



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

Temat: Trening myślącego ciała - neurodydaktyka w ruchu w edukacji wczesnoszkolnej	
Imię i nazwisko prowadzącego: Joanna Cholewa	
U - Umiejętności ruchowe: ćwiczenia koordynacyjne, proste sekwencje ruchowo-poznawcze.	
M - Motoryka: kształtowanie sprawności koordynacyjnej	
W - Wiedza i zrozumienie: znaczenie neuroedukacji w planowaniu ćwiczeń ruchowych	
MP - Motywacja i pewność siebie: wiara we własne możliwości	
ZC - Zachowania codzienne: Wykorzystywanie ruchu do koncentracji i regulacji energii w ciągu dnia.	
Segment projektu: nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej i nauczyciele wf	Miejsce zajęć: sala gimnastyczna
Czas zajęć (min.) 45	Liczba ćw. 10-12
Na początku i na końcu warsztatów zostanie przeprowadzona ocena kompetencji	
Wyposażenie/sprzęt: tablica „przywitaj się”, kartki z symbolami, kolorami, liczbami i strzałkami, woreczki gimnastyczne, piłeczki/gąbki, taśma lub linie na podłodze, drabinka koordynacyjna, pachołki, znaczniki/krążki, kartki z obrazkami zwierząt oraz gwizdek lub sygnał dźwiękowy.	
Część wstępna lekcji	Uwagi organizacyjno-metodyczne/ewentualnie liczba powtórzeń/czas/ W,M,MP,ZC
<p>Wprowadzenie i motywacja do zajęć Przywitanie uczestników zajęć. Krótka rozmowa wprowadzająca o „Treningu myślącego ciała” – uświadomienie, że ruch pomaga mózgowi lepiej się uczyć i koncentrować. Przedstawienie celu zajęć: wykonywanie prostych ćwiczeń ruchowo-poznawczych rozwijających koncentrację, koordynację i pamięć ruchową. Krótka aktywizacja uczestników pytaniem: „Jak dziś czuje się Twoje ciało i mózg?” (gest kciuka w górę / w bok / w dół).</p> <p>Rozgrzewka (jeśli potrzebna w Twoich warsztatach) (zabawa ożywiająca i kilka ćwiczeń o charakterze globalnym jak i akcentującym wybrane partie mm.) Dżungla ruchu.</p>	W



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

<p>Przebieg: Zamieniamy salę w dżunglę. W dżungli spotkamy różne zwierzęta i każde z nich porusza się inaczej. Będziemy poruszać się tak jak one. Nauczyciel podaje hasła: Małpka: podskoki z jednoczesnymi wymachami rąk. Stoń: chód dużymi krokami z wysokim unoszeniem nóg. Papuga: wolny bieg z ruchem rąk imitującym skrzydła. Pantera: szybki bieg w miejscu. Sowa: zatrzymanie z powolnym rozglądaniem się na boki. Zmieniamy tempo i kolejność poleceń. Po ćwiczeniach dynamicznych, ćwiczenie rozluźniające i oddechow: strzepujemy z poszczególnych części ciała kropelki rosy, siad skrzyżny, dłonie na klatce piersiowej, wsłuchujemy się w bicie swoich serc. Ciało się rozgrzało, a mózg dostał sygnał, że zaczynamy działać, czyli rozpoczynamy trening myślącego ciała.</p>	<p>U</p>
<p>Część główna</p>	
<p>Opis poszczególnych zabaw/gier/ćwiczeń W części głównej krótkie formy aktywności o stopniowo zwiększającym się poziomie trudności. Etap 1 – Aktywacja ruchowo-poznawcza Ćwiczenia naprzemienne, zadania reagowania na sygnał (bodziec - reakcja). Akcent kładziony jest na koncentrację, prawidłowe wykonanie ruchu oraz świadome łączenie ruchu z myśleniem. 4' Koordynacja bilateralna – praca rąk z przedmiotami Sprzęt: dla każdego ucznia, 1 woreczek, 1 piłeczka/gąbka Ustawienie: w rozsypce, siad skrzyżny. Struktura 4 minut: 0:30' Przygotowanie do zadania <ul style="list-style-type: none"> • naprzemienne podrzuty woreczkiem (prawa–lewa), • turlanie piłeczki prawo–lewo w rytmie. 0:30' Praca asymetryczna 1 <ul style="list-style-type: none"> • prawa ręka: podrzut woreczka na wysokości oczu, • lewa ręka: turlanie piłeczki. 0:30' Praca asymetryczna 2 (zamiana zadań rąk) <ul style="list-style-type: none"> • prawa: turlanie piłeczki, • lewa: podrzut woreczka na wysokości oczu 1' Praca zsynchronizowana w rytmie (poziom zaawansowany) <ul style="list-style-type: none"> • „raz - dwa - trzy - zmiana” • „raz” = podrzut woreczka (jedną ręką) • „dwa - trzy” = turlanie piłeczki (drugą ręką, dwa razy) • „zmiana” = zamiana zadań rąk 1:30' Powtórzenie cyklu Wariant: łatwiejszy: niższy podrzut, gąbka zamiast piłki, wolny rytm.</p>	<p>W</p> <p>W,U</p> <p>M i MP</p>



