Scenariusz zajęć terenowych w Dolinie Baryczy

**GRY i ZABAWY RUCHOWE W TERENIE**

**POZNAJEMY GRĘ – „PAPIEROWA WOJNA”**

Miejsce ćwiczeń: ,park, las

Czas trwania zajęć: 1,5-2 godzin.

Klasa: Uczniowie S.P -kl.4-6

Cele główne:

1. **Umiejętności:** Uczestnik potrafi wykorzystać naturalne ukształtowanie terenu (drzewa, gałęzie, krzaki, kamienie itp.) i zrobić z nich nietypowe przybory do zajęć, doskonali umiejętność pokonywania różnych przeszkód
2. **Sprawność motoryczna:** skoczność, zwinność
3. **Wiadomości:** Uczestnik uświadomi sobie, że zajęcia w terenie wpłyną pozytywnie na jego układ oddechowo-krążeniowy, U zdaje sobie sprawę, że organizując zajęcia w środowisku naturalnym trzeba umiejętnie wykorzystać teren, by nie doprowadzić do jego degradacji
4. **Akcenty wychowawcze:** Uczestnik będzie przekonany, że zajęcia w terenie są dobrą i pożyteczną formą spędzania wolnego czasu, U chętnie bierz udział w rozwiązywaniu zadań problemowych

Przybory i przyrządy użyte w lekcji: naturalne ukształtowanie terenu (drzewa, krzaki, gałęzie, kamienie itp.), szarfa, szyszki, gazety, stopery

