

Jedziemy pociągiem do lasu - scenariusz zajęć zintegrowanych

(2godz.wychowania fizycznego +1godz. edukacji plastycznej)

Cele operacyjne – uczeń:

- ćwiczy koncentrację uwagi;
- wykonuje ćwiczenia rozwijające skoczność i równowagę;
- potrafi rzucać do celu;
- jest świadomy roli zabaw na świeżym powietrzu;
- potrafi wykonać plakat na temat RUCH TO ZDROWIE.

Czas trwania zajęć: 3 godz. lekcyjne

Miejsce: las lub park, sala lekcyjna

Przebieg zajęć:

I. Zajęcia wprowadzające

1. Ćwiczenie schematu ciała i orientacji w przestrzeni:

„Palce małe, ręce duże,

Łokcie w dole, dłonie w górze.

Ręce w prawo ręce w lewo

Tak kołyszą się jak drzewo.”

3. Rozmowa kierowana na temat, czym możemy podróżować – samochodem, autobusem, pociągiem, samolotem.

4. Zagadka, rozwiązaniem której jest nazwa pojazdu, którym pojedziemy na wycieczkę :

„Po szynach pędzi, na stacjach staje,

Możesz nim jechać przez różne kraje.” (pociąg)

5. Ustawienie się gęsiego, każde dziecko jest wagonikiem pociągu, n-l lokomotywą

Recytowanie przez n-la fragmentów wiersza J. Tuwima „Lokomotywa”; dzieci powtarzają słowa dźwiękonaśladowcze i improwizują wiersz ruchem zgodnie z tym co pokazuje nauczyciel:

„Stoi na stacji lokomotywa (stoimy na baczność)

Ciężka, ogromna i pot z niej spływa – tłusta oliwa. (rysowanie kół rękoma w powietrzu- lewa ręka w lewo, prawa ręka w prawo, strząsanie dłoni)

Stoi i sapie, dyszy i dmucha (stawanie na palcach-wdech, stawanie na pełnych stopach – wydech)

Żar z rozgrzanego jej brzucha bucha: (podskoki obunóż)

Buch – jak gorąco, (skłon do przodu ze zwieszonymi rękoma, wyprost)

Uch – jak gorąco, (skłon do przodu ze zwieszonymi rękoma, wyprost)

Puff - jak gorąco, (skłon do przodu ze zwieszonymi rękoma, wyprost)

Uff - jak gorąco. (skłon do przodu ze zwieszonymi rękoma, wyprost)

Już ledwo sapie, już ledwo zipie, (skłon do przodu, swobodne wymachy rąk)

A jeszcze palacz węgiel w nią sypie.(wyprost)

Wagony do niej podoczepiali, wielkie i ciężkie z żelaza, stali.(prawa ręka na prawe ramię kolegi przed nami, lewa ręka na lewe ramię kolegi przed nami-tworzymy pociąg)

Nagle – gwizd, nagle – świst, para – buch, koła w ruch. (rytmiczny chód w rzędzie)

Najpierw powoli jak żółw ociężale ruszyła maszyna po szynach ospale,(przechodzimy w trucht)

Szarpnęła wagony i ciągnie z mozołem i kręci się kręci się koło za kołem.(bieg)

Tu! Tu!

Pach! Pach!

Dojechaliśmy do lasu.

3. Opowieść nauczyciela, o tym co się działo w lesie: dzieci „wysiadają” na łące (rozbiegają się swobodnie) i przeskakują przez strumyk (leżąca gałąź)

4. Przechodzenie przez kładkę (narysowana linia na ziemi)

5. Naśladowanie skoków zająca

II. Zajęcia właściwe

1.Podział dzieci na czteroosobowe zespoły. Każdy zespół tworzy pociąg, dzieci chwytają się za jedną rękę(tworzą węża) i rozpoczynają bieg między drzewami – slalom.

2.Przechodzenie po pniach, dużych kamieniach bez dotykania ziemi.

3.Przeskakiwanie naturalnych przeszkód terenowych,

4.Rzuty do celu-szyszkami, drobnymi kamyczkami.

5.Tor przeszkód- wyścig na czas, po kolei do wszystkich utworzonych wcześniej pociągów; start z pozycji stojącej, bieg około 10m w linii prostej, oddanie celnego rzutu do wyznaczonego punktu(drzewa), przejście na czworakach po pniu lub po ziemi, bieg do mety około 10m z pokonaniem naturalnej przeszkody (wyskok do gałęzi).

III. Zajęcia końcowe

1. Ćwiczenia oddechowe; dzieci wydychają powietrze nosem, jednocześnie podnoszą ręce do góry i wyciągają się w górę. Wydychają powietrze ustami i wykonują skłon.

2. Ćwiczenia uspakajające; dzieci zamykają oczy i starają się usłyszeć i rozpoznać dochodzące dźwięki.

3. Zbiórka- omówienie zajęć, pochwały dla tych, którzy przestrzegali zasad zachowania w terenie. Podkreślenie roli zabaw na świeżym powietrzu.

4. Powrót „pociągiem” do szkoły z piosenką:

Jedzie pociąg z daleka, na nikogo nie czeka...

IV. Podsumowanie zajęć (edukacja plastyczna)

1.Uczniowie podzieleni są na czteroosobowe zespoły (tak jak byli podzieleni podczas zajęć właściwych- ćwiczenie 1)

Każdy zespół rysuje pastelami na dużym arkuszu papieru zdjęcie z podróży do lasu - to co robiliśmy.

2.Tworzenie wystawki klasowej z prac uczniów.

Nauczyciel przyczepia rysunek lokomotywy z napisem: RUCH TO ZDROWIE, dzieci doczepiają rysunki-zdjęcia jako wagoniki lokomotywy.

Anna Skąła



...Nagle – gwizd, nagle – świst, para – buch, koła w ruch...
Wyścigi rzędów.



...Szarpnęła wagony i ciągnie z mazołem i kręci się kręci się koło za kołem...
Bieg między drzewami – slalom.



Iiiii....HOP!
Przeskakiwanie naturalnych przeszkód terenowych.



RUCH TO ZDROWIE !!!
Zdjęcia z podróży – plakat.