

Aktywność fizyczna w czasie przerw międzylekcyjnych.

1. Cel:

- wyrobienie, wśród uczniów, potrzeby i nawyku aktywności fizycznej;
- odprężenie i zrelaksowanie uczniów po intensywnym wysiłku umysłowym i wzmożonej koncentracji podczas lekcji;
- pobudzenie czynności układu krążenia i oddechowego;
- zmiana formy spędzania wolnego czasu;
- integracja uczniów;

2. Czas: przerwy międzylekcyjne 5, 10, 15 minutowe i dłuższe.

3. Metody i formy pracy:

- zajęcia ruchowe w klasie, na korytarzu szkolnym i sali gimnastycznej;
- ćwiczenia rozciągające i oddechowe podczas przerw 5 i 10 minutowych;
- ćwiczenia ruchowe w formie zabaw dla klas I-III;
- rozgrywki wewnątrzklasowe i międzyklasowe (piłka nożna, siatkówka, koszykówka, unihokej itp.) dla klas starszych szkoły podstawowej, uczniów gimnazjów i klas ponadgimnazjalnych;
- pokazy samych uczniów i nauka ich umiejętności inne dzieci.

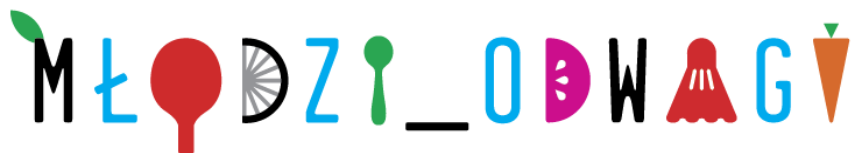
4. Pomoce dydaktyczne, potrzebna infrastruktura:

I. Infrastruktura

- dostępność klasy szkolnej podczas przerw 5 i 10 minutowych;
- dostępność korytarza szkolnego lub sali gimnastycznej w czasie dłuższych przerw.

II. Pomoce dydaktyczne

- sprzęt wykorzystywany na zajęciach w-f np. piłki do koszykówki, piłki nożnej, piłki siatkowej, ręcznej, zestaw do unihokeja;
- słupki, szarfy, materace, woreczki, skakanki, ringo.



5. Szczegółowy przebieg zajęć

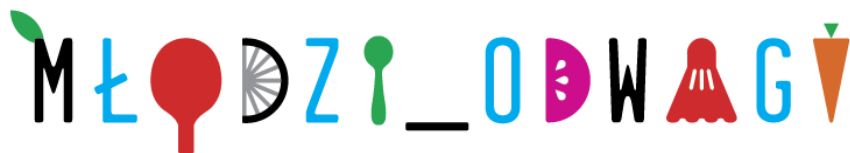
I. Przerwy 5 i 10-minutowe:

Uwagi wstępne:

- ćwiczenia mogą się odbywać w klasie;
- w pierwszej kolejności należy otworzyć/ uchylić okna;
- ćwiczenia powinny obejmować ćwiczenia oddechowe rozciągające;

Przykładowe ćwiczenia dla klas IV-VI, klas gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych:

ĆWICZENIA ODDECHOWE
Wdech nosem, wydech ustami.
Wdech z uniesieniem ramion, wydech z opuszczeniem ramion (ćw. w pozycji siedzącej lub stojącej).
Wdech w pozycji wyprostowanej, wydech przy skłonie w przód (ćw. w pozycji siedzącej lub stojącej).
Na przemian wdech i wydech; przy wdechu – dzieci stają na palcach i unoszą ręce; przy wydechu - opadają na całe stopy i opuszczają ręce.
Wdech oczy otwarte, wydech z zamknięciem oczu i rozluźnieniem mięśni (ćw. w pozycji siedzącej lub stojącej).
Wdech – ręce na biodrach , skłon w bok, wydech w pozycji wyprostnej (ćw. w pozycji stojącej).
Wdech z odchyleniem rąk do tyłu i wypukleniem klatki piersiowej, wydech z opuszczeniem rąk (ćw. w pozycji stojącej).
Dmuchiwanie małych kuleczek z papieru leżących na ławce. Zdmuchiwanie papierowych kulek z ławki lub Dwoje dzieci w staje po obu stronach ławki i dmuchając próbuje przesunąć papierową kulkę na stronę przeciwnika.
Zatrzymywanie oddechu na 2-3 minuty.



ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE Z WYKORZYSTANIEM KRZESEŁ W KLASIE (ĆWICZENIA W POZYCJI SIEDZĄCEJ)

Ręce na kolanach. Podczas wydechu, powolne opuszczanie tułowia z rękami na poziomie kolan, tułów zwisa swobodnie. Następnie, w miarę możliwości, położyć dłonie na podłodze nadal obniżając tułów. Utrzymanie pozycji ok. minuty głęboki oddech. Swobodnie wisząca głowa wyciąga szyję i kręgosłup. Następnie, wdech, podnoszenie tułowia, głowa podnosi się ostatnia, dłonie wracają na kolana.

Prawa ręka za lewym uchem, chwyta podstawę czaszki. Podczas wydechu, delikatne przyciąganie głowy do prawego ramienia, zatrzymanie pozycji na 15s. Ćwiczenie powtarzane na drugą stronę.

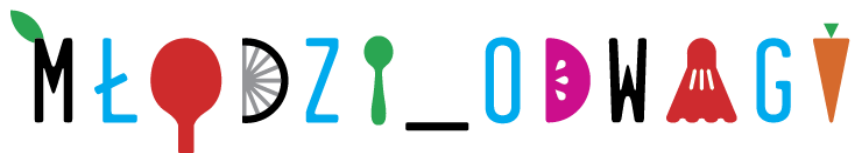
Podczas wdechu prostowanie kręgosłupa. Podczas wydechu, prowadzenie prawej dłoni do lewego kolana, skręt tułowia lewo. Przytrzymanie pozycji, głęboki wdech i wydech. Ćwiczenie powtarzane na drugą stronę.

