****



2019-1-PL01-KA229-064925

**Scenariusz lekcji wychowania fizycznego z matematyką przeprowadzonej podczas mobilności do Polski, 20 maja 2022 w projekcie pt „Wspólna Europa – wspólne wartości” w ramach realizacji zadania projektowego w obszarze „W zdrowym ciele – zdrowy duch”. Polska wersja językowa.**

1. Przywitanie gości ustawionych w szeregu .

2. Rozgrzewka ogólnorozwojowa przy muzyce. Zawodnicy ustawieni w rozsypce na sali gimnastycznej

3. Konkurencje sprawnościowe - wyścigi rzędów. Wyścigi rzędów odbywają się na sali gimnastycznej na wyznaczonym odcinku, oznaczonym linią startu, półmetkiem ( chorągiewka ) i linia mety. Zawodnicy ustawieni są w 4 rzędach, w równej ilości osób. Pierwsi zawodnicy startują na sygnał.

a) Konkurencja - przewróć postaw pachołki

Pierwszy zawodnik biegnie z linii startu, przewraca kolejno ustawione pachołki, obiega chorągiewkę i w drodze powrotnej ustawia przewrócone pachołki. Uprawnia następna osobę do startu przez dotknięcie jego wyciągniętej dłoni, a sam ustawia się na końcu rzędu.

b) konkurencja - materac z piłką

Połowa drużyny niesie umieszczoną duża piłkę na materacu, uważając by nie spadła z materaca. Jeśli piłka spadnie, należy ją podnieść i umieścić na materacu, kontynuując konkurencję. Poprzez przekazanie materaca z piłką, uruchamiamy następnych zawodników.

c) Konkurencja - kozłowanie dużej piłki

Pierwszy zawodnik biegnie kozłując dużą piłkę do chorągiewki, obiega ją i z powrotem toczy piłkę zachowując kontakt piłki z ręką. Uruchomienie kolejnego zawodnika następuje przez przekazanie piłki.

d) konkurencja - przekazanie piłki góra

Zawodnicy ustawieni w rzędach, na odległość wyciągniętych ramion w przód. Pierwszy zawodnik przekazuje piłkę górą w tył do kolejnego. Ostatni zawodnik z piłką przybiega na przód rzędu i kontynuuje przekazanie piłki góra w tył.

e) Konkurencja - laska - pachołek

Zespół rozstawiony jest na całej długości do chorągiewki w równych odstępach. Każdy zawodnik trzyma laskę gimnastyczną. Na linii startu stoi 10 pachołków. Pierwszy zawodnik nabiera na laskę pachołek, który przekazywany jest kolejnemu zawodnikowi, aż do włożenia pachołka w koło hula-hop, położony przy chorągiewce. W ten sam sposób przekazujemy wszystkie ustawione pachołki na linii startu.

F) konkurencja - rurka z piłką

Dwóch pierwszych zawodników z drużyny trzymając rurkę w dłoniach, przetacza znajdująca się w niej piłeczkę do golfa, do kolejnej rurki trzymanej przez następnych dwóch zawodników z drużyny. Czynność ta powtórzona jest do przekroczenia linii mety.

4. Przy stoliku jednocześnie odbywają się po każdej konkurencji zadania matematyczne dostosowane do wieku uczestników (quizy, zagadki, ciekawostki), uczniowie po każdej konkurencji podchodzą i rozwiązują (na czas, kto więcej, kto dokładniej – do wyboru).

5. Taniec integracyjny. Uczestnicy ustawieni w rozsypce, naśladują ruchy prowadzącego taniec.





2019-1-PL01-KA229-064925

**Physical education plus maths lesson plan. The class was carried out during the mobility to Poland within the Erasmus+ project ‘Common Europe – Common Values’ as a task in the project area ‘In a Healthy Body – Healthy Mind’. English version.**

1. Greeting the guests who are lined up.

2. General warm-up with music. Competitors are standing loosely in the gym.

3. Fitness competition - row races. Row races take place in the gym on a designated section, marked with the starting line, halfway point (flag) and the finish line. The players are lined up in 4 rows, with an equal number of people. The first competitors start on a signal.

a) Competition - knock over the cones

The first competitor runs from the starting line, overturns consecutively set cones, runs around the flag and places the overturned cones on the way back. It entitles the next person to take off by touching his outstretched hand and he positions himself at the end of the row.

b) competition - ball mattress

Half of the team carries a large ball placed on the mattress, taking care that it does not fall off the mattress. If the ball does fall, pick it up and place it on the mattress while continuing the competition. By handing over the mattress with the ball, the next players start.

c) Competition - dribbling a large ball

The first player runs, dribbling a large ball to the flag, runs around it and rolls the ball back, keeping the ball in contact with his hand. The next player starts through passing the ball.

d) competition - passing the ball up

Competitors lined up in rows, arms outstretched forward. The first player passes the ball upside down to the next. The last player with the ball runs to the front of the row and continues to pass the ball up and down.

e) Competition - stick - cone

The team is spread along its entire length to the flag at equal intervals. Each athlete holds a gymnastics stick. There are 10 cones on the starting line. The first competitor takes a cone on a stick which is passed on to the next competitor, until the cone is inserted into the hula-hoop near the flag. We pass on all cones on the starting line in the same way.

F) competition - ball tube

The first two players on the team, holding the tube in their hands, roll the golf ball in it to the next tube held by the next two players on the team. This operation is repeated until the finish line is crossed.

4. At the side table at the same time, after each competition, there are maths quizzes, games or puzzles, set according to the age of competitors. Students go there and solve (against the clock, who scores more, who’s the most precise etc.)

Przy stoliku jednocześnie odbywają się po każdej konkurencji zadania matematyczne dostosowane do wieku uczestników (quizy, zagadki, ciekawostki), uczniowie po każdej konkurencji podchodzą i rozwiązują (na czas, kto więcej, kto dokładniej – do wyboru).

5. Integrative dance. The participants stand loosely and they imitate the movements of the leader of the dance.