

### CELE LEKCJI:

- UMIEJĘTNOŚCI:** uczeń potrafi kontrolować swoje ciało, uczy się asekuracji.
- WIADOMOŚCI:** uczeń zna proste figury gimnastyczne, zna zasady ich tworzenia.
- SPRAWNOŚCI:** uczeń zwiększy siłę i wzmocni zmysł równowagi.
- POSTAWY:** uczeń dba o bezpieczeństwo na zajęciach, uczy się współpracy.

**KLASY:** I-IV

**CZAS LEKCJI:** 45 minut

### MIEJSCE:

boisko szkolne.

### POTRZEBNE MATERIAŁY:

kostka, maty.

#### CZĘŚĆ WSTĘPNA

1. **Przywitanie dzieci biorących udział w zajęciach.**
2. **Prezentowanie dzieciom tematu zajęć.**
3. **Zapoznanie się z komiksem „Detektyw Zdrówko i sekret mocnych kości”.**
4. **Rzut kością** - nauczyciel przygotowuje kostkę, na której wypisuje 6 ćwiczeń np. przysiady, pompki, wykroki, podskok, padnij-powstań, bieg bokierski. Nauczyciel rzuca kością, a uczniowie wykonują to ćwiczenie, które wypadnie na kości przez 15 sekund, po czym znowu następuje rzut kością.
5. **Komórki kościotwórcze** - nauczyciel instruuje: „każdy z Was będzie teraz komórką kościotwórczą i będziemy budować różne rzeczy z naszych ciał”. Uczniowie są dzieleni na 4 grupy, które budują: dom, samochód, pieska, wieżowiec ze swoich ciał.

ok. 5 minut →

ok. 10 minut →

#### CZĘŚĆ GŁÓWNA

**Pozostajemy w temacie budowania - teraz z naszych ciał będziemy budować figury gimnastyczne.**

6. **Figury gimnastyczne** - uczniowie przydzielani są do 4 „stacji” i przeznaczają po 5 minut na każdą. Na stacji dziecko wykonuje ćwiczenie, a pozostałe asekurują. Po chwili następuje zamiana.
  - **Stacja 1:** pierwszy ćwiczący wykonuje leżenie tyłem z ugiętymi nogami. Drugi podchodzi do niego, ustawia stopy partnera na kościach swojej miednicy. Dzieci chwytają się za ręce. Przez stopniowe pochylanie się w przód osoby stojącej i wyprost nóg leżącego, dzieci tworzą piramidę. Trzecia osoba przytrzymuje nogi. Reszta osób z grupy asekuruje.
  - **Stacja 2:** pierwszy ćwiczący staje na rękach, a pozostałe osoby asekurują go, trzymając za nogi.
  - **Stacja 3:** pierwszy ćwiczący robi klęk podparty. Drugi ćwiczący robi na jego łopatkach podpór przodem, a trzeci ćwiczący łapie go w wyproście za nogi.
  - **Stacja 4:** dwóch uczniów robi obok siebie klęk podparty. Trzeci uczeń staje na ich biodrach. Reszta uczniów asekuruje.

ok. 20 minut →

#### CZĘŚĆ KOŃCOWA

7. **Słoneczna relaksacja** - słońce dostarcza naszemu ciału witaminę D, dzięki której budujemy mocne kości. Na sam koniec zajęć zrobimy relaksację ze słońcem w roli głównej.

Nauczyciel instruuje: usiądź wygodnie i zamknij oczy. Wyobraź sobie, że leżysz na plaży i się opalasz. Skup się na tym, co możesz zobaczyć, usłyszeć i poczuć. Rozkoszuj się przyjemnymi doznaniem. Oddychaj spokojnie. Poczuj, jak ogrzane słońcem powietrze powoli wpada przez Twój nos i jak wypełnia Twoje płuca. A teraz, powoli, wypuść to powietrze ustami. Kilka razy powtórz powolny wdech nosem i wydech ustami. Teraz spróbuj poczuć ciepłe promienie słońca na swoim ciele. Otulają każdą część Twojego ciała: twarz, szyję, klatkę piersiową, brzuch, nogi, plecy. Spróbuj poczuć, do której części ciała dociera najwięcej promieni słonecznych, a do której najmniej. Gdzie czujesz najwięcej ciepła? Pobądź chwilę w tych ciepłych promieniach. A teraz otwórz oczy i spokojnie się przeciągnij. Zapamiętaj, że taką relaksację, możesz wykonać także samodzielnie, za każdym razem, kiedy będziesz potrzebować odrobiny wyciszenia – także w pochmurny dzień.
8. **Podziękowanie dzieciom i pożegnanie.**

ok. 5 minut →