Lewa kostka u nogi na prawym kolanie. Wydech, opuszczenie tułowia do przodu, głowa wisi swobodnie w dole. Utrzymać pozycję ok. 15 s. Następnie podnoszenie tułowia, głowa ostatnia. Ćwiczenie powtarzane na drugą stronę.

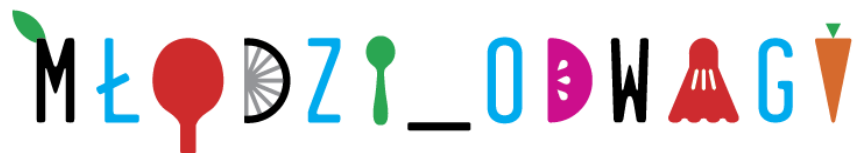
Przykładowe ćwiczenia dla klas I-III odbywające się w formie zabaw znajdują się w **załączniku 1**.

II. Przerwy 15 minutowe i dłuższe.

- W klasach I-III można zorganizować aktywnie czas podczas przerwy w formie zabaw ruchowych:
<http://www.edukacja.edux.pl/p-8112-gry-i-zabawy-ruchowe-scenariusz-zajec.php>
<http://www.zabawna-kraina.pl/gry-i-zabawy/zabawy-ruchowe-w-domu/>
- Dla klas IV-VI można zaproponować rywalizację wewnątrz klasy lub międzyklasową w formie slalomów i wyścigów.
- Przykładowe konkurencje w formie wyścigów mogą obejmować takie zadania do wykonania jak:
 1. bieg z pałeczką sztafetową,
 2. bieg i skoki przez piłki lekarskie, przewlekanie się przez szarfy,
 3. toczenie piłki ręką lewą i ręką prawą,
 4. kozłowanie piłki jedną ręką,
 5. bieg ze skakanką „rowerkiem” lub obunóż,
 6. rzut kółkiem „Ringo”,



7. skoki zajęcze przez szarfy,
 8. przetoczenie się po materacu,
 9. rzut woreczkami do skrzynki,
 10. skoki na nodze prawej i lewej,
 11. podawanie piłki górą w rzędach.
- Dla klas starszych idealnym rozwiązaniem są rozgrywki międzyklasowe w piłkę nożną, koszykówkę, piłkę siatkową, piłkę ręczną, unihokeja, tenisa stołowego itp.
 - W czasie zimy rozgrywki mogą odbywać się na sali gimnastycznej, a w miesiącach ciepłych na boisku szkolnym.
 - Rozgrywki mogą przyjmować formę zabawy w celu zachęcenia wszystkich uczniów do uczestnictwa w zajęciach. Należy tak zorganizować zajęcia, aby umiejętności sportowe nie ograniczały aktywności fizycznej dzieci i młodzieży.
 - Przykładowe gry z wykorzystaniem piłki siatkowej można znaleźć na stronie: <http://www.akademiasiatkowki.com.pl/b/minisiatkowka-gry-i-zabawy/0>
 - Rozgrywki, w celu zachęcenia uczniów do aktywności fizycznej, mogą przyjąć także formę rywalizacji wewnątrz klasy lub rywalizacji międzyklasowej.
 - Wybór drużyn koordynuje nauczyciel. W celu zachowania porządku klasy na początku przerwy mogą zgłaszać drużyny o ustalonej liczbie osób do wcześniej wyznaczonego nauczyciela.
 - Rozgrywki powinny odbywać się według ustalonego wcześniej harmonogramu. np. propozycja tygodnia z piłką nożną, siatkową itp.
 - W celu zachęcenia uczniów do uczestnictwa w zajęciach, mogą być wystawiane dodatkowe oceny (tylko pozytywne) z wychowania fizycznego czy wręczane nagrody na koniec semestru dla najbardziej aktywnych klas w szkole.
 - Wszystkich uczniów, zarówno klas podstawowych gimnazjalnych jak i ponad gimnazjalnych, można zaktywizować do samodzielnego prowadzenia zajęć tanecznych, gimnastycznych, aerobikowych itp. Zajęcia mogą być prowadzone dla rówieśników i młodszych kolegów (pod nadzorem nauczyciela). Nauczyciel (spośród samodzielnie zgłoszonych osób) wybiera jednostki o wyjątkowych umiejętnościach. Uczniowie mogą organizować pokazy, a także uczyć rówieśników czy klasy młodsze np. krótkich układów tanecznych. Oczywiście nauczyciel wychowania fizycznego czy innego przedmiotu posiadający dodatkowe umiejętności w zakresie różnych sportów także może poprowadzić takie zajęcia.
 - Wszystkim zajęciom (w miarę możliwości) może towarzyszyć muzyka (ustalona z uczestnikami) co w znaczący sposób umili czas spędzany na przerwie.

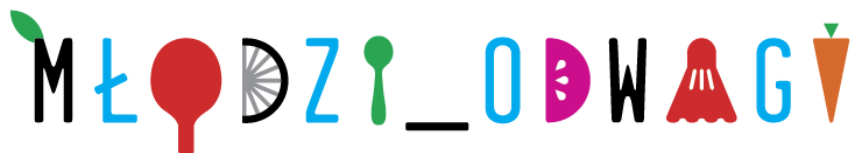


Załącznik nr. 1 (materiały z zabawami dla klas I-III)

Ćwiczenia śródlekcyjne dla klas I - III Przykładowe zestawy ćwiczeń



Zebrała i opracowała
mgr Katarzyna Grygolec



Ćwiczenia śródlekcyjne w nauczaniu zintegrowanym

Codziennie, wielogodzinne przebywanie dziecka w szkole w pozycji siedzącej jest czynnikiem szkodliwie wpływającym na rozwój organizmu. Ponadto dzieciom z nadpobudliwością ruchową trudno jest skoncentrować swoją uwagę przez dłuższy czas. z tego powodu powinno się stosować ćwiczenia śródlekcyjne na każdym zajęciu, aby stanowiły integralną część procesu nauczania i wychowania, podnosiły efektywność pracy. Celem ich jest stworzenie takich warunków na zajęciach, które pozwolą zrelaksować uczniów, odprężyć nerwowo i psychicznie. Ćwiczenia te powinny trwać od 2-5 minut, powinny być łatwe, proste, dynamiczne, atrakcyjne i znane dzieciom. Mają one charakter korektywny, rozluźniający i oddechowy lub są to ćwiczenia rytmiczno-gimnastyczne z akompaniamentem muzyki.

