



Scenariusz jednodniowych warsztatów

Temat: Alfabet ruchowy w edukacji wczesnoszkolnej	
Imię i nazwisko prowadzącego: Dariusz Pośpiech	
U - Umiejętności ruchowe: Prawidłowy pokaz i płynne łączenie różnych podstawowych umiejętności ruchowych w sekwencje	
M - Motoryka: wszechstronne pobudzenie motoryczne	
W - Wiedza i zrozumienie: dlaczego musimy być sprawni fizycznie?	
MP - Motywacja i pewność siebie: wykazywanie wiary we własne możliwości i satysfakcja z własnych postępów	
ZCiP - Planowanie aktywności ruchowej poza środowiskiem szkolnym	
Segment projektu: nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej	Miejsce zajęć: sala gimnastyczna
Czas zajęć (min.) 45	Liczba ćw. 16
Na początku i na końcu warsztatów zostanie przeprowadzona ocena kompetencji	
Wyposażenie/sprzęt: 16 szarf, 17 pachołki/talerzyki, 17 hula-hop (obręcze), 17 miękkie piłki (gąbczaste), 17 piłki do siatkówki/nożne.	
Część wstępna lekcji	Uwagi organizacyjno-metodyczne/ewentualnie liczba powtórzeń/czas/ W,M,MP,ZC
<p>Wprowadzenie i motywacja do zajęć: Przywitanie uczestników znakiem migowym "dzień dobry". Przedstawienie celu zajęć: "Dziś poznamy zabawy, które sprawiają, że będziecie biegać szybciej, skakać wyżej i celniej trafiać piłką, co przyda się wam na podwórku i w grach sportowych".</p> <p>Rozgrzewka (jeśli potrzebna w Twoich warsztatach) (zabawa ożywiająca i kilka ćwiczeń o charakterze globalnym jak i akcentującym wybrane partie mm.) Zabawa ożywiająca „Berek – śmieszne kroki” Wyjaśnij: Uczestnik wyznaczony na berka (oznaczony szarfą) goni pozostałe dzieci, wymyślając przy tym „śmieszne kroki” i nietypowe ruchy ciała. Zadaniem wszystkich uciekających jest naśladowanie sposobu poruszania się berka. Osoba złapana przejmuje szarfę i wymyśla swój własny, nowy i śmieszny sposób poruszania się.</p> <p>1. Opowieść ruchowa "Wyprawa do lasu" (ok. 6-8 min): Bieg wolny: Biegamy swobodnie omijając drzewa (pachołki). 2. Wichura (ćw. tułowia): Zatrzymujemy się w rozkroku, ręce w górę, wiatr mocno wieje – skłony tułowia na boki.</p>	<p>MP - Zbudowanie pozytywnego nastawienia. W – Podanie korzyści z bycia sprawnym fizycznie</p> <p>M - Ogólne pobudzenie organizmu, gibkość, siła RR i NN, równowaga.</p> <p>MP - Chwalenie za kreatywne naśladowanie ruchów zwierząt.</p>



