

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

Scenariusz jednodniowych warsztatów

Temat: Boot Camp Indoor & Outdoor	
Imię i nazwisko prowadzącego: Ryszard Grzywocz	
U - Umiejętności ruchowe: nauka poprawnego wykonania - przysiadu, pajacyka, pompki, m. brzucha, doskonalenie biegu	
M - Motoryka: siła, wytrzymałość	
W - Wiedza i zrozumienie: znajomość podstawowych wzorców ruchowych	
MP - Motywacja i pewność siebie: stosowanie się do zaleconych zadań, na miarę swoich możliwości, zasady fair play.	
ZC - Zachowania codzienne: funkcjonowanie w życiu codziennym	
Segment projektu: nauczyciele wychowania fizycznego	Miejsce zajęć: stadion, sala
Czas zajęć (min.) 60 min	Liczba ćw. 10-16
Na początku i na końcu warsztatów zostanie przeprowadzona ocena kompetencji	
Wyposażenie/sprzęt: znaczniki, diagramy, gumy oporowe, kości, karty, pieniądze, głośnik	
Część wstępna lekcji	Uwagi organizacyjno-metodyczne/ewentualnie liczba powtórzeń/czas/ W,M,MP,ZC
Wprowadzenie i motywacja do zajęć	U/M/W
Rozgrzewka	5 min
Omówienie i pokaz poprawnego wykonania przykładowych ćwiczeń: przysiadu, pajacyka, pompki, m. brzucha, itp.	5 min
1. "Przysiady do bólu" dwa zespoły	3 min
2. Zbieranie znaczników w zespołach (4 kolory – cztery zespoły)	1-2 min
3. Ćwiczenia z krótkimi gumami oporowymi; ramiona – 3 ćwiczenia, ćwiczenia na nogi, przysiady z gumą, m. brzucha, m. grzbietu	5-10 min
Część główna	
Opis poszczególnych zabaw/gier	U/M/MP/ZC
1. Mocna trzydziestka –10 MIN (w parach)	10 min
2. Zezowate szczęście AMRAP –15 MIN (4 drużyny) - (kości i karty)	15 min
3. Zbieramy pieniądze 10 MIN (indywidualnie)	10 min
4. Finischer - BEYONCE – RUN THE WORLD – PRZEZ CAŁY UTWÓR STEPOWANIE W MIEJSCU NA SŁOWO "GIRLS" WYSKOK W GÓRĘ	5 min



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	ZC
Rozciąganie w parach	5 -10 min
Podsumowanie	