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

trudniejszy: szybki rytm.

Uwaga: obie ręce pracują, patrz przed siebie, kontroluj tempo.

Etap 2 – Zadania koordynacyjne i rytmiczne

Ćwiczenia rozwijające rytm, koordynację oraz orientację w przestrzeni, z wykorzystaniem prostych sekwencji ruchowych. Zwrócenie uwagi na systematyczne powtarzanie ruchów oraz połączenie ruchu z procesami poznawczymi.

4' Zapamiętaj 2 elementy - ruchowe domino

Sprzęt: kartki z kolorami i liczbami.

Ustawienie: rozsypka.

Zasada: nauczyciel podaje kod, składający się z dwóch elementów, uczeń wykonuje w podanej kolejności.

Kod ruchu:

1 = przysiad

2 = podskok

czerwony = obrót 180°

zielony = dotknięcie lewego kolana prawym łokciem lub
prawego kolana lewym łokciem

Przykład:

bodziec: 2 + zielony = podskok + dotknięcie kolana łokciem

bodziec: czerwony + 1 = obrót + przysiad

Wariant:

łatwiejszy: dłuższa przerwa między poleceniami

trudniejszy: szybsze tempo i częste zmiany bodźców

Uwaga: najpierw zapamiętaj oba elementy, następnie wykonaj.

Etap 3 – Zadania z elementem pamięci i sekwencji ruchowych

Krótkie układy ruchowe wymagające zapamiętania kolejności działań. Akcentowana jest uważność, koncentracja oraz stopniowe budowanie pewności siebie poprzez poprawne wykonanie zadania.

4' Drabinka koordynacyjna skok obunóż (taśma / linie)

Sprzęt: taśma/drabinka lub linie tworzące 8 pól.

Ustawienie: 1 - 2 kolumny, odstęp zachowany.

Etap 1: 1': nauka wzoru podstawowego in-in-out-out

Wzór:

- in - obie nogi w środku pola
- out - obie nogi na zewnątrz pola

Przebieg:

- nauczyciel demonstruje powoli: in-in-out-out (2-3 razy)
- uczniowie powtarzają w umiarkowanym tempie



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

Uwaga: kolana w lekkim zgięciu, kroki krótkie i dynamiczne, stopy pracują cicho.

Etap 2: 1': płynność i rytm

Uczniowie powtarzają wzór w jednostajnym rytmie, np.:
raz–dwa–trzy–cztery = in–in–out–out.

Utrudnienia: przyspieszenie rytmu.

