



TEMAT | JEDZIEMY W GÓRY!

CELE LEKCJI:

- UMIĘTNOŚCI:** uczeń potrafi bawić się z różnymi przyborami i wspólnie z grupą rozwiązywać problemy.
- WIADOMOŚCI:** poznawanie swoich możliwości przy wykonywaniu poszczególnych zadań oraz podczas różnych form aktywności fizycznej; zapoznanie dzieci z zagrożeniami związanymi z wypoczynkiem w górach; rozwijanie zainteresowania Polską jako miejscem, które warto poznać.
- SPRAWNOŚCI:** kształtowanie szybkości, zręczności, orientacji i koordynacji wzrokowo-ruchowej.
- POSTAWY:** rozwijanie umiejętności współpracy w zespole; przestrzeganie zasad zdrowego współzawodnictwa i rywalizacji; rozbudzanie potrzeb poznawczych u dzieci.

KLASY: I-IV **CZAS LEKCJI: 45 minut**

MIEJSCE: sala gimnastyczna, boisko szkolne.

POTRZEBNE MATERIAŁY: rekwizyty do podchodów, drabinki, materac, ławeczka, pachołki, kostki.

CZĘŚĆ WSTĘPNA

1. **Przywitanie dzieci biorących udział w zajęciach.**
2. **Przedstawienie dzieciom tematu zajęć** – dzisiejsza lekcja jest wyprawą górską i będziemy stopniowo wspinać się coraz wyżej po górach.
3. **Powódź (zabawa orientacyjno-porządkowa)** – nauczyciel wypowiada różne hasła, a uczniowie wykonują określone zadania:
 - Powódź – wejście na drabinki.
 - Burza – wejście pod materac.
 - Góra – wejście na ławkę zaczepioną o drabinkę.
 - Domek – wejście do oznaczonego pola.
 - Tunel – wykonanie podporu przodem z uniesionymi wysoko biodrami (osoba, która zareaguje najpóźniej musi przejść pod wszystkimi „tunelami”).

CZĘŚĆ GŁÓWNA

4. **Do wyjścia w góry trzeba się przygotować (podchody)** – w szkole i na boisku należy pochować różne rekwizyty związane z górami: kurtkę, czapkę, rękawiczki, plecak, mapę, wodę, przekąski, komiksy. Przy przedmiotach można umieścić pytania dotyczące gór. Za dobrą odpowiedź dzieci otrzymują wskazówkę, która pomoże im znaleźć kolejne rekwizyty. Pytania:
 - Co jest zdrową przekąską?
 - Jaki jest numer alarmowy w górach?
 - W jaką pogodę powinniśmy wychodzić w góry?
 - Jak się nazywa miejsce, w którym podróżnicy odpoczywają w górach?
 - Jakie zwierzęta możemy spotkać w górach?
5. **Wyścigi rzędów (tor przeszkód)** – zabawa o tym, co może spotkać nas w górach.
 - Slalom między pachołkami (kamieniami).
 - Przejście po małej równoważni, ręce wyciągnięte w górę (wspinaczka).
 - Przeskoki przez kolorowe kostki (przez nierówności).
 - Wejście na czworakach po skośnej drabince (czasem aby zdobyć szczyt, trzeba się natrudzić).
 - Pokonanie wysokiej równoważni, ręce odwiedzione w bok (zachowanie równowagi nad przepaścią).

CZĘŚĆ KOŃCOWA

6. **Wyobrażenie sobie gór (ćwiczenie rozluźniające)** - nauczyciel prosi dzieci, aby położyły się na plecach, a następnie mówi do nich spokojnym głosem: Teraz niech każdy z Was zamknie oczy i spróbuje poczuć swój oddech... weź spokojny wdech... i wydech... czujesz rozluźnienie i spokój... wdech, wydech. Teraz spróbuj wyobrazić sobie swoje bezpieczne miejsce w górach. Zobacz to miejsce... jaki ma kolor? Obróć głowę w lewo... w prawo... w górę i w dół. Teraz usłysz to miejsce... Zapamiętaj to, co słyszysz... Sprawdź, czy są w tym miejscu też jakieś zapachy? Czy przypominają Ci coś? Czy możesz dotknąć tego miejsca? Może leżysz na trawie? A jeśli nie, to gdzie? Jak się czujesz w tym miejscu? Pamiętaj, że to jest tylko Twoje miejsce i tylko Ty masz do niego dostęp. Możesz zawsze do niego wrócić, jeśli czujesz złość lub samotność, ale też kiedy czujesz radość lub spokój i chcesz pobyc w tym miejscu. A teraz możesz się przeciągnąć i otworzyć oczy.
7. **Podziękowanie dzieciom i pożegnanie.**