



TEMAT | JEDZIEMY NAD MORZE!

CELE LEKCJI:

- UMIEJĘTNOŚCI:** uczeń potrafi bawić się z różnymi przyborami i wspólnie z grupą rozwiązywać problemy.
- WIADOMOŚCI:** poznawanie swoich możliwości przy wykonywaniu poszczególnych zadań oraz podczas różnych form aktywności fizycznej; utrwalenie postaw związanych z bezpieczeństwem podczas kąpieli w morzu.
- SPRAWNOŚCI:** kształtowanie szybkości, zręczności, orientacji i koordynacji wzrokowo-ruchowej.
- POSTAWY:** rozwijanie umiejętności współpracy w zespole; przestrzeganie zasad zdrowego współzawodnictwa i rywalizacji; rozbudzanie potrzeb poznawczych u dzieci.

KLASY: I-IV **CZAS LEKCJI: 45 minut**

MIEJSCE: sala gimnastyczna.

POTRZEBNE MATERIAŁY: materac, lina, szarfy, kartki, kredki.

CZĘŚĆ WSTĘPNA

1. **Przywitanie dzieci biorących udział w zajęciach.**
2. **Zapoznanie dzieci z tematem zajęć.**
3. **Wycieczka nad morze** – dzieci siedzą w kręgu. Nauczyciel wybiera jedno dziecko, które siada w środku. Rolą dziecka jest opowiedzenie o wybranej zasadzie bezpieczeństwa, która obowiązuje na plaży oraz wypowiedzenie słów: „Na wycieczkę nad morze zabiorę... [imię innego dziecka, które uczestniczy w zabawie]”. W tym momencie dziecko zamienia się miejscami ze wskazaną osobą i to ona kontynuuje zabawę według tego samego schematu. Po zabawie zapoznajemy dzieci z komiksami.

CZĘŚĆ GŁÓWNA

4. **Flaga** – dzieci biegają. Na hasło nauczyciela „biała flaga” dzieci muszą złapać inną osobę za rękę. Na hasło „czerwona flaga” należy przybiec, jak najszybciej, do wyznaczonej bazy.
5. **Na statek** – nauczyciel rozdziela dzieci na dwie grupy. Jedna z nich odgrywa rolę statku – dzieci te ustawiają się w kręgu i trzymają w rękach związaną linę. Pozostałe dzieci są rekinami, które chcą wskoczyć na statek. Zadaniem dzieci trzymających linę jest ochrona kręgu przed rekinami. Dodatkowo nauczyciel informuje, że rekiny mogą dostać się na statek jedynie wtedy, kiedy morze jest spokojne (nie jest wzburzone i nie ma fal).
6. **Panie ratownika, czy możemy przepłynąć przez morze?!** – nauczyciel wyznacza linami dwa brzegi morza. Tłumaczy dzieciom, że te liny to miejsce sprawdzone wcześniej przez ratownika i wyznaczone jako bezpieczne do pływania i właśnie takie miejsca (oznaczone i strzeżone) najlepiej wybierać. Jedno z dzieci wciela się w ratownika i stoi w morzu. Drugie dziecko odgrywa rolę rekina i znajduje się nieopodal ratownika. Pozostałe dzieci znajdują się na jednym brzegu i pytają: „Panie ratownika, czy możemy przepłynąć przez morze?!”. Ratownik odpowiada np.: „Tak, jeśli macie coś w kolorze...” i wymienia kolor. Osoby, które mają coś w tym kolorze, mogą spokojnie przejść na drugi brzeg. Pozostałe dzieci muszą tam dotrzeć w taki sposób, by nie złapać ich rekin. Jeśli któreś z dzieci zostanie złapane, staje się nowym rekinem.
7. **Uwaga na meduzy (zabawa drużynowa)** – nauczyciel układa na podłodze tor z kolorowych szarf, które udają kamienie. Na podłodze nauczyciel układa również karteczki (to karta z numerem alarmowym nad wodą 601 100 100, którą pocięto na puzzle). Zadaniem dzieci jest przejście na koniec toru w taki sposób, aby stawać tylko na kamieniach i nie wpaść do wody. Robią to poprzez skoki drużynowe na jednej nodze. Gdy im się uda, podnoszą z ziemi jedną karteczkę. Zabawa powtarza się do czasu, gdy dzieci zbiorą wszystkie karteczki i ułożą z nich kompletną kartę z numerem alarmowym.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

8. **Czuję się, jak spokojne morze (zabawa dla starszych dzieci)** – nauczyciel prosi wszystkich o położenie się na materacach. Następnie instruuje dzieci: Proszę zamknąć oczy lub je przymknąć. Teraz weźcie spokojny wdech i dłuższy od niego wydech (x5). Proszę, spróbujcie sobie uświadomić swój stan. Zadajcie sobie pytania: Czy czuję się dobrze? Czy jestem zrelaksowany? A może odczuwam lęk? Złość? Jeżeli uda Ci się już określić swój stan, spróbuj go porównać do czegoś, co znasz. Na przykład: ja czuję się dziś tak zrelaksowana, jak spokojne morze. Pozostań chwilę z tym wyobrażeniem. Wierzę, że po jakimś czasie to ćwiczenie będzie coraz łatwiejsze.
9. **Oddychanie z falą (zabawa dla młodszych dzieci)** – rysujemy na kartce linię falistą. Podczas oddychania przesuwamy palcem po linii: gdy suniemy palcem w górę, bierzemy wdech, a gdy w dół – wydech.
10. **Podziękowanie dzieciom i pożegnanie.**