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

<ol style="list-style-type: none"> 3. Niedźwiedź (ćw. RR i NN): Idziemy przez gęste zarośla na czworakach, krok naprzemienny (prawa ręka-lewa noga). 4. Bocian (ćw. równoważne): Zatrzymujemy się na jednej nodze, rozkładamy ramiona jak skrzydła i wypatrujemy żab. Wytrzymujemy 5 sekund, zmiana nogi. 5. Żabki (podskoki): Skaczemy z głębokiego przysiadu do góry, naśladowując żabki uciekające przed bocianem. 	
Część główna	
<p>Opis poszczególnych zabaw/gier/ćwiczeń (oraz najważniejszych aspektów związanych z wzmocnieniem pewności siebie, motywacją, wiedzą - to co będzie akcentowane w Twoich warsztatach)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Przypomnienie prawidłowej techniki chodu. Opis i pokaz (przez N lub uczestnika) 2. Zabawa bieżna „Berek po liniach” (4’) Nauczyciel wykorzystuje część szarf na oznaczenie Berków Wyjaśnij: Poruszamy się po liniach, przyspieszamy chód przechodząc do biegu chcąc uniknąć Berka! Kto zostanie berkiem, zamienia się rolami. 3. Podskoki: Swobodne skakanie (ok. 3’) Rozłóż z dziećmi hula-hop na podłodze w różnych miejscach, zachowując odległość 50-100 cm między nimi. Zadaniem dzieci jest dowolne przeskakiwanie z obręczy do obręczy, unikając zderzeń z innymi. Na ustalone hasło nauczyciela dzieci zatrzymują się w obręczy i zastygają w bezruchu w wybranej figurze, np. „jak superbohater”, „jak baletnica”, „jak robot”. 4. Chwyty i podania: "Indiana Jones" (ok. 7 min). Dzieci stoją w dużym kole. W środku 1-2 osoby (Indiana Jones). Dzieci na obwodzie podają lub toczą do siebie miękką piłkę, próbując w odpowiednim momencie trafić w uciekającego w środku. Zasada: Piłką rzucamy tylko poniżej pasa. Skuci zamieniają się miejscami (brak eliminacji z gry). 5. Uderzenia i kopnięcia: "Strąć piłkę" (ok. 6 min). Dzieci podzielone na dwa zespoły, stoją wokół dwóch okręgów. W środku na pachotku leży piłka. Zadaniem dzieci jest kopanie swoich piłek gąbczastych tak, aby strącić piłkę z pachotka. Każdy strzela, gdy piłka do niego wróci. 6. Doskonalenie PUR: "Wielki ptak" (ok. 5 min). Wyznaczone pole do poruszania się. Uczestnicy ustawieni po 	<p>U MP - Czy wolicie, abym najpierw pokazał/-a technikę, czy chcecie spróbować sami?</p> <p>M</p> <p>W (A) – Kiedy ostatnio musieliście zeskoczyć z niedużej wysokości? Jak to zrobić aby nie bolały nas nogi?</p> <p>U MP (B) - Pochwała za celne podania i współpracę (podanie do kolegi, który ma lepszą pozycję do rzutu).</p> <p>U M</p>



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

<p>jednej stronie sali. Każdy ma piłkę do goalchy. N porusza się z długimi makaronami rozstawionymi szeroko w bok. Zadaniem uczestników jest przedostać się na drugą stronę zali nie zostając dotkniętymi przez makarony (skrzydła ptaka). N zmienia sposób poruszania się ze skrzydłami wysoko U robią skłon, skrzydła nisko U skaczą, N macha skrzydłami id. Za każdym razem U po przedostaniu się na drugą stronę podrzucają piłkę w górę.</p>	
<p>M/W - Wyciszenie, relaksacja, nauka świadomej kontroli oddechu i obserwacji tętna po wysiłku.</p>	
<p>Uspokojenie 11. „Kto zmienił miejsce” (2’) Wyjaśnij: Dzieci siedzą w półkolu. Jedna osoba odwraca się tyłem plecami, pozostałe zmieniają między sobą miejsce. Po zamianie miejsc uczeń zgadujący odwraca się przodem. Spróbuj odgadnąć, kto zmienił miejsce? Podsumowanie Podsumuj: <i>Dzisiaj nauczyliśmy się prawidłowego chodu, rzutu i i dobrej współpracy. Jestem z was bardzo dumny.</i> Zachęć do planowania codziennych ćwiczeń. <i>Pamiętajcie, aby robić jak najwięcej kroków każdego dnia i wykonywać różne ćwiczenia</i> Rozmowy indywidualne: Nauczyciel udziela wskazówek, co uczeń zrobił dobrze i nad czym powinien popracować.</p>	<p>M/W - Wyciszenie, relaksacja, nauka świadomej kontroli oddechu i obserwacji tętna po wysiłku. MP - Zastosowanie znaku migowego "DOBRZE" jako podziękowanie za super pracę całej grupy. ZCiP - Kształtowanie trwałego nawyku ruchu.</p>