Zabawa w pozycji czworacznej	3'	„Koci grzbiet” Spacerujecie jak dumne kotki po swoim podwórku. Gdy usłyszycie hałas, na pewno przestraszycie się go. Postarajcie się wtedy pokazać mi, jak koty prężą swoje grzbiety!	Zabawa w pozycji czworacznej. Dzieci poruszają się w dowolnych kierunkach w pozycji czworacznej. Na sygnał gwizdka uginają ręce i podnoszą w górę biodra prostując nogi	
5.	Zabawa ruchowa z przenoszeniem	4'	„Zabawy kłębkami wełny” Każdy kotek otrzyma ode mnie kłębek wełny. Czy będziecie potrafili przenieść go na głowie tak, by nie spadł? Przekonajmy się!	Nauczyciel rozdaje każdemu uczniowi po woreczku gimnastycznym. Dzieci je na głowach. Każdy stara się dotrzeć do wyznaczonego celu	
6.	Zabawa skoczna	5'	„Uwaga! Kamienie” Podczas spaceru kotki mogą napotkać przeróżne przeszkody. Jesteście kotkami. Za chwilę przekonacie się, czy potraficie przeskoczyć nad kamieniami. Powodzenia!	Dzieci biegają swobodnie w dowolnych kierunkach starając się przeskakiwać nad napotykanymi przyborami, które rozmieszczone są w wielu punktach sali gimnastycznej	Nauczyciel przypomina uczniom o tym, by zachowali bezpieczeństwo mijając się w biegu
7.	Zabawy z podbijaniem i	10'	I. „Balon w chmurach” Koty bardzo, ale to bardzo lubią zabawę.	I. Dzieci otrzymują nadmuchane wcześniej balony. Zadaniem każdego	Nauczyciel przypomina dzieciom o tym, by nie

	rzucaniem		<p>Kiedy się bawią, to są przeszczęśliwe. Jesteście kotami. Bawicie się balonikami. Waszym zadaniem jest jak najdłuższe podbijanie ich tak, by nie spadły na ziemię. Możecie odbijać baloniki nogami, rękami lub głowami. Najważniejsze, żeby wciąż się unosił w chmurach. Pamiętajcie, że trening czyni mistrza i nie należy się zbyt szybko poddawać.</p> <p>II. „Rzuty balonami do celu” Kotek długo bawił się balonami. Jeden z nich zaproponował, by spróbować, czy da się nimi rzucać do celu. Czy też tak potrafilibyście? Przekonajmy się!</p>	<p>ćwiczącego jest jak najdłuższe utrzymywanie przyboru w powietrzu.</p> <p>II. Dzieci starają się tak podrzucić balon, by wpadł do ustawionego na podłodze kosza. Wielokrotne powtórzenia</p>	<p>koncentrowały uwagi jedynie na przyborach oceniając nieustannie to, co dzieje się wokół nich (jak poruszają się inni ćwiczący)</p>
8.	Zabawa bieżna	6’	<p>„Kokardki” Kotki zawiązały sobie dla ozdoby kokardki na ogonach. Postarajcie się dogonić jak najwięcej z nich i odwiązać im kokardki. Ten kot, który jest najszybszy, najzwinniejszy i zbierze najwięcej kokardek, wygra. Musicie być bardzo czujni i szybcy i nie pozwolić na zabranie sobie kokardki. Powodzenia</p>	<p>Dzieci biegają po całej sali. Każde z nich za pasek spodenek ma włożoną szarfę. Zadaniem ćwiczących jest dogonienie innych osób i wyciągnięcie im szarfę. To dziecko, które zdobędzie najwięcej szarf, wygrywa</p>	<p>Nauczyciel przypomina o zachowaniu bezpieczeństwa podczas biegania po sali</p>
9.	Zabawa rozciągająca mięśnie aktywizowane podczas zajęć	2’	<p>„Przygoda na drzewie” Kotki często wspinają się na drzewa. Nie zawsze jednak jest to bezpieczne. Za chwilę przekonacie się, jak czuje się kot, który stracił podparcie pod nogami. Wejdźcie na pierwszy szczebelek</p>	<p>Dzieci stają na pierwszym szczebelku drabinki i chwytają ją oburącz po wyprostowaniu ramion. Następnie każdy opuszcza stopy próbując palcami dotknąć podłogi. Wielokrotne powtórzenia</p>	<p>Nauczyciel przypomina o zachowaniu bezpieczeństwa, w tym ocenia, czy dzieci nie wspinają się zbyt wysoko</p>

