**„Zdobywamy sprawności traperskie”- scenariusz zajęć ruchowych z elementami gimnastyki korekcyjnej dla uczniów klas I-II.**

**Zajęcia przeprowadzone na sali gimnastycznej z udziałem uczniów klasy I - II Szkoły Podstawowej im Błogosławionego Jana Pawła II**

**w Łapszach Wyżnych.**

Prowadząca zajęcia: **mgr Danuta Krzysik**

**Cele**

* **Motoryczność:** wzmocnienie siły mięśni ramion i nóg, rozwijanie koordynacji ruchowej kształtowanie zwinności, szybkości, skoczności, wytrwałości,
* **Umiejętności:** uczeń potrafi posługiwać się nietypowymi przyborami w ćwiczeniach i zabawach, sprawnie wykonuje określone zadania, pokonuje własne emocje i dąży do sukcesu, prawidłowo reaguje na sygnały optyczne i akustyczne
* **Wiadomości:** uczeń zna ćwiczenia i zabawy kształtujące poszczególne cechy motoryczne, uczeń zna wykorzystane przybory nietypowe i wykorzystuje je do ćwiczeń i zabaw
* **Wychowawcze:** uczeń potrafiwspółdziałać w zespole podczas rywalizacji, przestrzega reguły zabaw, współuczestniczy w kształtowaniu ogólnej sprawności ruchowej, zdobywa określone umiejętności w zabawach traperskich, stosuje zasadę „ fair- play” w rywalizacji sportowej, wykazuje dbałość o własne zdrowie

**Metody:** objaśnienie, zabawowa klasyczna, zadaniowa, ruchowej ekspresji twórczej, bezpośredniej celowości ruchowej

 **Materiały:** gazety, plastikowe butelki, siatka, koraliki- trofea

Przebieg zajęć:

1. Zbiórka w szeregu. Podanie tematu zajęć i ustalenie zasad. Nauka okrzyku: „ **Dobrze ćwiczyć się staramy i sprawności zdobywamy”.**
2. Marsz wokół sali uczniowie zabierają plastikowe butelki, bieg z wybijaniem rytmu na butelkach.
3. Ćwiczenia oddechowe z ustawieniem butelek na podłożu
4. Slalom miedzy butelkami, w prawo, później w lewą stronę.
5. Ćw. uspakajające i korygujące – ustawienie butelki na głowie, przejście do przysiadu, wyprost.
6. Marsz po obwodzie koła z butelkami i zabranie gazet.
7. Ćwiczenia z gazetami :

daszek nad głową - traper buduje szałas, rulon – luneta- sprawdza widnokrąg w prawo w lewo, w dół w górę, zwijanie gazety stopami- zacieranie śladów, rozkładanie gazety- wprowadzanie nieprzyjaciela w błąd, składanie gazety i ukrycie pod stopami- próba ukrycia łupu.

1. Zwinięcie gazety w kulę i rzuty do butelek.
2. Ustawianie butelek w rzędach na czas.
3. Mini tor przeszkód.: czołganie się na rozłożonych materacach pod rozciągniętą siatką,
4. Czołganie na brzuchu, na plecach się z toczeniem piłki po siatce.
5. Tropienie swojego śladu- poszukiwanie swojej stopy wśród stóp ułożonych na sali.
6. Rozsupłanie sznurków z koralikami, jako dowodu uzyskanych sprawności.
7. Wręczenie totemów poprzez założenie na szyję.
8. Pożegnanie z uczniami i wyprowadzenie z sali.