



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: Podstawy samoobrony z elementami sportów walki w edukacji wczesnoszkolnej	
Imię i nazwisko prowadzącego: dr Patryk Matykiewicz, dr Maciej Kostrzewa	
U - Umiejętności ruchowe: uczniowie potrafią utrzymać równowagę ciała w różnych pozycjach, wykonują proste formy mocowania – przeciąganie, przepychanie, wytrącanie z równowagi partnera w sposób kontrolowany i bezpieczny, potrafią zmieniać pozycję ciała i kierunek ruchu podczas zabaw z przeciwnikiem, wykorzystują chwyt, pchnięcie i ciągnięcie w prostych zadaniach ruchowych,	
M - Motoryka: Uczniowie rozwijają: zwinność – szybkie zmiany pozycji i kierunku ruchu, szybkość reakcji – reagowanie na ruch przeciwnika i sygnały nauczyciela, równowagę statyczną i dynamiczną, siłę ogólną (zwłaszcza kończyn górnych, tułowia i nóg) poprzez pchanie, ciągnięcie i utrzymywanie pozycji, koordynację ruchową, orientację przestrzenną, wytrzymałość	
W - Wiedza i zrozumienie: Uczniowie znają a) podstawowe zasady bezpiecznej zabawy i współpracy w parach; b) rozumieją, że w ćwiczeniach z mocowaniem ważna jest kontrola siły i bezpieczeństwo partnera; c) wiedzą, że aktywność fizyczna pomaga rozwijać sprawność, zdrowie i dobrą kondycję; d) poznają podstawowe elementy ruchowe charakterystyczne dla zapasów, takie jak utrzymanie równowagi, pchanie czy przeciąganie; e) rozumieją zasady fair play podczas rywalizacji.	
MP - Motywacja i pewność siebie: Uczniowie chętnie podejmują aktywność ruchową i zadania z elementem rywalizacji, odczuwają satysfakcję z pokonywania trudności ruchowych, rozwijają wiarę we własne możliwości fizyczne, uczą się kontrolować emocje podczas rywalizacji, nabierają odwagi w podejmowaniu nowych form aktywności ruchowej.	
ZC - Zachowania codzienne: Uczniowie przestrzegają zasad bezpieczeństwa i współpracy z partnerem, okazują szacunek przeciwnikowi i kolegom z grupy, uczą się akceptować wynik rywalizacji (wygraną i przegraną), dbają o aktywność fizyczną jako element zdrowego stylu życia, rozwijają umiejętność współdziałania i odpowiedzialności za innych.	
Segment projektu: nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej i nauczyciele wf	Miejsce zajęć: Sala do sportów walki, hala sportowa
Czas zajęć (min.) 45	Liczba ćw. dowolna (uczestnicy aktywni + obserwatorzy)
Na początku i na końcu warsztatów zostanie przeprowadzona ocena kompetencji	
Wyposażenie/sprzęt: materace/ maty/ piłki gimnastyczne	



