

Temat: „Nie było nas, był las.” Jest las – zaprasza nas. Wpływ aktywnego wypoczynku na zdrowie i dobre samopoczucie.

Zadanie główne: gotowość do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej oraz ich organizacji.

Zadanie dodatkowe:

Cele szczegółowe lekcji:

- **Motoryczność:**
Uczeń:
 - doskonalą swoją wytrzymałość, siłę oraz gibkość
- **Umiejętności:**
Uczeń:
 - potrafi wykorzystać przeszkody naturalne do ćwiczeń fizycznych,
 - potrafi prawidłowo rozłożyć wysiłek podczas biegu.
- **Wiadomości:**
Uczeń:
 - wskazuje korzyści z aktywności fizycznej w terenie.
 - zna ćwiczenia z wykorzystaniem naturalnych przeszkód,
- **Kształtowanie postaw:**
Uczeń:
 - współpracuje w zespole,
 - dba o bezpieczeństwo swoje i współćwiczącego,
 - umie zachować się w lesie, szanuje przyrodę.

Klasa: II (grupa koedukacyjna)

Ilość ćwiczących: 12

Czas trwania: 45'

Miejsce: las w pobliżu szkoły

Przybory, przyrządy, pomoce: rzutnik, laptop, kserokopie krzyżówek z hasłem, cytaty - sentencje

Część lekcji	Treść zajęć	Uwagi organizacyjno – metodyczne
I. Wstępna: 7'	1. Czynności organizacyjno – porządkowe; sprawdzenie obecności. 2. Zapoznanie uczniów z celami lekcji i nacobezu. Przypomnienie zasad bezpieczeństwa. 3. Krótka prezentacja „Aktywność fizyczna a zdrowie”	• Zbiórka w szeregu. • Informacja N. • Przygotowany chętny uczeń (prezentacja multimedialna).

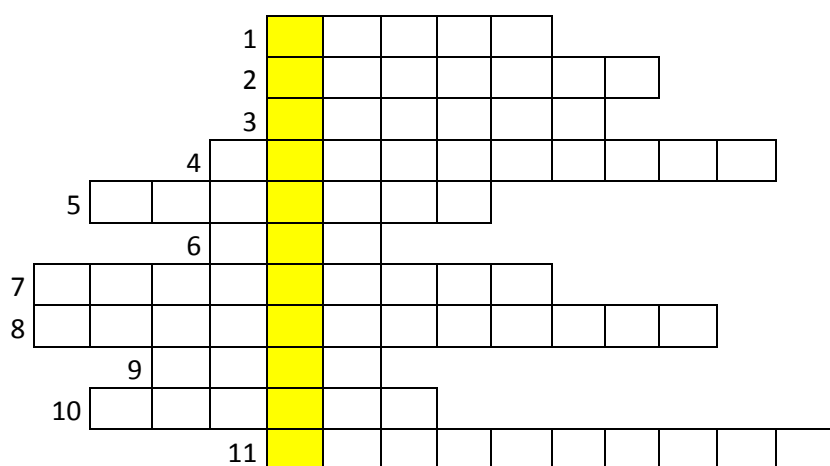
5'	4. Rozwiązywanie krzyżówki 5. Rozgrzewka - marszobiegi do lasu, połączony z ćwiczeniami kształtującymi rąk, nóg i tułowia. Ćwiczenia prezentują wyznaczeni wcześniej przez nauczyciela uczniowie.	- Praca w grupach; krzyżówka-załącznik nr 1 - W czasie dojścia do miejsca, w którym realizujemy część główną. xxxxxxxxx N U  xxxxxxxxx
II. Główna 27'	1. Powitanie z drzewem: „Człowiek, który potrafi rozmawiać z drzewem, nie potrzebuje psychiatry.” Ćwiczenia równowagi 2. „Jedna jaskółka wiosny nie czyni.” Ćwiczenia wzmacniające mięśnie 3. „O, cóż jest piękniejszego niż wysokie drzewa!” Przesadzamy drzewa. 4. „Szkoda drzewa, które nie wyszumiało całej melodii.” 5. „Są tacy, którzy w zwałonym drzewie zawsze będą widzieć tylko przeszkodę, inni okazją do tego, by skoczyć naprzód.” Ćwiczenia zwinnościowe Trucht wężykiem, omijanie naturalnych przeszkód.	- Zaproszenie do ćwiczeń poprzedzone zacytowaniem sentencji. U na sygnał podbiegają do drzewa, obejmują pień, przytulają się do niego. - Zaproszenie do ćwiczeń poprzedzone zacytowaniem przysłówia. Ćwiczenia równoważne (jaskółka) w dwójkach (asekuracja, zmiana). - Przejsięcie po zwałonym pniu drzewa. - Zaproszenie do ćwiczeń poprzedzone zacytowaniem sentencji. U zapierają się mocno na lekko ugiętych rękach o drzewo i próbują je przepchać. - Zaproszenie do ćwiczeń poprzedzone zacytowaniem sentencji. U opierają się plecami o drzewo jak na stołku i próbują jak najdłużej wytrzymać w tej pozycji, słuchając szumu drzewa. - Zaproszenie do ćwiczeń poprzedzone zacytowaniem sentencji. U truchtem przemierzają trasę między drzewami (slalomem), omijają naturalne przeszkody, naskakują i zeskakują z pni

	Ćwiczenia skocznościowe	• U przeskakują obunóż przeszkody naturalne (powalone pnie drzew i większe gałęzie)
III. Końcowa 6'	1. Powrót do szkoły, ćwiczenia oddechowe. Ostatnie spojrzenie na las: „Drzewa są po prostu piękne, potrzebują tak niewiele, bo słońca, deszczu... a od nas szacunku.” 2. Zbiórka, podsumowanie lekcji. 3. Pożegnanie uczniów ostatnią sentencją: „Dopiero od posągów, od drzew i od trawy (...) nauczyłem się prostej, pogodnej postawy.”	• Zakończenie ćwiczeń- sentencja. Marsz w terenie, wznos ramion w górę, wdech (machamy drzewom na pożegnanie).

Załącznik nr 1

Znaczenie wyrazów:

1. Laureat tegorocznej Kryształowej Kuli.
2. „Szlachetne (...) nikt się nie dowie, jako smakujesz, aż się zepsujesz.”
3. Podczas meczu na trybunach.
4. Poprzedza ćwiczenia.
5. Inaczej: nadwaga.
6. W nim drzewa.
7. ... fizyczna – ważna w każdym okresie życia.
8. Całokształt zachowań, możliwości i potrzeb ruchowych człowieka.
9. Dyskiem lub do celu.
10. Najłagodniejsza forma biegu.
11. Proces adaptowania ciała do niekorzystnych warunków zewnętrznych (przede wszystkim atmosferycznych) poprzez regularny kontakt z niesprzyjającymi bodźcami.
12. Taneczny lub pierwiastkowy.



12

--	--	--	--	--