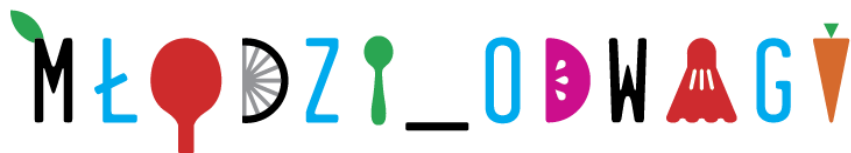
Celem ćwiczeń śródlekcyjnych jest przede wszystkim:

- przeciwdziałanie negatywnym skutkom znużenia i zmęczenia gromadzonego w ciągu dnia pracy ucznia,
- ożywienie funkcji wegetatywnych,
- korekcja postawy poprzez ruch wszechstronnie angażujący układ kostno-stawowo-mięśniowy,
- odciążenie analizatora wzrokowego i słuchowego,
- kształtowanie trwałego nawyku stosowania aktywnego wypoczynku w czasie pracy umysłowej w szkole i w domu.

Ćwiczenia te powinny być stosowane na każdej lekcji. Sygnałem do rozpoczęcia ćwiczeń są zaobserwowane przez nauczyciela objawy zmęczenia i znużenia uczniów: spadek percepcji, gwar, oznaki niepokoju lub apatii. Odbywają się one w sali lekcyjnej i przy otwartych oknach. Należy stosować takie ustawienia, szyki i pozycje, by zapewnić ćwiczącym bezpieczeństwo i swobodę ruchu.

Wskazówki metodyczno – organizacyjne:

- Przerwa na przeprowadzenie ćwiczeń powinna trwać od 2 do 3 minut.
- Należy ją organizować zawsze wtedy, gdy nauczyciel zauważy znużenie i zmęczenie uczniów.
- Ćwiczenia powinny być prowadzone przy otwartych oknach.
- Należy dążyć do wytworzenia atmosfery radości, pogody i swobody ruchu.
- Należy uwzględnić przede wszystkim te ćwiczenia, które uaktywniają narządy ruchu męczące się najbardziej wskutek jednostronnej i często niewłaściwej postawy ucznia podczas pracy.



Tok ćwiczeń stosowanych w przerwach śródlekcyjnych powinien składać się z pięciu pozycji uszeregowanych według następującego schematu:

- ćwiczenia ramion i szyi;
- ćwiczenia ramion i nóg;
- ćwiczenia tułowia w różnych płaszczyznach;
- marsze, biegi, podskoki;
- ćwiczenia oddechowe lub śpiew.

Proponowane przeze mnie zestawy mogą być wykorzystane nie tylko jako materiał ćwiczebny, mogą służyć jako wskazówka i zachęta do podejmowania własnych rozwiązań programowych i metodycznych.

Poniżej załączam przykładowe zestawy ćwiczeń śródlekcyjnych dla klas I - III.

Przykładowe zestawy ćwiczeń śródlekcyjnych

dla klas I – III

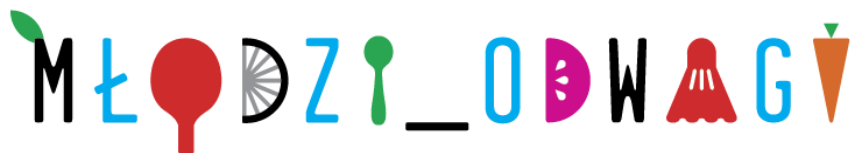
ZESTAW I

1. „Potakiwanie i przeczenie” Postawa swobodna. Wolne skręty głowy w lewo i prawo, wymawiać „nie, nie, nie” – wolne skłony głowy w przód i tył, wymawiać „tak, tak”
2. „Huśtawka” w staniu stopy złączone. Swobodne ruchy wahadłowe ramion w przód i tył, aż do zatoczenia całego koła do przodu i ku tyłowi, rytmicznie powtarzać.
3. „Małe piłeczki” stopy złączone, wspięcie, podskoki w miejscu obunóż na palcach.
4. „Łapanie motyla” w staniu szybkie skręty tułowia z kłaśnięciem w dłonie na wysokości głowy lub wyżej (naśladowanie chwytania motyli).
5. „Balonik” ćwiczenia oddechowe. Głęboki wdech nosem (pełen balonik) wydech ustami – jak najdłużej ssssss, (pusty balonik).



ZESTAW II

1. „Pilot patrzy przez lornetkę” w siadzie w ławce naśladowanie chwytu lornetki i poprzez skłony i skręty głowy obserwacja terenu „przed lotem” (ruchy okrężne).



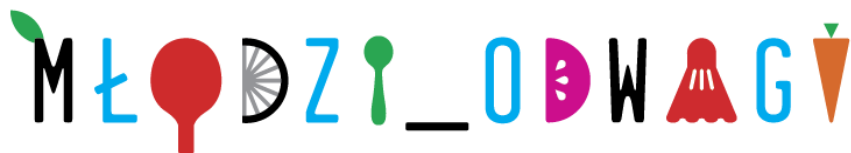
2. „Samolot startuje” siad poprawny w ławce, skurcz poziomy ramion, cofanie barków ze ściągnięciem łopatek (tr,tr,tr)
3. „Pilot zmęczony i wypoczęty” w siadzie, przedramiona leżą na pulpicie, dłonie stykają się palcami, powolny wyprost tułowia aż do wyprostowania głowy i ramion.
4. „Samolot wznosi się i ląduje” stanie na całych stopach wspięcie, ramiona w bok, przysiad podparty.
5. „Dmuchanie na piórko i chwyt piórka” postawa swobodna. Wdech nosem, wydech ustami (nacisk na wydech).