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tok lekcji** | **Zadania szczegółowe** | **Dozo****wanie** | **Uwagi****organiz.-wychowawcze** |
| **1** | **2** | **3** | **5** |
| 1. Zorganizowanie grupy i sprawdzenie gotowości do zajęć2. Motywacja do udziału w zajęciach3. Rozgrzewka, rozwój psychomotoryki i zadania korektywne  | 1. Zbiórka2. Powitanie3. Sprawdzenie stroju sportowego1. Podanie celu zajęć i tematu oraz sposobu jej organizacji1. Zabawa ożywiająca *„Berek w parach między drzewami”.* Wyznaczamy parę, która jest berkiem, oznaczamy ją szarfą. Na sygnał trzymając się za ręce zaczynają gonić pozostałych uczniów, w celu uchronienia się przed złapaniem należy dotknąć drzewa stając przy nim. Złapanym przekazujemy szarfy.2. PW(Pozycja wyjściowa) – postawa bokiem do drzewa, jedna ręka oparta o pień.Przebieg – uginanie i prostowanie ręki z jej zmianą3. PW – postawa przodem do drzewa, podpór rękoma o nie.Przebieg – uginanie i prostowanie nóg4. PW – tyłem do siebie, ręce w górze, chwyt za ręce.Przebieg – skłon tułowia w przód w przeniesieniem ramion w dół, chwyt za ręce, po czym powrót do postawy tyłem do siebie, Ramiona w górze, chwyt za ręce5. PW – zwis nachwytem na gałęzi, nogi wyprostowane. „kto najwięcej razy przyciągnie nogi do kl. piersiowej”. Zmiana w parach.6. PW – przysiad przodem do drzewa. ”Z wyskoku dotknij ręką gałęzi”-prawą i lewą ręką. 7. PW – postawa przodem do drzewa, „kto potrafi jak najwyżej oprzeć raz lewą raz prawą stopę na pniu drzewa, tak, aby nogabyła prosta w stawie kolanowym”8. PW – tyłem do drzewa, ręce wzdłuż tułowia, „przez skręt tułowia dotknij oburącz drzewa wykonując opad tułowia i uginając ręce w stawach łokciowych, odepchnij się i wróć do postawy tyłem”. W prawą i w lewą stronę.9. PW – przodem do drzewa.Przebieg – z dobiegu naskok noga prawą na pień, po dotknięciu pnia stopą, odbicie i zeskok. To samo naskok lewą nogą10. W parach – improwizacja ulubionej gry zespołowej. Na hasło STOP, uczniowie przemieszczają się do ustalonego celu, w sposób możliwie najbardziej skomplikowany11. W parach, pozycja dowolna – każdy wymyśla dwa ćwiczenia , partner go naśladuje12. *„Bieg z szyszkami”.* Na sygnał ustalony przez nauczyciela, jedna osoba z pary rozpoczyna bieg.(bieg dwójkami na czas) Partner mając umieszczoną szyszkę między kolanami przemieszcza się małymi kroczkami w kierunku przeszkody, którą pokonuje, dobiega do kamienia omijając go z lewej strony, kładzie szyszkę na głowie i wraca na linię mety. Wyłączenie stopera. Po biegu zmiana w parach.  | 3min2min7 min8 razy5razy5 razyKażdy uczestnik 2 razy-ok.10min5 razy4 razy4razy2 razy5 min2min10min | Uczniowie odkładają na wyznaczone miejsce zegarki, łańcuszki, telefony itp. Zostawiają np. w plecakach i miejscu do ich przechowania.Dobór w pary.Teren ograniczony, przy drzewie może znajdować się tylko jedna para (nie dłużej niż 5 s). Ustawienie w parach jw. Każda para stoi przy 1 drzewieUstawienie jw.Ustawienie jw.Partner asekuruje, trzyma za biodra zapobiegając wahaniom ciała. W zależności od stopnia zaawansowania, przyciąganie ugiętych lub prostych nógBokiem przy drzewieW odległości ok. 1 m od drzewaOk. pól metra od drzewaW odległości ok. 3 m od drzewaKażda para wybiera sobie dowolny punkt, do którego będzie zmierzać np. krzak, drzewo, pień, wycinka drzew, górka itp. Odległość nie większa niż 25 m.Uczniowie wykorzystują naturalne przeszkody terenowe, które wybrali we wcześniejszym ćwiczeniuKażda para znajduje szyszkę (wcześniej lub w danej chwili),a grupa 2 kamienie kamień. Ustala linię startu w odległości 10 m od przeszkody za nią w odległości 5 m kładzie kamień. Sposób pokonania przeszkody, ustalony przez nauczyciela. Nie wolno przytrzymywać szyszki rękami, jeżeli spadnie, należy zatrzymać się, umieścić na właściwym miejscu i kontynuować bieg. Jeden uczeń startuje, drugi mierzy mu czas stoperem. Wygrywa osoba, która pokona tor w krótszym czasie.  |
