



SZKOŁA PODSTAWOWA im. ADAMA MICKIEWICZA w SKALMIERZYCACH
rok szkolny 2011/2012; klasa I

ZADANIE DRUGIE:

KONKURSY!

1. Plakat do hasła:

„DBAM O ZDROWIE – DOBRZE SIĘ ODŻYWIAM I JESTEM AKTYWNY”

I Opis promocji plakatów w szkole

- ◆ 2 duże plakaty promujące aktywny wypoczynek wyeksponowaliśmy w salce gimnastycznej. Podczas zajęć wychowania fizycznego wykonaliśmy zaproponowane na plakatach ćwiczenia sprawnościowe. Do współpracy i promocji ćwiczeń zaprosiliśmy również nauczyciela gimnastyki korekcyjnej.
- ◆ Mini plakaty w liczbie 11, promujące „Siłaczka” i zdrowe odżywianie wyeksponowaliśmy na drzwiach klasy pierwszej (z jednej i z drugiej strony). Prace wzbudziły zainteresowanie i uznanie Rodziców odwiedzających szkołę na bieżąco oraz podczas zebrania 08.11 br.
- ◆ Z zacięciem oglądali plakaty również starsi koledzy. Chętnie opowiadaliśmy o wykonanym zadaniu i jego celowości

II Zdjęcie zwycięskiego plakatu



III Zbiorne zdjęcia wszystkich plakatów



2 duże plakaty promujące aktywny wypoczynek; rok szkolny 2011/2012



Mini plakaty w liczbie 11, promujące Siłaczka i zdrowe odżywianie

2. STREFA AKTYWNOŚCI

– NAJCIEKAWSZE PROPOZYCJE ZABAW NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

I

GRY I ZABAWY W TERENIE – integracyjne, kształtujące prawidłową postawę ciała, cechy motoryczne: zwinność, skoczność, celowość, siłę; wdrażające do poruszania się w rytmie, przebywania na świeżym powietrzu.

1. „Tańczące bukiety”

Podczas wycieczki do parku uczniowie zbierają liście i przygotowują kolorowe bukiety. Następnie tworzą dwa koła: wewnętrzne i zewnętrzne - odwracają się do siebie i łączą w pary. W prawej ręce trzymają własny bukiet, lewą chwytają prawą dłoń kolegi.

Ręce unoszą w górę, tańczą śpiewając piosenkę.

Koło zewnętrzne przesuwa się o 1 osobę w prawo, zabawa się powtarza.

2. „Podaj mi patyczek” (paleczkę)

Uczniowie stają w kole, co trzecie dziecko trzyma w rękach patyk. Bawią się śpiewając piosenkę:

„Podaj mi patyczek, jak chcesz poznać mnie.

Zdradź mi swoje imię i uśmiechnij się.

Hej ho, hej ho, hej ha, hej ha – imię swoje zdradź – 2 x ”

W momencie zakończenia śpiewu dzieci, które mają patyki mówią swoje imię.

3. Ile piłek tańczy?

Dzieci podzielone na dwie grupy:

Jedna grupa klaszcze rytmicznie, recytując słowa: „w prawo, w lewo, w górę, w dół ”

Druga grupa faluje **chustą animacyjną** – nauczyciel wrzuca na chustę piłeczki.

Piłki nie powinny spaść na ziemię. Te, które spadną – zabiera grupa podająca rytm.

Zabawa trwa chwilę. Po hasle Stop! nauczyciel pyta: Ile piłek tańczy?

Uczniowie liczą piłki, które zostały na chustce.

Następuje zamiana grup.

4. Znajdź przyjaciela!

Dzieci bawią się w kole, 1 dziecko nie ma pary - stoi w środku.

Nauczyciel podaje hasło: Znajdź przyjaciela, który „podskoczy w górę”.

Uczniowie szybko szukają przyjaciela - tworzą pary - dziecko ze środka włącza się do zabawy.

Osoba bez pary staje w środku. – nie wykonuje ćwiczenia (podskoku).

Zabawa powtarza się, nauczyciel zmienia hasło.

5. „Idziemy po kładce”

Chód równoważny – stopa za stopą, wzdłuż rozłożonych gazet.

6. „Uklon japoński”

Siad klęczny z lekko rozstawionymi kolanami, skłon tułowia w przód z dalekim wysunięciem ramion do pozycji wyjściowej. Uczniowie wykonują ćwiczenie w terenie - na rozłożonych gazetach.

7. „Liść na wietrze” – dzieci stojąc w rozсыpcie, podrzucają liść do góry, dmuchają – utrzymując przez chwilę liść w powietrzu. Zabawę powtarzają kilkakrotnie.

8. „Deszcz i wiatr”

Uczniowie biegają po wyznaczonym terenie. Na hasło „deszcz” – kucają i tworzą domek, łącząc ręce nad głową. Na hasło „wiatr” – biegają.

9. „Żołędziowy slalom między woreczkami”

Dzieci biegają slalomem między woreczkami, rozkładając po drodze 5 żołędzi. Wygrywa osoba, która wykona ćwiczenie szybciej.

10. „Uciekaj przed piłką”

Dwie pary stoją naprzeciwko siebie w odległości 7-9 m, turlają piłkę po podłożu. Między nimi pozostali uczniowie, którzy przeskakują przez piłki, aby ich nie dotknęły. Powtarzamy zabawę zmieniając role.

II Opis promocji wybranych zabaw

Zabawa „Tańczące bukiety” odbyła się podczas wycieczki do parku. Uczniowie z dużym zaangażowaniem zbierali liście i tworzyli kolorowe, liściaste kompozycje. Podczas zabawy każdy uśmiechał się do kolegi, wiele radości bowiem wzbudzał wspólny taniec z liśćmi. Przygotowane bukiety powędrowały z uczniami do klasy.





Spacer w parku i zabawa, to dla zdrowia świetna sprawa!

Liście wykorzystaliśmy również w zadaniach przyrodniczych i kolejnej zabawie ruchowej pt. „**Liść na wietrze**” – dzieci stojąc w rozсыpce, podrzucały liść do góry, dmuchały – utrzymując przez chwilę liść w powietrzu. Zabawę powtórzyły kilkakrotnie.



Kiedy dmucham liść wiruje, gdy upadnie skłon trenuję!

Podczas ciepłych dni października, bawiliśmy się na boisku szkolnym chustą animacyjną. Gra **Ile pilek tańczy?** zaangażowała każdego uczestnika, dostarczyła wiele uśmiechu i dobrych emocji.



Przewagą 2 punktów wygrał zespół dziewczynek, wszystkich uczestników nagrodziliśmy oklaskami.



Chusta faluje, piłka podskakuje!