



Scenariusz jednodniowych warsztatów

Temat: Zrozumieć dzisiejsze wychowanie fizyczne. Wszechstronna lekcja WF w edukacji wczesnoszkolnej	
Imię i nazwisko prowadzącego: Dorota Groffik	
U - Umiejętności ruchowe: ogólnorozwojowe ćwiczenia ruchowe	
M - Motoryka: wszechstronne pobudzenie motoryczne	
W - Wiedza i zrozumienie: jak działa organizm podczas wysiłku	
MP - Motywacja i pewność siebie: znajdź swoją moc	
ZC - Zachowania codzienne: rekomendacje szkolnej aktywności fizycznej – 20 min AF o intensywności umiarkowanej do wysokiej i 2000 kroków na lekcji WF	
Segment projektu: nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej i nauczyciele wf	Miejsce zajęć: sala gimnastyczna
Czas zajęć (min.) 45	Liczba ćw. 16
Na początku i na końcu warsztatów zostanie przeprowadzona ocena kompetencji	
Wyposażenie/sprzęt: piłki, balony, sprzęt nagłaśniający	
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. Przywitanie uczestników warsztatów. 2. Zmotywowanie do działania poprzez okrzyk. 3. NaCoBeZu – najważniejszy cel lekcji. Omówieni celów w zakresie U,W,M,MP,ZC. Rozdanie opasek monitorujących liczbę kroków. 4. „Z czym przychodzisz na dzisiejsze zajęcia?” Pomyśl jakie odczuwasz emocje i jakie myśli są w Twojej głowie. Jak czuje się Twoje ciało? <p>Rozgrzewka (jeśli potrzebna w Twoich warsztatach) (zabawa ożywiająca i kilka ćwiczeń o charakterze globalnym jak i akcentującym wybrane partie mm.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Taniec integracyjny z uśmiechem. - Ćwiczenia rozgrzewkowe różnymi metodami realizacji zadań ruchowych (zadaniowa-ściśłą, bezpośredniej celowości ruchu, zabawowa-naśladowcza), np.: Ćw. RR - postawa w rozkroku – wznosy i upusty RR bokiem, Ćw. NN – postawa zasadnicza – wznosy i upusty NN przodem, 	<p>ZC – uczestnicy otrzymują opaski monitorujące liczbę kroków na lekcji WF</p> <p>W, U, MP – przekaz najważniejszych wiadomości podczas ćwiczeń, motywacja do podejmowania zadań ruchowych,</p>



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

<p>Ćw. RR i NN – na czworakach – bieg ja piesek/kotek, niedźwiedź, tygrys, Ćw. T pł. strzałkowa – postawa w rozkroku – zbieramy kwitki/poziomki z krzaczków wokół nas Ćw. mm B – leżenie tyłem o NN ugiętych – jazda na rowerze do góry i w dół, Ćw. mm G – leżenie przodem z RR w górze – wskażą palcami sufit Ćw. równoważne – stanie na 1N – zatocz noga wolną jak największe koła w powietrzu Podskoki – skacz jak piłeczki małe i duże Ćw. oddechowe i rozluźniające – „szejk –szejk” – potrząsania wszystkimi częściami ciała, zatrzymanie – ułożenie dłoni na brzuchu i obserwacja oddechu z zamkniętymi oczami. - Pomiar tętna po wykonaniu ćwiczenia - Ćwiczenia w parach - ruchowa ekspresja twórcza do muzyki.</p>	<p>wskazywanie mocnych stron uczestników</p> <p>W, U</p>
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"> Ćwiczenia biegowe – berek zwykły, berek na czworakach w dużej/małej przestrzeni... Przekaz wiedzy nt. kreowania środowiska do ćwiczeń w zależności od celu, np. duża i mała przestrzeń – kształtowanie zwinności i wytrzymałości. Zmiana pozycji wyjściowych - np. na czworakach – kształtowanie siły itp. Obserwacja tętna – pomiar i pogadanka nt. zmian podczas wysiłku i po nim – ćwiczenia oddechowe z treningiem uważności – obserwacja oddechu i bicia serca – odczucia z ciała w ciszy i skupieniu. Ćwiczenia skoczne w miejscu, po linii, w parach, z piłkami i/lub balonami – różne warianty dla zaobserwowania różnych celów w lekcji, np. równowaga podczas podskoków po linii, koordynacja podczas podskoków z partnerem i z piłką itp. Ćwiczenia rzutne, kopne – indywidualne dowolne prowadzenie piłki/balona wg schematu nauczyciela: rękami, nogami, bez RR i NN, w pozycji izolowanej, w parach tańcząc itp. Cel: kreatywne działanie ucznia i jego usamodzielnianie. Pomiar tętna z obserwacją jego tempa. Pogadanka co było najtrudniejsze a co najłatwiejsze dla uczestników. Pokaż mi swoją MOC – czyli co lubisz najbardziej robić – skakać, prowadzić piłkę, biegać czy rzucać? – Dzieci wykonują ćwiczenie, które lubią wykonywać. 	<p>-na małej i dużej przestrzeni sali</p> <p>M</p> <p>W – rozumienie pracy serca podczas i po wysiłku</p> <p>M</p> <p>MP</p> <p>W</p> <p>MP</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	
<p>Uspokojenie (jeśli potrzebne w Twoich warsztatach) Mindfulness w lekcji WF – uspokojenie oddechu, ciała, zmysłów. W leżeniu tyłem obserwacja dźwięków, zapachów, emocji Obserwacja tętna.</p> <p>Podsumowanie Omówienie najważniejszych celów osiągniętych w lekcji. Pogadanka nt. mocy każdego z uczestników. Zapamiętaj swoją moc, staraj się ją doskonalić i poznawać kolejne. Ile kroków wykonałeś na dzisiejszej lekcji? Sprawdź na opasce. Pogadanka „Z czym wychodzisz dzisiaj z zajęć?” Co najbardziej Ci się podobało, a co najmniej i dlaczego? Jakie są teraz Twoje myśli, emocje i jak czuje się Twoje ciało?</p>	<p>W</p> <p>Ustawienie w kole w siadzie skrzyżnym</p> <p>ZC</p> <p>MP</p>