ZESTAW III

1. „Młynek” mały rozkrok, stopy równoległe, skurcz pionowy ramion przodem w górę i w tył.
2. „Zegar z podstawką” w staniu stopy złączone, ramiona wzdłuż ciała. Bardzo wolne skłony głowy boczne (tik, tak).
3. „Witanie się z sufitem, kolankami stopami” mały rozkrok, stopy równoległe, ramiona w górę i w skos, popatrzeć na sufit, dwukrotne pogłębienie skłonu tułowia w przód z dotknięciem kolan i stóp. Głowa między ramionami.
4. „Krakowiaczek” siad, uderzenie 2 razy palcami stóp, 2 razy piętami o podłogę, palce stóp w górę.
5. „Dmuchanie na wiatraczek” ćwiczenia oddechowe.

ZESTAW IV

1. „Waga” wstań, popatrz w prawo, usiądź, wstań, popatrz w lewo, usiądź. Zmiana pozycji na polecenie wydawane w różnej kolejności i rytmicznie (szybko, wolno).
2. „Berek” stojąc w rozkroku lewe ramię w przód, prawe ramię w przód, lewa wwyż, prawa wwyż, lewa w przód, prawa w przód, lewa w dół, prawa w dół, lewa w bok, prawa w bok itd. Nauczyciel dyktuje sposób poruszania się lewej ręki.
3. „Wiatrak” w rozkroku, ręce na biodrach skręć tułowia w prawo w lewo skłon do przodu i powtórzyć.
4. „Beczki” podskoki obunóż w miejscu i dookoła swej osi (w prawo, w lewo) na sygnał i w kierunku wskazanym przez nauczyciela.
5. „Litera T” w staniu pionowy skurcz ramion, uniesienie skurczonych ramion w bok, wdech, opuszczenie do skurczu pionowego wydech.



ZESTAW V

1. „*Koń kiwa głową*” skłony głowy w przód z lekkim przyciąganiem brody i w tył z wydłużeniem szyi.
2. „*Łapanie much*” prawa ręka w skos „łapie muchę”, ten sam ruch wykonuje lewa ręka. Podskok i klaśnięcie nad głową – mucha złapana, opuszczenie ramion bokiem w dół.
3. „*Koci grzbiet*” przysiad podparty – prostowanie kolan z wysokim unoszeniem bioder w górę i powrót do przysiadu podpartego.
4. „*Konik grzebie nóżką*” postawa – dwukrotny akcent o podłogę palcami lewej nogi w wykroku i powrót do postawy. To samo prawą nogą.
5. *Ćwiczenia oddechowe* postawa zasadnicza – wspięcie na palce (wdech), opust pięt (wydech).

ZESTAW VI

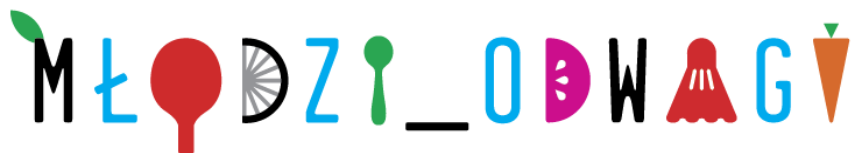
1. „*Wypychanie sufitu*” wyciągnięcie głowy w górę, następnie rozluźnianie mięśni szyi.
2. „*Malowanie ścian i sufitu*” naśladowanie malowania.
3. „*Sufit – podłoga*” na pierwsze hasło dzieci prostują ramiona w górę w skos, na drugie wykonują przysiad podparty.
4. „*Froterowanie podłogi*” wysunięcie nogi w przód na palce i podskokiem zmiana nogi.
5. „*A...psik*” ćwiczenia oddechowe. Głęboki wdech i wydech w formie kichnięcia z zastonięciem ust dłońmi.

ZESTAW VII

1. „*Pajac kiwa głową*” skłony głowy w przód i w tył.
2. „*Pajacyk wesóły*” klasnąć 2 razy przed sobą i przenieść ramiona w bok.
3. „*Pajacyk smutny*” siedząc w ławce dotknąć czołem pulpitu, wyprost i spojrzenie na sufit.
4. „*Pajac skacze*” podskokiem rozkrok i zeskok do postawy – podskoki pajaca.
5. „*Pajacyk dmucha w balonik*” głęboki wdech i wydech.

ZESTAW VIII

1. „*Żagielek na wietrze*” skręty głowy w lewo, w prawo.
2. „*Wyciąganie wody*” w małym rozkroku – lewa ręka lekko ugięta w łokciu zatacza raz małe, potem duże koła. To samo wykonuje ręka prawa.
3. „*Łodzie na falach*” – wiosłowanie. Rytmiczne skłony tułowia w lewo, w prawo – stojąc w rozkroku lub siedząc w ławce.



4. „Morskie fale” podskoki obunóż w miejscu.
5. „Oddychanie w czasie pływania” w pozycji stojącej głęboki wdech nosem i wydech ustami.

ZESTAW IX

1. „Kwiaty na wietrze” skręty głowy w prawo i lewo.
2. „Płatki kwiatów” płatki rozchylają się – ramiona w bok, płatki składają się – ręce złożone nad głową.
3. „Kwiaty rosną, kwiaty więdną” kwiaty więdną – przysiad, kwiaty rosną – powrót do postawy.
4. „Spacer w ogródku” chód w miejscu z wysokim unoszeniem kolan.
5. „Wąchanie kwiatów” wdech powietrza nosem, wydech ustami.

