**Scenariusz zajęć wychowania fizycznego – realizacja podstawy programowej**

**Kształtowanie szybkości i reakcji na sygnały, zachowania zwycięzcy i przegranego.**

**Cele** – przewidywane osiągnięcia ucznia:

- właściwie i szybko reaguje na sygnały dźwiękowe, wizualne i dotykowe

- przestrzega ustalonych zasad i reguł zabaw i gier

- współpracuje z grupą i prawidłowo reaguje na porażkę i zwycięstwo

**Środki:** szarfy, piłki do koszykówki, piłki do skakania, pachołki, chusty animacyjne

**Przebieg zajęć:**

**1. Czynności porządkowo-organizacyjne** – przygotowanie sprzętu, przygotowanie się dzieci do zajęć ruchowych, zbiórka, skorygowanie postawy ciała, przypomnienie zasad bezpiecznego zachowania w trakcie ćwiczeń gimnastycznych

**2. Rozgrzewka** – przygotowanie organizmu do realizacji zadań ruchowych

**Stonoga** – zabawa przy muzyce. Uczniowie ustawiają się jeden za drugim, pierwsza osoba jest głową stonogi, każde kolejne dziecko kładzie dłonie na biodrach dziecka stojącego przed nim. Nauczyciel określa nastrój stonogi, np. wesoła, zła, uśmiechnięta, płacząca. Dzieci poruszają się w rytm piosenki, śpiewając odpowiednim głosem (np. płaczliwym, wesołym) na melodię ,,Miała baba koguta”: *Idzie sobie stonoga, stonoga, stonoga, aż się trzęsie podłoga, podłoga, bęc!* i podskakują. Po każdym fragmencie nauczyciel podaje nowe określenie nastroju stonogi. Wypowiadając słowo *bęc,* stonoga wykonuje podskok.

**Policjant –** w oznaczonym miejscu na mecie staje ,,Policjant”, dzieci ustawiają się na linii startu. Policjant woła: ,,Raz, dwa, trzy Policjant patrz!” Podczas wypowiadania tych słów, dzieci biegną w kierunku mety. Ale uwaga!.Kiedy usłyszą słowo ,,patrzy”, muszą się zatrzymać, zachowując taką pozycję, w jakiej właśnie się znajdowały. Policjant sprawdza czy dzieci zatrzymały się w porę i czy się nie poruszają. Te, które wykonały nawet najmniejszy ruch, pomagają Policjantowi. Zabawa jest skończona, gdy jeden z uczestników dotrze do mety i dotknie Policjanta. W ten sposób go zwalnia i zastępuje.

**Powódź –** uczniowie biegają po wyznaczonym miejscu sali. Na hasło ,,powódź” każdy znajduje sobie na drabinkach miejsce, które chroni przed powodzią.

**3. Główna część zajęć –** doskonalenie umiejętności szybkiego reagowania na sygnał

**Slalom z ringo między dziećmi –** uczniowie ustawiają się w dwóch rzędach, na jednej linii w odległości trzech kroków od siebie. Na dany znak zaczyna się gra. Jako pierwsi startują gracze stojący na końcu rzędów. Trzymając ringo w rękach, biegną omijając slalomem kolegów stojących przed nimi. Kiedy ominą wszystkie ,,bramki”, podają ringo ostatniemu koledze w rzędzie i opuszczają pole gry. Teraz ten ostatni wybiega i od tyłu pokonuje wszystkie bramki. W ten sposób slalom za każdym razem jest skracany o jedną bramkę. Wygrywa drużyna, która pierwsza zlikwiduje swoje bramki.

**Pociąg** – zabawa jest rodzajem wyścigu. Potrzebne do niej są: punkt startu i położona dosyć daleko od niego w linii prostej linia mety. Członkowie jednej drużyny ustawiają się w rzędzie jeden za drugim i chwytają poprzednika za ramiona. Na komendę ,,Raz, dwa, trzy, start” drużyny ruszają do przodu, i metr za metrem starają się dotrzeć do celu. Gdy jednak któryś zawodnik puści ramiona kolegi, cała drużyna musi wrócić na start. Zwycięża drużyna, która pierwsza w całości przekroczyła linię mety.

**Kto ma piłkę** – gracze ustawiają się jeden za drugim, zachowując między sobą odstęp wielkości dużego kroku. Gra rozpoczyna się, gdy pierwszy gracz poda piłkę ,,górą” do stojącego za nim, nie odwracając się do niego. Drugi gracz podaje do następnego i w ten sposób piłka wędruje wzdłuż rzędu. W pewnym momencie pierwszy gracz woła ,,Kto ma piłkę?” i szybko się odwraca. Ten u kogo akurat piłka się znajduje, powinien ją dobrze ukryć i nie dać po sobie poznać, że trzyma ją w rękach. Jeżeli mimo to graczowi uda się odgadnąć, kto trzyma w rękach piłkę, może pozostać na przedzie i rozpocząć drugą kolejkę gry. Jeżeli jednak tego nie odgadnie i wskaże niewłaściwą osobę, ustępuje miejsca drugiemu graczowi, a sam staje na końcu rzędu.

**Skaczące piłki** – gracze ustawiają się w rzędach. Pierwsi otrzymują piłki do skakania. Zadaniem ich jest ,,doskakać” do pachołków, zostawić przy nich piłkę, dobiec do szarfy, przejść przez nią dołem, wrócić do piłki i skacząc na niej wrócić do swojego rzędu. Wygrywa drużyna, która jako pierwsza ukończy wyścig.

**Zabawy z chustą animacyjną**

**Zamiana miejsc –** dzieci stoją w miejscu trzymając chustę. Prowadzący wymienia kolor, a dzieci trzymające chustę w miejscu wymienionego koloru, obiegają kolegów, zamieniając się miejscami.

**Winda** – dzieci trzymają chustę na wysokości stóp. Nauczyciel mówi ,,winda w górę”, a dzieci wolno podnoszą chustę w górę, aż do kolejnej komendy ,,winda w dół”.

**Bilard** –zabawa zaczyna się na umówiony sygnał, grupa porusza chustą, na której znajduje się piłeczka. Ma ona wpaść do otworu na środku chusty. Wygrywa drużyna, której pierwszej uda się ,,wbić” kulę do otworu.

**4. Ćwiczenia kończące zajęcia**

**1. Zabawa ,,Lampa – nos”** – dzieci stoją w kole, prowadzący w dowolnej kolejności wymienia słowa *lampa* lub *nos,* na słowo *lampa* uczniowie wskazują ręką sufit, na słowo *nos*, dotykają nosa. Dziecko, które pomyli się odpada z gry.

**2. Ćwiczenia korekcyjne** – dzieci maszerują po kole do rytmu wystukiwanego na bębenku. Jeśli dźwięki są ciche (lekkie uderzenia), dzieci chodzą na palcach, jeśli głośne chodzą na piętach, jeśli nauczyciel przestaje grać, stają na zewnętrznych krawędziach stóp.

**3.Zabawa wyciszająca** – dzieci siedzą po turecku w kole z zamkniętymi oczami. Nauczyciel gra dowolne dźwięki na dzwonkach. Przy dźwiękach wysokich dzieci unoszą ręce w górę, przy niskich uderzają dłońmi w kolana.

**4. Czynności porządkowe** - sprzątnięcie przyborów, zbiórka, pożegnanie.