



TEMAT | O CZYM NALEŻY PAMIĘTAĆ PODCZAS AKTYWNOŚCI W MIEŚCIE?

CELE LEKCJI:

- UMIEJĘTNOŚCI:** uczeń potrafi bawić się z różnymi przyborami i wspólnie z grupą rozwiązywać problemy; uczeń wie, jak prosić o pomoc.
- WIADOMOŚCI:** poznawanie swoich możliwości przy wykonywaniu poszczególnych zadań oraz różnych form aktywności fizycznej; zapoznanie dzieci z zagrożeniami związanymi z wypoczynkiem w mieście.
- 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; zainteresowanie aktywnym wypoczynkiem.

KLASY: I-IV CZAS LEKCJI: 45 minut

MIEJSCE: sala gimnastyczna, boisko szkolne.

POTRZEBNE MATERIAŁY: drabinki, pachołki, łyżki, miska, kubeczki, szarfy, kartki.

CZĘŚĆ WSTĘPNA

1. **Przywitanie dzieci biorących udział w zajęciach.**
2. **Przedstawienie dzieciom tematu zajęć** – dzisiejsza lekcja jest wyprawą do miasta.
3. **Zapoznanie się z komiksami.**
4. **Uciekaj przed słońcem** – uczestników zabawy należy podzielić na dwie grupy: uciekających i goniących oraz ustawić w dwóch szeregach tak, by uciekający nie widzieli sygnałów, jakie daje nauczyciel. Zalecana odległość między szeregami to 3 metry. Uciekający ustawiają się bokiem do goniących i uważnie obserwują goniącego ze swojej pary. Goniący otrzymują bezgłośny znak od nauczyciela i rozpoczynają pościg. Ich ruch jest sygnałem do ucieczki dla uciekających.

CZĘŚĆ GŁÓWNA

5. **Pij wodę (drużynowe zawody z przenoszeniem wody)** - slalom z wodą w kubku albo/i na łyżce. Jedno z dzieci wciela się w osobę po omdleniu, która potrzebuje wody. Rolą pozostałych dzieci jest przenoszenie wody z miski przy pomocy łyżki do kubeczka, który znajduje się w oddali. Konieczne jest poruszanie się slalomem pomiędzy pachołkami i ostrożność, by nie wylać potrzebnej wody. Gdy kubek zostanie napełniony do wskazanego poziomu, należy podać go potrzebującej osobie.
Po tym ćwiczeniu, jeśli odbywałoby się na sali gimnastycznej, trzeba koniecznie wytrzeć podłogę, żeby było bezpiecznie przed dalszą częścią zajęć.
6. **Uważność na drodze** - dzieci mają za zadanie przejść po wyznaczonym torze. Mogą przemieszczać się tylko wówczas, kiedy światło jest zielone i widoczne. Jedno z dzieci wciela się w sygnalizator – ma do dyspozycji czerwoną i zieloną kartkę, które pokazuje na przemian. Kolejne dziecko odgrywa rolę telefonu – ma do dyspozycji planszę z narysowanym telefonem. Co jakiś czas telefon przysłania sygnalizację świetlną – w tej sytuacji dzieci pokonujące tor przeszkód powinny się zatrzymać. Osoba, która będzie się poruszać na czerwonym lub nie zauważy momentu zasłonięcia światła przez telefon, musi wrócić na początek toru przeszkód.
7. **Rower** - dzieci zamieniają się w uczestników wycieczki rowerowej, uważnie słuchają haseł nauczyciela i po ich usłyszeniu wykonują następujące czynności:
 - Zielone (światło) – rowerek w leżeniu na plecach.
 - Czerwone (światło) – zatrzymanie ruchu w rowerku na plecach.
 - Naprawa – przerwa, nogi odpoczywają, stopy oparte o podłoże.
 - Skręt w prawo – przeturlanie się raz w prawo.
 - Skręt w lewo – przeturlanie się raz w lewo.
 - Odblaski – wstanie i wyskok z rękoma wysuniętymi ku górze (dla zademonstrowania, że z odbłaskami jesteśmy bardziej widoczni).

Nauczyciel wybiera różną konfigurację poleceń, tak aby trenować nie tylko sprawność fizyczną, ale też refleks i uważność uczestników zabawy.

Do tej zabawy potrzebna jest odpowiednia przestrzeń dla każdego z uczestników. Dzieci muszą znajdować się w wygodnej odległości od siebie, aby podczas turlania wzajemnie na siebie nie wpadać. W podsumowaniu warto podkreślić kwestię uważności i potrzeby szybkiego reagowania na drodze. W oparciu o plakat warto opowiedzieć o potrzebie noszenia odbłasków oraz korzystania ze sprawdzonego, serwisowanego sprzętu.



TEMAT | O CZYM NALEŻY PAMIĘTAĆ PODCZAS AKTYWNOŚCI W MIEŚCIE?

CZĘŚĆ KOŃCOWA

8. **Jeśli poczujesz się słabo, poproś o pomoc (zabawa w berka z szarfami)** - uczestnicy zabawy otrzymują szarfy, które przyczepiają sobie z tyłu, skaczą i bawią się. Dwójka dzieci ma za zadanie wykraść szarfy innym uczestnikom. Kolejna dwójka dysponuje zapasowymi szarfami, które może podarować tym, którzy stracili swoje szarfy – warunkiem otrzymania szarfy zapasowej jest poproszenie o pomoc.
9. **Podziękowanie dzieciom i pożegnanie.**