ZESTAW X

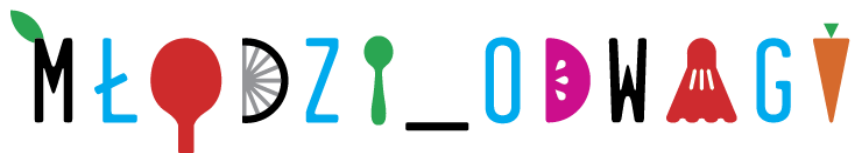
Ręce do góry, nóżki prościutkie,
tak ładnie ćwiczą dzieci malutkie.
Teraz na ramię w dół opuszczamy
i kilka razy tak powtarzamy.

Teraz się każdy robi malutki,
to proszę państwa są krasnoludki.
Następnie na jednej nodze stajemy,
bo jak bociany chodzić umiemy.

W górę, wysoko piłeczki skaczą,
takie piłeczki – chyba coś znaczą?
Powoli powietrze noskiem wdychamy
i delikatnie ustami wypuszczamy.

ZESTAW XI

„Gimnastyka” Andrzej Majewski



Gdy chcesz być silny, nie chcesz chorować,
Musisz się często gimnastykować.
Wstawaj więc wcześniej, otwieraj okno,
Nawet gdy drzewa na dworze mokną.

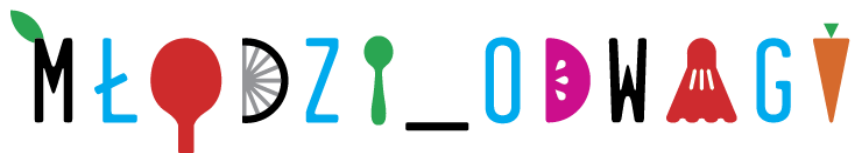
Stań w pół rozkroku, zacznij od skłonów –
W przód, w tył, na boki. Trzy razy ponów.
Wymachy ramion wzmacniają ręce,
Tym są sprawniejsze, im ćwiczysz więcej.

Teraz przysiady, potem podskoki,
Hop, hop jak zając – w przód, w tył, na boki.
Bardzo są ważne tułowia skręty,
Podśpiewuj sobie coś dla zachęty.

A jeśli będziesz w ćwiczeniach pilny,
Jak małpa zwinny, jak tygrys silny,
Zostaniesz mistrzem, więc ćwicz wytrwale.
Gimnastykować się jest wspaniale!

ZESTAW XII

1. „Chorągiewka na wietrze”. Siad (lub stanie w małym rozkroku) – skręty głowy w lewo, w prawo.
2. „Zapalenie latarki”. Mały rozkrok, ramiona w bok, dłonie zwinięte w pięść – odwrócenie dłoni w górę, wyprost palców i skurcz w pięść.
3. „Oliwienie maszyny do szycia”. Siad w ławce – skłony i skręty tułowia z równoczesnym naciskaniem palcami oliwiarki – naśladowanie oliwienia maszyny do szycia.
4. „Szycie na maszynie”. Stanie zwarte, ciężar ciała na jednej nodze, druga noga na palcach – i zmiana (przenoszenie ciężaru ciała z jednej nogi na drugą).
5. „Puszczanie baniek mydlanych”. Ćwiczenia oddechowe.



ZESTAW XIII

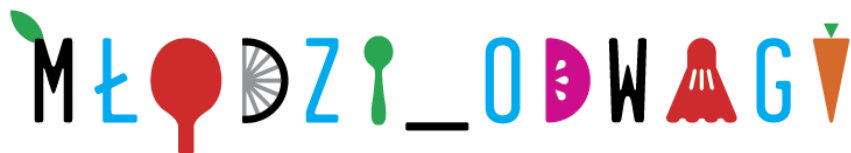
1. „*Ptaszek pije wodę*”. Przysiad podparty – skłony głowy w przód, skłony głowy w tył z równoczesnym cofnięciem brody.
2. „*Ptaszek porusza skrzydełkami*”. Siad lub stanie w małym rozkroku, pionowy skurcz ramion – unoszenie łokci wzwyż i opuszczanie.
3. „*Ptaszek szuka ziarenek*”. W staniu lub chodzie małymi krokami – skłony tułowia w przód ze zwrotem w prawo, w lewo, w tył.
4. „*Ptaszki wylatują*”. Stojąc w małym rozkroku energiczny wyprost w skos (wdech), opuszczenie ramion bokiem w dół, ruszając palcami (wydech). Ruch przez cały czas wydechu.
5. „*Podskoki ptaszków*”. Stopy zwarte, podskoki obunóż w miejscu.

ZESTAW XIV

1. „*Rysowanie cyfr nad głową*”. Np. 1, 3 itd... prawą i lewą ręką na zmianę.
2. „*Kot wspina się po drabinie*”. Przysiad podparty. Powolny wyprost tułowia do wspięcia na palce z jednoczesnym wyrzutem ramion w górę. Palce rąk wykonują naprzemianstronne ruchy naśladujące chwyt szczebli drabiny.
3. „*Koci grzbiet*”. Z przysiadu podpartego wypychanie bioder w górę i powrót do przysiadu podpartego.
4. „*Gąsienica*”. Siad w ławce - skurcz palców stóp i wyprost z przesuwaniem nóg do przodu.
5. „*Pastuszek gra na fujarce*”. W staniu – naśladowanie palcami rąk gry na fujarce, nabieranie powietrza nosem i wydychanie ustami.

ZESTAW XV

1. „*Zegar*”. Skręty głowy w bok: w lewo, w prawo – zegar tyka.
2. Dzieci wymawiają rytmicznie: „tik, tak”.
3. „*Zrywanie owoców*”. Stojąc, sięganie wysoko raz prawą, raz lewą ręką.
4. „*Ważenie owoców*”. Dwójkami do siebie zwrot i podanie rąk - jedno dziecko wykonuje przysiad, drugie wspięcie na palce i zmiana.
5. „*Zbieranie owoców*”. Przez skłony i skręty tułowia naśladowanie zbierania owoców leżących pod drzewami.
6. „*Orkiestra dęta*”. W marszu ćwiczenie oddechowe z naśladowaniem gry na instrumentach dętych.



