**Temat: *Ćwiczenia zwinnościowe i równoważne z piłką***

*Scenariusz i prowadzenie A. Sobolewska-Kędzior, w zajęciach uczestniczą uczniowie klasy I „d”.*

**Cele- przewidywane osiągnięcia uczniów:**

-wykonują toczenia piłki po równoważni

-utrzymują równowagę biegnąc po ławeczce i trzymając piłkę

-potrafią sprawnie podać i przejąć piłkę

-potrafią współpracować w grupie

**Przebieg zajęć:**

1. **Czynności organizacyjno-porządkowe, przywitanie, sprawdzenie przygotowania uczniów do zajęć, wyjaśnienie celu lekcji.**
2. **Rozgrzewka:**
* Zabawa ożywiająca „Pociąg”: dzieci biegają po Sali, wskazana osoba jest lokomotywą i łapie innych uczniów-wagoniki, każde dotknięte przez nią dziecko zaczepia się za lokomotywą trzymając poprzednika za plecy, dążymy do tego aby złapać-doczepić wszystkie wagoniki.
* Zabawy z użyciem szarfy:

-dzieci przechodzą przez szarfę zakładając ją z góry na dół, a potem z dołu do góry,

-leżąc na brzuchu wyciągają ręce z szarfą do góry i wykonują kołyskę,

-leżąc na plecach zakładają szarfę pod kolana, trzymając ją naprężoną rękami (łańcuch od roweru), lekko unoszą głowę i plecy do góry i pedałują w powietrzu,

-siadają w siadzie skrzyżnym i przekładają szarfę, kładąc ją za plecami, skręcają się w przeciwną stronę, żeby ją wziąć itp.

**3. Część główna-zabawy z piłką:**

* Nauczyciel dzieli uczniów na dwie grupy, przed każdą z nich ustawia ławeczkę, pierwsi w rzędach trzymają piłki:

**-** na sygnał pierwsi z rzędów biegną po ławeczce do ściany utrzymując równowagę , trzymając w ręce piłkę, wracają w ten sam sposób, podają piłkę kolejne osobie; sytuacja się powtarza aż do ostatniego zawodnika,

**-** na sygnał pierwsi z rzędów biegną obok ławeczki i toczą po niej piłkę, dotykają piłką ściany i wracają już tylko biegnąc i trzymając piłkę, którą przekazują kolejnemu zawodnikowi; sytuacja się powtarza aż do ostatniego zawodnika,

- na sygnał pierwsi z rzędów biegną obok ławeczki i przekładają pod nią piłkę co najmniej trzy razy, dotykają piłką ściany i wracają już tylko biegnąc i trzymając piłkę, którą przekazują kolejnemu zawodnikowi; sytuacja się powtarza aż do ostatniego zawodnika,

* Dzieci stoją w dwóch rzędach (ćw. z piłką bez ławeczek):

- na sygnał pierwsi z rzędów pokonują dystans do ściany skacząc i jednocześnie trzymając piłkę pomiędzy kolanami lub kostkami, po dotknięciu ściany wracają do rzędu biegną i trzymając piłkę w rękach, przekazują ją kolejnej osobie, sytuacja się powtarza aż do ostatniego zawodnika,

**4. Ćwiczenia końcowe:**

* „Piłkowa sztafeta”: uczniowie siedzą w dwóch rzędach, na sygnał pierwsze dziecko podaje piłkę nad głową siedzącemu za nim koledze, sytuacja się powtarza aż do ostatniego zawodnika, który po otrzymaniu piłki biegnie z nią na początek i znowu podaje piłkę do tyłu, tak do momentu kiedy osoba pierwsza znajdzie się na wyjściowej pozycji;
* „ Kulawy lisek”: dzieci siedzą w kole, jedna osoba trzymając piłkę skacze na jednej nodze po jego obwodzie, pozostali mówią „ chodzi lisek koło drogi, nie ma ręki ani nogi, kogo lisek przyodzieje ten się nawet nie spodzieje”- na te słowa „lisek” rzuca piłkę osobie, obok której akurat się znalazł i ucieka po obwodzie koła, uczeń, który otrzymał piłkę goni go, jeśli uciekający zdoła zająć w kole miejsce goniącego tamten zostaje liskiem, jeśli zostanie złapany zanim usiądzie jest on liskiem drugi raz.
* Czynności porządkowe, podsumowanie zajęć, pożegnanie.