Część wstępna lekcji	
<p>Wprowadzenie i motywacja do zajęć</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Powitanie i omówienie zasad bezpieczeństwa 2. Berek – uczeń dotknięty staje w rozkroku. 3. Ćwiczenia rozgrzewkowe (liniowo / po kole): trucht, krążenia RR w przód, krążenia RR w tył, bieg skrzyżny, krok odstawno-dostawny, przysiad – wyskok, skłony T w przód, skip A, skip C, bieg na czworaka itp. 	W,MP
Część główna	
<p>Czas reakcji:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Walka w „łapki” na wyciągnięte ręce - ćwiczący stykają się rękoma. Ręce walczących w odległości ok. 20cm 2. Zabawa „nadepnij stopę przeciwnika” – zadaniem uczniów jest dotknięcie swoją stopą – stopy przeciwnika 3. Walka o dotknięcie przeciwnika w udo - ćwiczący walcząc w półdystansie i w dystansie, starają się obydwoma rękami jednocześnie dotknąć nogi przeciwnika. Wariant II: w trakcie walki ćwiczący trzymają się lewymi bądź prawymi rękami. 4. Zabawa „chwyc stopy przeciwnika” - ćwiczący w pozycji siadu podpartego, nogi uniesione w górę, wyprostowane i lekko rozszerzone. Należy uchwycić opadające (zetknięte stopami) nogi przeciwnika. <p>Utrzymanie równowagi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ćwiczący stoją zwróceniem twarzami do siebie we wzajemnym uchwycie za jedną (lub dwie) ręce – usiłują przeciągnąć partnera 2-3 m na swoją stronę (2-3 próby) 2. Ćwiczący ustawieni tyłem do siebie, ręce splecione z tyłu (lub w drugiej formie dołem między nogami) – starają się przeciągnąć partnera na swoją stronę 3. Ćwiczący w rozkroku ustawieni bokiem do siebie oparci zewnętrzną częścią stóp, trzymając dłonie w uchwycie na sygnał ciągną przeciwnika do siebie. Wygrywa ten, który przeciągnie przeciwnika na swoją stronę powodując u niego oderwanie od podłoża dalszej nogi. 	<p>M, U,W</p> <p>M,U,W</p> <p>Motywacja do podejm. zadań ruchowych, korygowanie i kontrola ruchu</p>



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

<p>Zabawy z elementami przepychania:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Walka „Sumo” na kolanach, ćwiczący starają się wypchnąć przeciwnika z koła, materaca lub spowodować dotknięcie do podłoża dłonią bądź inną częścią ciała. 2. Ćwiczący w podporze przodem, stykają się barkami, na sygnał poruszając się do przodu starają się przepchnąć swojego przeciwnika. 3. Ćwiczący naprzeciw (pozycja z kolan) siebie stykają się klatkami piersiowymi, ręce założone z tyłu. Na sygnał starają się przepchnąć swojego przeciwnika. 4. Ćwiczący naprzeciw (pozycja z kolan) siebie stykają się klatkami piersiowymi, ręce założone z tyłu. Na sygnał starają się przepchnąć swojego przeciwnika. 5. Ćwiczący w siadzie równoważnym przodem do siebie, ręce splecione na klatce piersiowej, stopy oparte o stopy partnera. Na sygnał walczący starają się mocnym pchnięciem spowodować upadek przeciwnika na plecy. 6. Walka „sumo” w pozycji stojącej z piłką gimnastyczną między ćwiczącymi - na sygnał ćwiczący próbują wytrącić z równowagi przeciwnika lub zerwać uchwyt partnera na piłce <p>Zabawy zwinnościowe:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ćwiczący stojąc naprzeciw siebie chwytają się za prawe (lewe) ręce. Przyciągając przeciwnika do siebie starają się uderzyć drugą ręką w pośladek 2. Jeden z ćwiczących w „wysokim parterze” (klęk podparty), przeciwnik opiera się klatką piersiową na plecach partnera. Na sygnał stara się obejść do tyłu przeciwnika bez pomocy rąk. Przeciwnik broni się obracając się w lewo i w prawo. 3. Ćwiczący w siadzie prostym naprzeciw siebie. Blokując i wykluczając swoje nogi, starają się złapać za kark przeciwnika. 	<p>M</p> <p>Uważne bezpieczeństwo</p> <p>M,W,U,MP</p> <p>Kontrola i bezpieczeństwo</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

Część końcowa

Uspokojenie

1. Spokojny oddech zapaśnika

„Po ciężkim treningu zapaśnicy odpoczywają na macie. Oddychają spokojnie i głęboko.”

Uczniowie siedzą w siadzie skrzyżnym po kole. Wykonują powolny głęboki wdech nosem (3sek), po czym wykonują wydech ustami (4sek). W trakcie wdechu ramiona unoszą do góry, po czym opuszczają w dół w trakcie wydechu.

Podsumowanie

Przypomnienie zasad fair-play, podziękowanie za udział w zajęciach, wzajemny uścisk dłoni/ przybijanie „piątki” między uczestnikami