ZESTAW XVI

1. „Kto najwyżej klasnie nad głową?” Przenieść ramiona bokiem w górę, klasnąć. Opuścić ramiona bokiem. Ruch winien być szybki, sprężysty.
2. „Kto ma najdłuższą szyję?” Skłon głowy w tył i w przód.
3. „Kto przełoży nogę przez splecione ręce?” Spleść ręce przed sobą i przełożyć nogę przez splecione ręce, następnie wyjąć ją z powrotem.
4. „Froterowanie podłogi” Wysunięcie nogi w przód na palce i podskokiem zmiana nogi.
5. „A... psik, wierci pasta w nosie” Ćwiczenia oddechowe. Głęboki wdech i wydech w formie kichnięcia z zasłonięciem ust dłońmi.

ZESTAW XVII

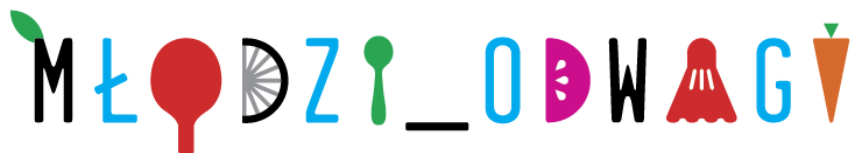
1. „Dzwonek”. Skłony głowy w lewo, w prawo.
2. „Rozrywanie płótna”. Ręce na wysokości głowy naśladują chwyt płótna – energicznym ruchem rozkładają się w bok do położenia poziomego na wysokości barków.
3. „Dzwon”. w rozkroku głębokie skłony tułowia w prawo, w lewo.
4. „Piłeczki”. Podskoki obunóż w miejscu.
5. „Zaśpiewajmy”. Rytmiczny marsz ze śpiewem piosenki.

ZESTAW XVIII

1. „Tak – nie”. Siedząc w ławce - skłony głowy w przód i w tył (potakiwanie) oraz skręty głowy w prawo i w lewo (przeczenie).
2. „Mały wiatraczek”. w postawie zasadniczej skurcz pionowy ramion, krążenie ramionami w łokciach.
3. „Sprężynka”. Rytmiczne przysiady i wspięcia.
4. „Jazda na rowerze”. Marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan.
5. „Gumowy materac”. Głęboki wdech, wydech ustami - napełnianie materaca powietrzem.

ZESTAW XIX

1. „Pobudka”. W małym rozkroku skłon głowy w tył, lewa dłoń zwinięta w pięść i uniesiona nad twarzą. To samo wykonywać prawą ręką (naśladowanie grania na trąbce).
2. „Zbieranie grzybów”. W przysiadzie, dłonie uniesione – ruchy naśladujące odchylenie gałęzi w gęstwinie.



3. „Przeprawa przez gęsty las”. W staniu – skłony, skręty i krążenia tułowia naśladowujące przedzieranie się przez gęsty las.
4. „Przejdź ostrożnie”. Chód w miejscu z wysokim unoszeniem kolan.
5. „Śpiewaj radośnie”. Marsz w miejscu ze śpiewaniem znanej piosenki o lesie.

ZESTAW XX

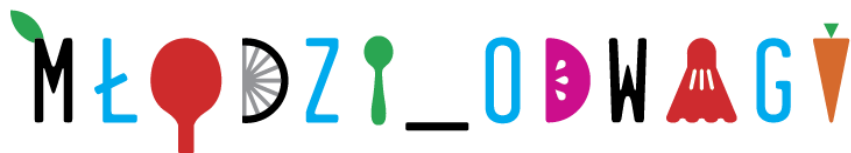
1. „Człowiek drzemiący i wypoczęty”. Siedząc na ławce (na krześle) – bezwładny, niski skłon w dół i powolny wyprost do poprawnego ustawienia głowy.
2. „Koci grzbiet”. Przysiad podparty – prostowanie kolan z wysokim unoszeniem bioder w górę i powrót do przysiadu podpartego.
3. „Huśtawka” Stojąc – swobodne ruchy wahadłowe ramion w przód i w tył z jednoczesnym lekkim uginaniem i prostowaniem nóg w kolanach
4. „Skoki pajaca” Stopy złączone, dwa podskoki w miejscu i podskok do rozkroku.
5. „Dmuchiwanie na gorące mleko” Ćwiczenia oddechowe – silny wdech i wydech.

ZESTAW XXI

1. „Porcelanowa figurka”. Siad w ławce, ręce wsparte na pulpicie – rytmiczne skłony.
2. „Strzał w górę”. Rozkrok, ramiona w skurczu pionowym – rzut ramion w górę: „pi”, skurcz: „pa”.
3. „Pokaż sufit - pokaż podłogę”. Rozkrok - skłon w przód, dotknięcie dłońmi podłogi, wyprost i wskazanie dłońmi sufitu.
4. „Szycie na maszynie”. Podskoki zwarte w przód i w tył.
5. „Chuchanie na zmarznięte ręce”. Ćwiczenie oddechowe - głęboki wdech nosem i wydech ustami.

ZESTAW XXII

1. „Co mówi książka”. W siadzie w ławce przykładanie do leżącej na ławce książki na przemian lewego i prawego ucha.
2. „Wędrująca książka”. Przekładanie książki z ręki do ręki w dole, w górze, za plecami, pod kolanem wzniesionej nogi.
3. „Siad w ławce z książką na głowie”. Powolny opad tułowia w przód aż do oparcia o brzeg ławki i wolny powrót do siadu.
4. „Postawa zasadnicza z książką na głowie”. Powolny półprzysiad i powrót do postawy.



