



Scenariusz jednodniowych warsztatów

Temat: Złap balans - równowaga, koordynacja i uważność w lekcjach wychowania fizycznego.	
Imię i nazwisko prowadzącego: Aleksandra Dymarz	
U - Umiejętności ruchowe: prawidłowa technika wykonywania poszczególnych pozycji/ćwiczeń	
M - Motoryka: koordynacja, równowaga, szybkość reakcji, orientacja przestrzenna, siła	
W - Wiedza i zrozumienie: znajomość ćwiczeń z wykorzystaniem zastosowanych pomocy dydaktycznych, znajomość technik relaksacyjnych, oddechowych, sposobów asekuracji oraz bezpieczeństwa ćwiczących.	
MP - Motywacja i pewność siebie: siła spokoju, poszukiwanie najlepszych sposobów na pobudzenie ciała i koncentrację, wiara we własne możliwości.	
ZC - Zachowania codzienne: wdrożenie drobnych rytuałów mających na celu wyciszenie umysłu oraz poprawę refleksu i koordynacji.	
Segment projektu: nauczyciele wychowania fizycznego	Miejsce zajęć: sala gimnastyczna
Czas zajęć (min.) 45 min.	Liczba ćw. 16
Na początku i na końcu warsztatów zostanie przeprowadzona ocena kompetencji	
Wyposażenie/sprzęt: 17 Mat do jogi, 17 mat stabilizacyjne, 17 piłek typu “donut”, piłki do tenisa, małe naklejki kropki w ośmiu kolorach/wzorach, piłki do automasażu, chusty animacyjne, klocki, drabinki koordynacyjne, głośnik.	
Część wstępna lekcji	
<p>Wprowadzenie i motywacja do zajęć</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Przywitanie z uczestnikami warsztatu. 2. Krótkie wprowadzenie i omówienie tematu warsztatu 3. Rozdanie naklejek i umieszczenie ich we właściwych miejscach, zgodnie z instrukcją prowadzącego. 4. “Mistrz/Mistrzyni warsztatu” – omówienie zasad. <p>Rozgrzewka</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Skanowanie ciała (W) 2. Automasaż piłką (U) 3. Ćwiczenia koordynacyjne z piłką do tenisa lub akupresury (M) 	<p>Maty do jogi, ustawione w cegielkę. Uczestnicy w wybranym siadzie.</p> <p>Piłka do tenisa lub do akupresury, 1 szt./os.</p> <p>Podział na pary</p>



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

<p>4. Zabawa ożywiająca: "oko, ucho, piłka" (ze zmianami pozycji wyjściowych) (MP)</p> <p>5. Zabawa ożywiająca: "dostarcz jajo do gniazda" (MP)</p> <p>6. Zabawa ożywiająca: "Baba Joga patrzy" (M)</p>	<p>Dodatkowy przybór: piłka "donut"</p>
Część główna	
<p>1. Ćwiczenia w parach na piłkach typu donut, (objaśnienie asekuracji, indywidualizacja), drabinki koordynacyjne, punktacja (M, U, W, M, MP)</p> <p>2. Opowieść ruchowa "Na dnie morza" (M) Budujemy wieże (czas: 1 min.) (W, M, MP)</p> <p>a). Z donutów</p> <p>b). Z mat stabilizacyjnych</p> <p>c). Z klocków (Fröbella)</p> <p>d). Z klocków (Jenga)</p> <p>3. "Tornado"</p>	<p>Drabinki koordynacyjne Dodatkowe przybory: – piłki "donut", maty stabilizacyjne Przybory: – j.w. – klocki Fröbella – klocki Jenga</p> <p>Chusty animacyjne Podkład muzyczny</p>
Część końcowa	
<p>1. Bajka relaksacyjna "Oddech morza" (ZC)</p> <p>2. Podsumowanie: Co zabierasz ze sobą? Jakie są Twoja spostrzeżenia? Czego się nauczyłeś?</p>	<p>Maty do jogi, ułożenie w kręgu</p>