| 4. Kształtowanie umiejętności, doskonalenie sprawności | 1. *„Kto szybciej się ustawi”.* Na sygnał każdy uczeń znajduje dla siebie jedną gałązkę, a następnie jak najszybciej przemieszcza się do krzaka, oznaczonego kolorem odpowiadającym kolorowi karteczki jaką otrzymał na początku rozgrzewki. Wygrywa zespół, który jak najszybciej ustawi się w rzędzie lub kole po powrocie zostawionej gałązki pod odpowiednim kolorem na drzewie.2. Gra bieżna *„Dopisz literkę”*. Ustawienie w rzędzie za linią startu, każdy trzyma w ręce patyk. Na sygnał pierwsza osobą startuje i w wyznaczonym miejscu pisze pierwszą literkę ustalonego hasła. Po czym tyłem biegnie do wyznaczonej linii, za nią zostawia patyk, a następnie przodem biegnie do swojego zespołu, dotknięciem w rękę upoważnia kolejną osobę do biegu, a sama ustawia się na końcu rzędu. 3. *„Tor przeszkód z tropieniem”.*Uczniowie wykonują:- przejście równoważne po gałęzi lub pniu drzewa przewróconego (ramiona w boku)- Pozycja wyjściowa: przysiad , podskokami pokonanie slalomu ustawionego z szyszek- podciągnąć się dwa razy na gałęzi lub zrobić 5 przysiadów- siad rozkroczny na zawalonym pniu, ręce trzymają z tyłu pień, 10 razy złączyć nad nim nogi- przejście przez gałąź lub pień drzewa bokiem. Uczniowie odgadują hasło i zgodnie z instrukcją przemieszczają się w wyznaczone miejsce, gdzie każdy ma przedstawić czynność, którą lubi najbardziej wykonywać. Następnie kierują się do kolejnego miejsca, gdzie po znalezieniu kartki, wykonują przedstawione na niej zadanie.  4. Zabawa skoczna *„Skoki z miejsca dodawane”.* Uczniowie skaczą wzdłuż ułożonych linii. Pierwszy z rzędu skacze obunóż z miejsca, pomagając sobie wymachem rąk. Oznacza się miejsce lądowania. Następna osoba rozpoczyna skok, w miejscu dotknięcia piętą podłoża. W ten sposób zespoły oddają skoki, wygrywa ten którego suma skoków utworzy większą odległość. 5. Gra rzutna *„Papierowa wojna”.* Uczniowie na sygnał nauczyciela rozpoczynają przerzucanie papierowych kulek na pole przeciwnika. Zespoły dążą do tego, aby na ich połowie znajdowała się jak najmniejsza ich ilość. Kulki wyrzucone poza linie wyznaczające obszar gry nie biorą już udziału w toczącej się rozgrywce. Wygrywa zespół, u którego po przerwaniu gry przez nauczyciela znajduje się jak najmniejsza ilość papierowych kulek.  | 3min3min10min10 min5min3min | Powstają dwa zespoły ustawione w rzędzie lub kole.Uczniowie wymyślają 6 literową nazwę dla swojego zespołu. Wygrywa drużyna, która jako pierwsza czytelnie napisze na podłożu hasło i ustawi się w rzędzieUczniowie podzieleni na zespoły, jak wyżej. Celem jest dotarcie do karteczki z zadaniem, którego poprawne i kreatywne rozwiązanie warunkuje o zwycięstwie. Ustawienie w rzędzie przed linią. Przy wyznaczonej linii lub przy drzewie znajduje się miejsce z karteczkami dla każdej z osób (po 1 dla każdej osoby). Po pokonaniu ostatniej przeszkody, każdy bierze jedną karteczkę i ustawia się przy drzewie, dotknięcie drzewa upoważnia kolejną osobę to startu. Gdy zespół pokona tor przeszkód, układa z karteczek zdanie (informacje przyrodnicze)następnie uczniowie skierowani zostają do miejsca, gdzie odnajdą kartkę z ostatnim do wykonania zadaniem („utwórzcie ze swoich ciał piramidę, tak aby kontakt z podłożem miały 3 stopy, 2 ręce, 1 głowa”)-lub inny przykładUstawienie w dwóch rzędach na linii startu.Każdy zespół z układa z gałęzi linię o długości 5 m, odległość od linii 6 m (linie wykorzystane zostaną w następnej grze)Każdy uczeń otrzymuje gazetę z której wykonuje trzy kulki. Wyznaczamy obszar o wymiarach (5x12 m) – linie końcowe i środkowa utworzone z gałązek. Ustawienie w dwóch zespołach po przeciwnych stronach wyznaczonego pola gry. Uczniowie liczą punkty zdobyte przez własny zespół.Po zakończeniu rywalizacji każdy zespół, z wszystkich kulek i patyków układa nazwę zespołu przeciwnego.  |
| 5. Uspokojenie fizjologiczne i emocjonalne organizmu | 1. Uczniowie z własnych ciał i dostępnych przedmiotów „zbudujcie dom, który będzie was chronił”  | 5min | W dwóch zespołach |
| 6. Czynności organizacyjne i wychowawcze związane z zakończeniem zajęć | 1. Sprzątnięcie przyborów2. Podsumowanie zajęć: pochwała aktywności uczniów, wyróżnienie dla wszystkich ćwiczących osób | 4min | Zbiórka w kole w siadzie lub na stojąco |
| 7. Nastawienie ucznia do samodzielnych działań na polu kultury fizycznej | 1. Które ćwiczenia i zabawy w lekcji sprawiły Wam największą przyjemność2. Pożegnanie grupy | 2min |  |