5. „Oddychająca książka” Postawa wyjściowa jak wyżej - wzniesienie ramion bokiem aż do dotknięcia palcami książki - wdech, opuszczenie ramion bokiem w dół - wydech.

ZESTAW XXIII

1. „Rysowanie kół głową”. W siadzie w ławce, obszerne krążenia głową w prawo i w lewo.
2. „Nawijanie liny”. W lekkim rozkroku, obszerne krążenie lewym, a następnie prawym ramieniem w tył z równoczesnym skłonem tułowia jak najniżej.
3. „Dzwon bije”. W staniu rozkrocznym, wahadłowe, obszerne skłony tułowia w bok („bim, bam”).
4. „Marsz w wysokiej trawie”. Marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan.
5. „Dmuchawiec”. Głęboki wdech i naśladowanie zdmuchiwanie nasion mniszka.

Przykładowe zestawy ćwiczeń
gimnastyczno – rytmicznych
z akompaniamentem muzycznym
dla klas I – III



ZESTAW I

Ćwiczenie 1

Pozycja wyjściowa mały rozkrok

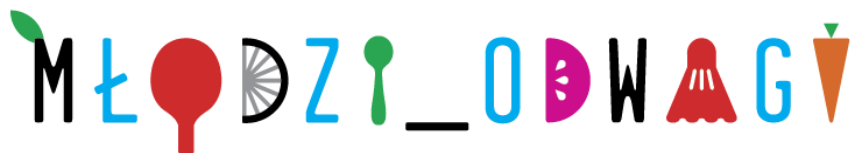
- palcami rąk dotknąć barków, łokcie mocno przycisnąć do tułowia, skręt głowy w lewo,
- energicznie wyprostować ramiona w górę, spojrzeć w górę na ręce, skłon głowy w tył,
- palcami rąk dotknąć barków, łokcie przycisnąć do tułowia, łopatki ściągnięte, skręt głowy w prawo,
- opuścić ramiona w dół, wyprostować głowę.

Ćwiczenie 2

1 – 4 – marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan i klaskaniem rytmicznie w dłonie.

Ćwiczenie 3

Pozycja wyjściowa – rozkrok, ramiona wzniesione w górę, dłonie splecione w koszyczek



1. skłon tułowia w przód z zamachem ramionami (rąbanie drzewa),
2. pogłębić skłon,
3. wyprostować tułów wznosząc ramiona w górę,
4. energicznie pociągnąć splecione ramiona w tył.

Ćwiczenie 4

Pozycja wyjściowa – stopy złączone, ręce splecione za sobą (głowa prosto)

1. podskok na lewej nodze z uniesieniem prawej nogi ugiętej w kolanie, w górę,
2. podskok na prawej nodze z uniesieniem lewej nogi ugiętej w kolanie, w górę,
3. trzykrotnie przytupnąć zaczynając lewą nogą.

Ćwiczenie 5

Pozycja wyjściowa – stanie z opuszczonymi ramionami wzdłuż ciała

1. wnieść ramiona w górę w skos, wyprostować plecy, głowa wyprostowana (głęboki wdech)
2. swobodnie opuścić ramiona w dół, skłon głowy w przód (wydech).

ZESTAW II

Ćwiczenie 1

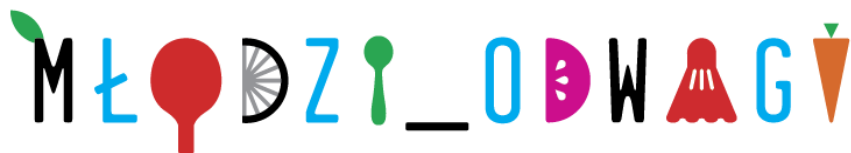
Pozycja wyjściowa – rozkrok

1. ramiona wnieść bokiem w górę, akcent o palce rąk, skłon głowy w tył,
2. powtórzyć akcent,
3. ramiona opuścić bokiem w dół, akcent rękami o nogi z boku, skłon głowy w przód,
4. powtórzyć akcent.

Ćwiczenie 2

Pozycja wyjściowa – stopy złączone, ręce na biodra, łopatki mocno ściągnąć, głowa wyprostowana

1. dotknąć palcami lewej nogi kolana prawej nogi,
2. dostawić lewą nogę do prawej,
3. dotknąć palcami prawej nogi kolana lewej nogi,



4. dostawić prawą nogę do lewej.

Ćwiczenie 3

Pozycja wyjściowa – rozkrok

1. skręt tułowia w lewo, ramiona sięgają jak najdalej za siebie, spojrzeć za rękami,
2. wyprostować tułów z akcentem rękami o nogi z boku,
3. skręt tułowia w prawo, ramiona sięgają jak najdalej za siebie, spojrzeć za rękami,
4. wyprostować tułów z akcentem rękami o nogi z boku.

Ćwiczenie 4

Pozycja wyjściowa – stopy złączone, ręce splecione za sobą w koszyczek

1. podskok obunóż na palcach,
2. podskok na palcach lewej nogi, prawą nogę ugiąć w tył,
3. podskok obunóż na palcach,
4. podskok na palcach prawej nogi, lewą nogę ugiąć w tył.

Ćwiczenie 5

Pozycja wyjściowa - stanie z opuszczonymi ramionami wzdłuż ciała

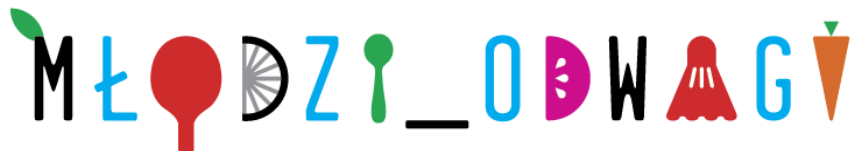
1. palcami rąk dotknąć barków, mocno ściągnąć łopatki, łokcie przycisnąć do tułowia (głęboki wdech),
2. swobodnie przenieść ramiona przodem w dół i do tyłu, głowę swobodnie opuścić w dół (wydech).

