



Scenariusz jednodniowych warsztatów

Temat: nazwa kursu: Postawa na piątkę! - profilaktyka wad postawy przedszkolaka	
Imię i nazwisko prowadzącego: Barbara Rosołek	
U - Umiejętności ruchowe: potrafi przyjąć prawidłową postawę ciała	
M - Motoryka: wszechstronne oddziaływanie	
W - Wiedza i zrozumienie: wie czym jest prawidłowa postawa ciała	
MP - Motywacja i pewność siebie: nabywa przekonania, że jest kompetentny, aby kształtować nawyk PPC przedszkolaków	
ZC - Zachowania codzienne: wdraża kształtowanie nawyku prawidłowej postawy ciała do codziennej praktyki zawodowej i prywatnej	
Segment projektu: nauczyciele wychowania przedszkolnego	Miejsce zajęć: hala sportowa
Czas zajęć (min.): 45	Liczba ćw.: dowolna (uczestnicy aktywni + obserwatorzy)
Na początku i na końcu warsztatów zostanie przeprowadzona ocena kompetencji	
Wyposażenie/sprzęt: brak	
Część wstępna lekcji	Uwagi organizacyjno-metodyczne/ewentualnie liczba powtórzeń/czas/ W,M,MP,ZC
<p>Wprowadzenie i motywacja do zajęć</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Powitanie uczestników. 2. Wprowadzenie do tematu zajęć. <p>Rozgrzewka (jeśli potrzebna w Twoich warsztatach)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Prawda/fałsz - weryfikacja prawd i mitów o prawidłowej postawie ciała (PPC). Prowadzący podaje stwierdzenia dotyczące PPC uczestnicy ustawiają się na czerwonej linii, jeśli uważają, że to fałsz, na zielonej, jeśli uważają, że prawda (obserwatorzy fałsz - skrzyżowane ramiona w górze, prawda – wyprostowane ramiona w górze). 2. Zabawa “Sygnał klucz”. Uczestnicy aktywni i obserwatorzy każdorazowo na pojawienie się w warsztatach ustalonego sygnału - dwa klaśniecia, korygują się i przyjmują PPC. 	<p>weryfikacja co uczestnicy wiedzą o PPC + <i>uwspólnienie wiedzy (ćwiczą aktywni +obserwatorzy); W, M</i></p> <p><i>kształtowanie uważności + kształtowanie nawyku PPC (ćwiczą aktywni +obserwatorzy); U</i></p>



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

<p>3. Arkusz obserwacji. Obserwatorzy otrzymują kartki, na których rysują “+” za każdym razem, kiedy uczestnicy aktywni będą podczas warsztatów przyjmować PPC.</p> <p>4. Zabawa “Znajdź kogoś kto...”. Uczestnicy poruszają się w wyznaczonym polu truchtem na hasło prowadzącego “znajdź kogoś kto...” szukają osoby, która spełnia ten warunek (np. znajdź kogoś kto ma ten sam kolor butów co ty). Mogą się łączyć w pary, dwójki, trójki, itd. Po znalezieniu osoby ustawiają się w PPC i wzajemnie się korygują.</p>	<p><i>dostarczenie dowodów do konkluzji końcowej warsztatów (dotyczy obserwatorów); W</i></p> <p><i>kształtowanie nawyku PPC + utrwalenie PPC + zwrócenie uwagi na potrzebę korygowania (ćwiczą aktywni) W, U, M</i></p>
<p>Część główna</p>	
<p>1. Poranek w przedszkolu – propozycja zabaw na powitanie z elementem kształtowania nawyku PPC.</p> <p>2. “Przekąski ruchowe” w zadaniach poznawczych – propozycja przerywników ruchowych z elementem kształtowania nawyku PPC w zajęciach rozwijających zdolności poznawcze, np.:</p> <ol style="list-style-type: none"> przedszkolaki przeciągają się na krzesła raz prawa ręka w górze, raz lewa ręka w górze; wędrujące pośladki; wirujące palce, dłonie, przedramiona, ramiona wiruj <p>3. “Budzimy swoje ciało” – propozycja zabaw z elementami kształtowania nawyku PPC po odpoczynku.</p>	<p><i>(ćwiczą aktywni); U, M</i></p> <p><i>(ćwiczą obserwatorzy będą, jeśli nie - ćwiczą aktywni); U, M</i></p> <p><i>(aktywni) U, M</i></p>
<p>Część końcowa</p>	
<p>Podsumowanie</p> <p>1. Podsumowanie wyników arkusza obserwacji, czyli zwrócenie uwagi, że w kształtowaniu nawyku PPC istotna jest powtarzalność.</p> <p>2. Zwrócenie uwagi na to, że zaproponowane zabawy są klasycznymi zabawami, a jedynie mają dodany element kształtowania nawyku PPC – klucz do sukcesu</p> <p>3. Co wnosimy z zajęć:</p> <ol style="list-style-type: none"> Jeśli czujesz się bardziej “wyprostowany” klaśnij dwa razy Jeśli coś cię zainspiowało tupnij dwa razy Jeśli czujesz się dobrze wstań i uśmiechnij się 	