			drabinki i unieście wasze kocie łapki wysoko nad głowę, Chwycicie szczebelki, do którego dosięgniecie. Nie puszczając go spróbujcie dotknąć podłogi palcami stóp. Nie zapomnijcie o tym, by mocno trzymać się szczebelka! Uważajcie, żeby nie spaść!		
10.	Zabawa uspokajająca	2'	„Kocie masażyki” Kotki uwielbiają być głaskane. Dlatego teraz usiądźcie w kole plecami do swojego sąsiada. Każdy kot wykona masażyk koledze do słów wierszyka: Po pleckach płynie rzeczka [ <i>rysujemy palcem wężyki wzdłuż plecków</i> ], przeszła pani na szpileczkach [ <i>"idziemy" palcami jak w butach na obcasach</i> ], A potem przeszły słonie [ <i>ugniatamy powoli całymi dłońmi</i> ], I przejechały konie [ <i>„galopujemy" pięściami - oczywiście nie za mocno!</i> ], A potem spadł deszczyczek [ <i>robimy deszczyczek opuszkami palców po całych pleckach</i> ], Czujesz już deszczyczek? [ <i>szybkie tup-tup-tup palcami wzdłuż kręgosłupa</i> ]	Pozycja wyjściowa: siad skrzyżny na obwodzie okręgu. Przebieg opisany fabułą	
11.	Część porządkowo-wychowawcza	3-4'	Przez całą lekcję byliście kotami. Teraz muszę was odczarować: „Czary mary maki, zamieńcie się w dzieciaki”	Zbiórka, omówienie, podsumowanie zajęć, uporządkowanie miejsca ćwiczeń	

## Iwona Papiernik

### Wycieczka do Ameryki Północnej – lekcja wychowania fizycznego – gry i zabawy ruchowe

Czas trwania zajęć: 45 minut

Uczestnicy: dziewczęta i chłopcy

Wiek dzieci: 8 lat

Klasa II: 10 uczniów

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Przybory, przyrządy: 50 szyszek, 20 kolorowych woreczków, 10 kolorowych klocków, kreda, kamizelka, 10 szarf (z każdego koloru po 2), zdjęcia zwierząt (węża, wiewiórki, oposa, orzechówki, wielkouchego zająca, małpy, widłoroga amerykańskiego).

Cele lekcji:

wychowawczy: przezwyciężenie dystansu pomiędzy uczniami (łączenie losowo w zespoły),

dydaktyczny: przekazanie uczniom ciekawostek o zwierzętach Ameryki Północnej i zobrazowanie ich zachowań,

w sferze umiejętności ruchowych: uplastycznienie umiejętności chwytania przyboru, doskonalenie umiejętności podbijania i rzucania,

w sferze zdolności motorycznych: kształtowanie szybkości, rozwijanie orientacji przestrzennej.

Lp.	Tok lekcji	Czas	Fabula	Przebieg	Uwagi
1	Część porządkowo-wychowawcza	3'		Zbiórka, raport, podanie tematu lekcji i zadań.	ustawienie w dwuszeregu
2	Gra aktywizująco-	3'	„Wąż pończosznik” W Ameryce Północnej można spotkać	Jeden z ćwiczących ściga rywali znajdujących się w rozsypce. Gdy dogoni	wykorzystujemy połowę sali. Grę

	rozgrzewająca fizycznie		wiele jadowitych węży. Jednym z nich jest kolorowy pończosznik, który swoją barwą zachwyca wiele osób (nauczyciel pokazuje zdjęcie węża). Zaraz przekonamy się czy uda się wam utworzyć takiego węża.	pierwszego z nich, chwyta go za rękę i od tego momentu razem ścigają grupę tworząc „węża”, którego nie wolno rozerwać.	wygrywa osoba, która zostanie złapana jako ostatnia
3	Gra orientacyjno-porządkowa	3'	„Szara wiewiórka” Na pewno każdy z was widział rudą wiewiórkę. W Ameryce Północnej występuje także szara wiewiórka (nauczyciel pokazuje jej zdjęcie). Czasami można spotkać też wiewiórkę koloru czarnego. Wszystkie wiewiórki łączy to, że lubią jeść orzechy. Za chwilę przekonamy się, kto z was będzie znajdował je najszybciej.	Dzieci biegają w dowolnych kierunkach pomiędzy orzechami znajdującymi się na podłożu (jest ich o jeden mniej od liczby uczestników). Zadaniem każdego ucznia jest schwycenie przyboru na sygnał nauczyciela. Kto nie zdoła tego zrobić, otrzymuje punkt karny. Wygrywa osoba, która zgromadzi najmniej punktów karnych w zaplanowanej liczbie powtórzeń.	wykorzystujemy połowę sali
4	Zabawa w pozycji czworaczej	3'	„Sprytny opos i zły wilk” Opos! Cóż to za zwierzę? Czy ktoś z Was wie? Jest niewielki, przypomina szczura (nauczyciel pokazuje zdjęcie). Gdy jest zagrożony, nieruchomieje i udaje martwego. W tym czasie zwierzę, które chciało go zaatakować, odchodzi. Zobaczymy czy też potraficie znieruchomieć, gdy zauważycie zagrożenie.	Dzieci chodzą/biegają na czworakach po sali. Gdy słyszą ostrzeżenie: „Idzie wilk!”, muszą znieruchomieć. Na wiadomość: „Wilk odszedł”, ponownie chodzą na czworakach. Zabawę powtarza się kilka razy.	wykorzystujemy całą salę
5	Gra z przenoszeniem	4'	„Orzechówka popielata” Niektóre zwierzęta gromadzą pokarm przed zimą. Tak postępuje na przykład sójka. W Ameryce Północnej tak samo postępuje orzechówka popielata (nauczyciel pokazuje jej zdjęcie).	W pierwszej części sali na podłożu rozkłada się szyszki; w drugiej rozmieszcza się szarfy. Każde dziecko ma za zadanie zgromadzenie we własnej szarfie jak największej liczby szyszek. Przybory te wolno jednak przenosić po	