ZESTAW III

Ćwiczenie 1

Pozycja wyjściowa – mały rozkrok, ramiona ugięte, palce rąk dotykają barków, łokcie przyciągnięte do tułowia

1. energicznym ruchem wyprostować lewe ramię w bok, skręt głowy w lewo,
2. ręka lewa wraca na bark wyprost głowy,
3. energicznym ruchem wyprostować prawe ramię w bok, skręt głowy w prawo,
4. ręka prawa wraca na bark wyprost głowy.



Ćwiczenie 2

Pozycja wyjściowa – rozkrok, ramiona wzdłuż tułowia

1. ugiąć kolano lewej nogi, ramiona w bok,
3. wyprostować lewą nogę, ramiona opuścić w dół,
4. ugiąć kolano prawej nogi, ramiona w bok,
5. wyprostować prawą nogę, ramiona opuścić w dół.

Ćwiczenie 3

Pozycja wyjściowa – rozkrok, ręce oparte na biodrach

1. skłon tułowia w przód, lewą ręką dotknąć uda prawej nogi,
2. pogłębić skłon, dotknąć ręką kolana prawej nogi,
3. pogłębić skłon, dotknąć ręką poniżej kolana,
4. wyprostować tułów, lewa ręka na biodro, głowa prosto, powtórzyć dotykając prawą ręką lewej nogi.

Ćwiczenie 4

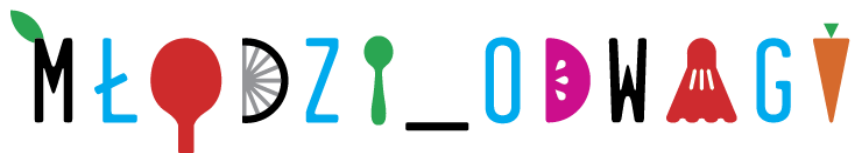
Pozycja wyjściowa – stopy złączone, ręce oparte na biodrach

1. dwa podskoki obunóż na palcach,
2. trzy kroczki w miejscu.

Ćwiczenie 5

Pozycja wyjściowa – mały rozkrok

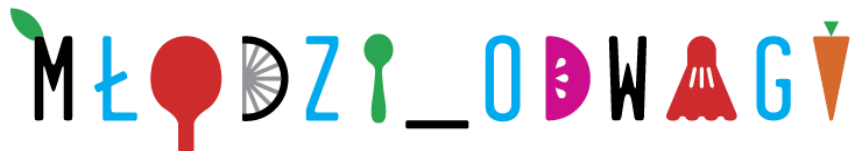
1. ramiona przenieść płynnie przodem w bok, głowa prosto (wdech),
2. swobodnie opuścić ramiona w dół (wydech).



Ćwiczenia śródlekcyjne z pustym pudełkiem po zapałkach



1. Wyrzucić pudełko prawą ręką i złapać lewą ręką (odwrotnie).
 2. Wyrzucić pudełko przodem i starać się je złapać z tyłu za plecami.
 3. Wyrzucić pudełko z tyłu w górę i złapać je z przodu.
 4. Podrzucić pudełko pod prawą nogą i złapać lewą ręką (odwrotnie).
 5. Podrzucić pudełko pod lewą nogą i złapać lewą ręką (odwrotnie).
 6. Włożyć pudełko między kolana i podskakiwać tak, aby ono nie wypadło.
 7. Położyć pudełko na lewej stopie i podrzucić wysoko, złapać w prawą lub lewą rękę.
 8. Położyć pudełko na prawej stopie i podrzucić wysoko, złapać w prawą lub lewą rękę.
 9. Przełożyć pudełko „ósemką” między nogami.
 10. W siadzie prostym, położyć pudełko za stopami tak, żeby nie ugiąć kolan.
 11. W siadzie prostym starać się podnieść się nogami pudełko do góry.
 12. Położyć pudełko na ławce i spróbować przesunąć je dmuchnięciem.
- (pudełko można zastąpić małą kulą papierową, małą maskotką)*



Ćwiczenia śródlekcyjne ze sznurkiem

1. Kto szybciej zawiąże pięć supełków na sznurku.
2. Sznupek na podłodze – czy potrafisz przejść po sznurku.
3. Naśladowanie sznurkiem ruchów wycierania pleców ręcznikiem.
4. Podrzut sznurka w górę i chwyt (podrzuty i chwytty jednorącz, oburącz).
5. Przechodzenie przez sznupek do przodu i do tyłu (sznupek trzymany oburącz przed sobą).
6. Sznupek trzymany oburącz przed sobą, wymach prawej i lewej nogi do sznurka.
7. Koło utworzone ze sznurka , skoki obunóż do środka i na zewnątrz.
8. Ułożenie ze sznurka na ławce dowolnej litery lub cyfry.
9. Siad prosty, położenie sznurka za stopami bez uginania kolan.
10. Siad skrzyżny, kto szybciej ułoży słoneczko ze sznurka.
11. Sznupek trzymany przed sobą, postaraj się wprawić go w ruch.
(sznupek można zastąpić wstążką, linką, chustką)

MŁODZI_ODWAGI

LITERATURA



Botwiński R. *Kultura fizyczna w szkole.*

Ćwicz codziennie pod red. B. Treutz i J. Wójcik

Demel M. *Teoria wychowania fizycznego dla pedagogów.*

K. Właźnik, A. Złotkiewicz – *Ćwiczenie śródlekcyjne i międzylekcyjne w klasach początkowych*

Kalinowski A. *Metodyka wychowania fizycznego w szkole podstawowej.*

Właźnik K. *Ćwiczenia śródlekcyjne, „Życie szkoły”, nr1/ 73*

Właźnik K. *Kultura fizyczna w klasach I – III*