Etap 3: 1': dodaj rotację tułowia

Po wzorze in–in–out–out uczeń dokłada skręt tułowia:

- skręt w lewo, gdy wychodzi lewą stroną z pola
- skręt w prawo, gdy wychodzi prawą stroną z pola

Przebieg:

in – in – out – out - skręt – wyjście z pola

Uwaga: skręt nie tylko głową, ale całą obręczą barkową, tułów stabilny, wzrok przed siebie.

Etap 4: 1': wariant – zapamiętaj i wykonaj

Nauczyciel pokazuje nową sekwencję, np.:

- in–out–in–out
- in–in–out–in

Uczeń: obserwuje, zapamiętuje, odtwarza.

Etap 4 – Zadania w parach lub małych zespołach

Ćwiczenia wymagające współpracy i komunikacji. Podkreślane są elementy wzajemnego wsparcia, pozytywnej motywacji oraz budowania współpracy poprzez wspólne wykonywanie zadań.

6–7' Gra - szyfr biegacza w parach (B = biegacz, K = koder)

Sprzęt: 3 znaczniki w strefie szyfru. Linia/slalom z pachołkami (8–10 m).

Znaczenie kodu ustala nauczyciel przed rozpoczęciem gry i przekazuje go uczniom np.

Liczby oznaczają:

1 = 1 przysiad

2 = 2 przysiady

3 = 3 przysiady

Kolory oznaczają:

czerwony = dotknięcie czerwonego znacznika

zielony = dotknięcie zielonego znacznika

niebieski = dotknięcie niebieskiego znacznika

Kierunki oznaczają:

L = obrót w lewo o 180°

P = obrót w prawo o 180°

Ustawienie: 3 znaczniki w strefie szyfru. Linia/slalom z pachołkami (8–10 m).

Przebieg (1 runda): Koder i Biegacz stoją na starcie



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

<p>1. K (koder) podaje szyfr B (biegaczowi): 3 elementy (<i>liczba, kolor, kierunek</i>), np. „2 -zielony - L”.</p> <p>2. B (biegacz) pokonuje slalom. Dobiega do strefy szyfru i odtwarza sekwencję ruchem:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 = dwa przysiady, ✓ zielony = dotknięcie zielonego znacznika, ✓ L = obrót w lewo o 180° ✓ wraca do K-kodera który z daleka obserwuje poprawność wykonania zadania. <p>3. Zmiana ról. Wariant: Można stworzyć np. 3-4 tory i na każdym torze ustawić po kilka par K+B łatwiejszy: 2-elementowe szyfry (1–niebieski). trudniejszy: 4-elementowe (3–zielony–L- P)</p> <p>Zasada: błędny kod należy dekodować.</p> <p>Etap 5 – Podsumowanie aktywności ruchowej Ćwiczący zwracają uwagę na to, które ćwiczenia były łatwe, a które wymagały większej koncentracji. Wzmacniane jest przekonanie, że ruch wspiera proces uczenia się i rozwój poznawczy.</p>	
Część końcowa	
<p>Uspokojenie (<i>jeśli potrzebne w Twoich warsztatach</i>) „Reset mózgu i ciała”. Uczestnicy zatrzymują się w miejscu, kładą dłonie na brzuchu lub sercu i wykonują kilka spokojnych oddechów. Następnie wyobrażają sobie, że ich mózg „porządkuje” wszystkie ruchy i zadania wykonane podczas zajęć. Krótka chwila ciszy pozwala poczuć oddech, rytm serca i rozluźnienie ciała.</p> <p>Podsumowanie „Co zapamiętało Twoje ciało i mózg?”, krótka refleksja, które ćwiczenia były łatwe a które najbardziej angażujące. Rozmowa podsumowująca, podczas której zwraca się uwagę, że ruch, rytm i naprzemienność wspierają koncentrację, pamięć oraz procesy uczenia się. Zajęcia kończą się podziękowaniem uczestnikom za wspólny „trening myślącego ciała”.</p>	