



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



„Kreatywny nauczyciel - aktywny i zdrowy uczeń”  
FERS.01.05-IP.08-0481/23

### Scenariusz jednodniowych warsztatów

<b>Temat: " Aktywek - małe ciała w wielkim ruchu. Program wspierający promowanie aktywności fizycznej i zdrowych nawyków wśród dzieci w wieku przedszkolnym"</b>	
<b>Imię i nazwisko prowadzącego: Aleksandra Pyzik</b>	
<b>U</b> - Umiejętności ruchowe: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ogólnorozwojowe ćwiczenia ruchowe</li> </ul>	
<b>M</b> - Motoryka: <ul style="list-style-type: none"> <li>• koordynacja, szybkość, kontrola napięcia mięśniowego, kontrola oddechu</li> </ul>	
<b>W</b> - Wiedza i zrozumienie: <ul style="list-style-type: none"> <li>• znaczenie ruchu w początkowej fazie edukacji dzieci jako fundamentu do dalszego rozwoju</li> </ul>	
<b>MP</b> - Motywacja i pewność siebie: <ul style="list-style-type: none"> <li>• wzmacnianie motywacji dziecka</li> <li>• pozytywna komunikacja</li> <li>• budowanie atmosfery radości i bezpieczeństwa</li> </ul>	
<b>ZC</b> - Zachowania codzienne: <ul style="list-style-type: none"> <li>• łączenie ruchu z edukacją i zabawą</li> </ul>	
Segment projektu: nauczyciele wychowania przedszkolnego	Miejsce zajęć: sala wykładowa
Czas zajęć 45 min	Liczba ćw. dowolna (uczestnicy aktywni + obserwatorzy)
Na początku i na końcu warsztatów zostanie przeprowadzona ocena kompetencji	
Wyposażenie/sprzęt: 1 woreczek gimnastyczny na uczestnika, lina, karty z produktami, ciężar do podnoszenia, makaron ugotowany i nie ugotowany, karty dyscyplin sportowych, pacholki, bramki, kosz, balony, piłki do piłki nożnej, piłki do koszykówki	
<b>Część wstępna lekcji</b> Przedstawienie siebie, swoich kwalifikacji, wyjaśnienie historii powstania programu, jego celów i założeń.	Uwagi organizacyjno- metodyczne/ewentualnie liczba powtórzeń/czas/ W,M,MP,ZC
<b>Wprowadzenie i motywacja do zajęć</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wprowadzenie: Krótkie omówienie znaczenia aktywności fizycznej dla dzieci w wieku przedszkolnym – jako fundamentu "relacji z ruchem" w kolejnych etapach życia dziecka.</li> <li>2. Omówienie celu warsztatu: Krótko o programie "Aktywek" - prezentacja postaci Aktywka – 10 scenariuszy podstawa dobrego przygotowania przedszkolaka do bycia aktywnym☺</li> </ol>	W,MP



„Kreatywny nauczyciel - aktywny i zdrowy uczeń”  
FERS.01.05-IP.08-0481/23

Część główna	
<p><b>Opis poszczególnych zabaw/gier/ćwiczeń</b> (oraz najważniejszych aspektów związanych z wzmacnianiem pewności siebie, motywacją, wiedzą - to co będzie akcentowane w Twoich warsztatach)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rozgrzewka: Zabawa ożywiająca i integrująca; “tworzymy maszynę” - pierwszy z uczestników porusza się w dowolny sposób stając się trybem w maszynie, każdy kolejny musi dołączyć do maszyny prezentując inny ruch tworząc jedną całość</li> </ol> <p><b>Ćwiczenia z zakresu poszczególnych scenariuszy programu:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. „strzepujemy sen” – 10 podskoków jak mała piłeczka + strzepywanie dłoni</li> <li>3. ładujemy się dobrą energią i mocno się przytulamy; ręce rozciągamy do boków „łapiąc energię” i przytulamy się z wydechem</li> <li>4. ósemki woreczkiem w skłonie między nogami</li> <li>5. podrzucić woreczek, klaśnij w dłonie i złap woreczek – ile razy uda Ci się klasnąć?</li> <li>6. przeskoki z jednej strony liny na drugą w zależności od komunikatu prowadzącego.</li> <li>7. Korekcja (jeżeli będzie potrzeba), omówienie prawidłowego sposobu podnoszenia - stopy szerzej ustawione, plecy wyprostowane, ciężar ustawiony między stopami.</li> <li>8. Ćwiczenie koordynacyjne - jedną ręką klepiemy się po głowie, drugą ruch okrężny na brzuchu</li> <li>9. Test makaronowy – prezentacja makaronu ugotowanego i nie ugotowanego i wykonanie ćwiczenia napięcia i rozluźnienia różnych części ciała w pozycji leżącej</li> <li>10. Poruszanie piórkiem znajdującym się w szklance, tylko przy użyciu własnego oddechu.</li> <li>11. Uczestnicy po kolei w pozycji na czworaka docierają do karty z dyscypliną sportową, biorą ją i biegnąc docierają do kart z podziałem na dyscypliny indywidualne oraz drużynowe i odpowiednio klasyfikują swoją dyscyplinę</li> <li>12. Koszykówka - slalom z kozłowaniem i rzut do kosza</li> <li>13. Piłka nożna - slalom prowadząc piłkę i strzał na bramkę</li> </ol>	<p>Podczas ćwiczeń i zadań ruchowych objaśnienie poszczególnych celów każdego ze scenariuszy:</p> <p>Scenariusz 1 - w rozsypce na sali (powiedzieć o sposobie “helikopterka”, by dzieci same wyznaczały bezpieczną dla siebie przestrzeń do ćwiczeń)</p> <p>1 woreczek na uczestnika</p> <p>Scenariusz 2 - ustawienie wzdłuż liny, twarzą do prowadzącego, dwie karty z produktami zdrowym i nie zdrowym</p> <p>Scenariusz 3 - ciężar do podnoszenia, ochotnik pokazuje jak go podnieść, zaznaczyć różnicę w obciążeniu kręgosłupa przy właściwym i nie właściwym podnoszeniu (50 kg – 150 kg, 50kg – 750 kg)</p> <p>Scenariusz 4 – koordynacja</p> <p>Scenariusz 5 - rozluźnienie</p> <p>Scenariusze 6-10 – dyscypliny sportowe (zaznaczyć, że dla dzieciaków to ćwiczenie jest w innej formie- sam podział)</p> <p>Zaznaczyć, że przy tej okazji uczymy dzieciaki, że dana piłka jest do</p>



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



„Kreatywny nauczyciel - aktywny i zdrowy uczeń”  
FERS.01.05-IP.08-0481/23

14.Siatkówka - odbijanie balona w wyznaczonej strefie, tak by nie wyjść poza nią oraz by balon nie upadł na podłogę	danej dyscypliny sportowej.
<b>Część końcowa</b>	
Zbiórka w kole – okrzyk z Aktywkiem “Aktywek w ruch – skacz i buch!”. Wręczenie naklejek dla uczestników. Podsumowanie najistotniejszych elementów programu „Aktywek”.	Zaprezentować przy tym karty motywacyjne programu, w których dzieci umieszczają te naklejki.