			Żywi się ona nasionami sosny, które wydobywa ze zgromadzonych szyszek. Stajecie się orzechówkami. Przekonamy się, czy łatwo będzie wam zmagazynować pokarm na zimę.	jednym.	
6	Zabawa skoczna (masowa)	5'	„Zając wielkouchy” W Ameryce występuje można spotkać zająca o wielkich uszach (nauczyciel pokazuje zdjęcie). To zając wielkouchy. Na pewno ma on znakomity słuch, więc usłyszałby w porę skradającego się drapieżnika. Za chwilę przekonamy się, czy do takiego zająca zdołałby podkraść się wilk.	Zabawa polega na chwytności przez wyznaczonego ucznia (berka- wilka), dzieci - skaczących w pozycji przysiadu. Wilk może schwytać zająca wyłącznie wtedy, gdy on kica. Kiedy zając nasłuchuje (ustawia dłonie przy uszach), jest bezpieczny.	zabawę rozgrywa się na połowie sali
7a	Gra rzutna	5'	„Niesforne kapucynki” W Ameryce można spotkać małpki - kapucynki (nauczyciel pokazuje ich zdjęcie). Myślę, że każdy z was był w zoo i widział małpki zwisające z gałęzi czy jedzące banany. Podczas tej gry macie okazję wcielić się w takie małpki i zobaczycie, jakie są niesforne.	Uczniów dzieli się na dwie drużyny, każda z nich zajmuje inną połowę boiska. Dzieci otrzymują po woreczku gimnastycznym. Zadaniem drużyny jest przesunięcie po podłożu wszystkich woreczków na pole przeciwników. Gdy nauczyciel przerywa rywalizację, zlicza się przybory znajdujące się na każdej z połów boiska.	Podczas gry wykorzystuje się linię narysowaną pośrodku sali gimnastycznej
7b	Gra z podbijaniem	5'	„Foka” W Ameryce Północnej można spotkać foki. Czy widzieliście, jakie one są zwinne? Potrafią podbijać śnieżne kule płetwami. Za chwilę przekonamy się, czy też tak potraficie.	Każdy uczeń otrzymuje jeden woreczek. Zadaniem dzieci jest podbijanie go dłonią tak, by nie spadł na podłogę. Grę wygrywa osoba, której woreczek upadł na podłogę najmniej razy.	
8	Zabawa bieżna (o mniejszym)	6'	„Puma” Najszybszymi zwierzętami Ameryki	Uczniowie stają w okręgu i odliczają do	Rozgrywkę powtarza się pięć razy tak, by

	nateżeniu)		Północnej są pumy (nauczyciel pokazuje uczniom zdjęcie). Czy potrafilibyście biegać tak szybko, jak one?	10. Każdy z nich zapamiętuje wypowiedzianą liczbę. Nauczyciel podaje dwie dowolne z tych liczb. Uczniowie, którym je przypisano, ruszają do wyścigu starając się jak najszybciej obieć okrąg i wrócić na zajmowane wcześniej miejsce.	każdy wziął udział po razie w wyścigu
9	Zabawa rozciągająca mięśnie rąk i nóg	2'	„Wydry” Wydry wprost uwielbiają wydobywać kamienie z wody i układać je sobie na brzuchu. Czy też tak potrafilibyście?	Dzieci przyjmują pozycję leżenia tyłem. Każde z nich kładzie na brzuchu klocek. Wolno poruszając się po podłożu, dzieci starają się utrzymać przybór na brzuchu.	
10	Zabawa uspokajająca	2'	„Jakie to zwierzę?” Pamiętacie jakie odgłosy wydają np. żaby? Za chwilę waszym zadaniem będzie przypomnienie głosu wybranego przez siebie zwierzęcia. Zobaczmy, kto odgadnie, jakie to zwierzę.	Dzieci siedzą w siadzie skrzyżnym tyłem do środka koła. Nauczyciel, poruszając się na zewnątrz, dotyka głowy wybranego ucznia, ten zaś naśladuje odgłosy wydawane przez wybrane przez siebie zwierzę. Pozostałe dzieci odgadują, co to za zwierzę.	
11	Część porządkowo-wychowawcza	4'		Zbiórka, omówienie i podsumowanie zajęć, uporządkowanie miejsca ćwiczeń.	