

Tok lekcji	Treść	Wskazówki metodyczno-organizacyjne
I część wstępna (12') 1. Czynności organizacyjne	Zbiórka na boisku, powitanie, kontrola obecności, sprawdzenie gotowości do ćwiczeń.	Dwuszereg.
2. Podanie zadań i ich motywacja	Postawienie uczniom pytania: „Czy chcecie nauczyć się nowych gier i zabaw?”. Podanie zadań lekcji, wyjaśnienie znaczenia, rozwijania cech motorycznych w czasie gier i zabaw ruchowych oraz ich użytkowo-rekreacyjne i zdrowotne znaczenie również poza szkołą.	Przygotowanie do świadomego i aktywnego udziału w lekcji.
3. Zabawa ożywiająca	Zabawa „sieć”. Wyznaczeni „rybacy” trzymając końce skakanki na sygnał starają się złapać „ryby do sieci”. Pozostali uczniowie przebiegają z jednej strony wyznaczonego boiska na drugą, tak by nie zostać złapanym.	Nauczyciel określa zwyczajców i wyznacza ich „rybakami”.
4. Ćwiczenia kształtujące i przygotowujące organizm do realizacji zadań	<p>1. Ćwiczenia RR: Marsz dookoła sali z wysokim unoszeniem kolan – przekładanie kółka ringo z ręki do ręki – dołem – w bok – w górę, krążenie RR w przód i w tył, krążenie na zmianę LR i PR.</p> <p>2. Ćwiczenia NN: Przeskoki nad ringo w przód i w tył, przeskoki w bok. Ringo w PR wymach PN w przód w górę, przełożenie pod nogą do LR, wymach LN, przełożenie do PR.</p> <p>3. Ćwiczenia T: Rozkrok – skrętoskłony w prawą i lewą stronę z dotknięciem ringo do podłogi. Pajac zgina się w pasie – ringo oburącz, szybki skłon do podłoża, szybki powrót do postawy.</p> <p>Ringo na głowie – kto usiądzie na podłodze tak, by ringo nie spadło, siad prosty – RR z tyłu oparte o podłogę, palce obciążone, uniesienie NN tak aby ringo nie spadło z nóg.</p> <p>Leżenie tyłem – w LR ringo wyprost RR do pionu, wymach PN do pionu, dotknięcie do ringo. RR w przód, odchylanie tułowia w tył z przekładaniem ringo.</p>	<p>Ringo leży na ziemi.</p> <p>Uczniowie, którzy nie radzą sobie z tym ćwiczeniem wykonują przysiad podparty. Przejście z leżenia tyłem przez obrót RR w górę przez prawy bok</p>

<p>II Część główna (25') 1. Zabawa bieżna kształtująca szybkość i zwinność</p>	<p>Zabawa przekładanie kolorowych krążków. Uczniowie mają za zadanie w czasie biegu przekładać kolorowe krążki.</p>	<p>Wyjaśnienie zasad zabawy i punktacji. Zastępy ustawione w 3 rzędach obok siebie.</p>
<p>2. Zabawa bieżna</p>	<p>Zabawa zakładanie kół ringo na pachołki. Uczniowie mają za zadanie podczas biegu zakładać kółka ringo na pachołki, po obiegnięciu pachołka w drodze powrotnej zbierają kółka i przekazują następnemu zawodnikowi.</p>	<p>Uczniowie podzieleni na 3 zastępy. Uczniowie liczą punkty dla zespołu. Nauczyciel czuwa nad rzetelnością wykonywanej zabawy.</p>
<p>3. Zabawa skoczna</p>	<p>Zabawa skoki z kółkiem ringo na stopie. Uczniowie skaczą z kółkiem ringo nałożonym na stopę do półmetka następnie za półmetkiem następuje przełożenie kółka na drugą stopę i powrót również skacząc.</p>	<p>Czuwanie nad poprawnością i dokładnością ćwiczeń.</p>
<p>Gra rzutna</p>	<p>Rzuty kółkami serso do celu. Uczniowie rzucają kółkami serso do zawodnika ustawionego na materacu który chwyta kółka na kij.</p>	<p>Wyjaśnienie nazwy gry. Omówienie zasad przebiegu gry oraz punktacji. 3 zastępy, uczniowie liczą swoje punkty, porównują swój wynik z przewidywaniami. Nauczyciel pokazuje wyk. Rzutu, zapisuje punktację indywidualną i zespołową.</p>

Gra bieżna	Bieg z odkładaniem piłek tenisowych do kół ringo. Uczniowie w czasie biegu odkładają piłki tenisowe do kół ringo następnie w drodze powrotnej zbierają je i przekazują następnemu zawodnikowi.	Wyjaśnienie zasad gry. Uczniowie nawzajem kontrolują poprawność wykonania ćwiczenia i ilość popełnionych błędów.
Część końcowa (8') Uspokojenie organizmu, ćwiczenia oddechowe, rozluźniające.	Ćwiczenia oddechowe w marszu i w miejscu. Postawa swobodna, na palcach, ręce w górę – wdech, w dół – wydech. Ćwiczenia rozluźniające: „strzepywanie” kończyn górnych i dolnych. Marsz po obwodzie koła z woreczkiem na głowie.	
Czynności porządkowo-organizacyjne.	Podliczenie punktacji, wyłonienie zwycięzców, wystawienie ocen. Wymiana uwag i odczuć na temat lekcji. Które zabawy były najciekawsze, gdzie i kiedy jeszcze można je zorganizować?	Uczniowie znoszą przybory na właściwe miejsce. Ustawienie półkolem.