



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



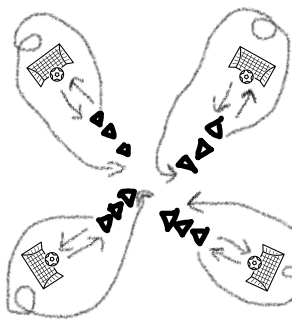
„Kreatywny nauczyciel - aktywny i zdrowy uczeń”
FERS.01.05-IP.08-0481/23

Scenariusz jednodniowych warsztatów

Temat: Kreatywne gry zespołowe	
Imię i nazwisko prowadzącego: Ryszard Jarząbek	
U - Umiejętności ruchowe: Uczniowie uczą się poprzez kreatywne gry i zabawy płynnego poruszania się z piłką ze zmianą kierunku i tempa biegu, prawidłowo reagować na sygnalizację wzrokową i dźwiękową z jednoczesnym rozwiązywaniem zadań związanych z budowaniem zespołu w tzw. deficycie czasowym, tworząc w ten sposób prawidłowe nawyki ruchowe obowiązujące w zespołowych grach sportowych.	
M - Motoryka: Uczniowie rozwijają sprawność fizyczną ogólną i specjalną w grach zespołowych z akcentem na koordynację ruchową oko, ręka, noga plus piłka z jednoczesnym wzmacnianiem siły mięśniowej tych grup mięśniowych, które są odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.	
W - Wiedza i zrozumienie: Uczniowie wiedzą, że poznanie i zrozumienie gry oraz logiczne postępowanie na boisku pozwoli początkującym adeptom grać w taki sposób, by pomysł był ważniejszy od siły . Zwiększają w ten sposób swój potencjał twórczy pozwalający na zabawę czy rywalizację nawet z silniejszymi i większymi. Uczniowie rozumieją, że wiedza z zakresu przepisów i zasad gry oraz ich kreatywne działanie jest podstawą rozwoju, dobrej zabawy oraz czerpania radości z samej gry.	
MP - Motywacja i pewność siebie: Uczniowie spontanicznie angażują się w ćwiczenia w formie gier i zabaw ruchowych przy muzyce zaspakajając jednocześnie potrzeby mózgu w zakresie nowych wyzwań i umiejętności oraz kompetencji kształtując poczucie identyfikacji z zespołem dającej bezpieczeństwo w celu panowania nad stresem oraz wzmacniania relacji i empatii w atmosferze radości z własnego wysiłku i pokonywania kolejnych barier.	
ZC - Zachowania codzienne: Uczniowie potrafią zaplanować w czasie wolnym gry i zabawy ruchowe w plenerze na boiskach trawie czy piasku w tzw. małych grupach angażując nie tylko koleżanki i kolegów z klasy, ale również rodzinę; brata, siostrę, mamę tatę, dziadka czy babcie.	
Segment projektu: nauczyciele wychowania fizycznego	Miejsce zajęć: Hal sportowa, boisko w plenerze np. na piasku czy trawie
Czas zajęć (min.) 45	Liczba ćw. 16
Na początku i na końcu warsztatów zostanie przeprowadzona ocena kompetencji	
Wyposażenie/sprzęt: „reboundery” - ścianki elastyczne – 8 szt., materace – 16 szt., tyczki 8 szt., znaczniki 4 komplety, sprzęt nagłaśniający do odtwarzania muzyki, obręcze 9 szt., woreczki 4x3, piłki do „goalchy” 32 szt., mini-piłki ręcznej 16, frisbee 2x16.	



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

Część wstępna lekcji	
<p>Wprowadzenie i motywacja do zajęć – przedstawienie celu zajęć i motywacja do aktywnego działania</p> <p>Rozgrzewka przy muzyce:</p> <p>R-1. Uczniowie poruszają się w rytm muzyki ze zmianą kierunku i tempa biegu z piłką trzymaną jednorącz nad głową szukając partnera, w momencie znalezienia partnera, który jest gotowy do wymiany piłki, następuje wymiana z jednoczesnym przedstawieniem się z imienia, następnie biegną do najbliższej ścianki – reboundera - wykonując rzut jednorącz i chwyt piłki oburącz itd.</p> <p>R-1.1. Zabawa jw. tylko w momencie, kiedy partnerzy trzymają razem 2 piłki wykonują wspólnie obrót o 360° nie zrywając uchwytu, następnie biegną do ścianki i wykonują rzut z jednoczesnym obrotem o 360° i chwyt piłki itd.</p> <p>R-1.2. Zabawa jw. tylko już z podaniem piłek i próbą chwytu jednorącz.</p> <p>R-1.3. Zabawa jw. tylko w momencie, gdy muzyka przestanie grać wszyscy odkładają piłki na podłogę i jak najszybciej obiegają (baz piłki) dowolną ściankę, następnie zbierają z podłogi dowolną piłkę i próbują stworzyć tzw. gwiazdę w pozycji siad prosty z ramionami i piłką trzymaną oburącz nad głową w trójkach plecami do siebie.</p> <p>R-1.4. Zabawa jw. tylko po zebraniu piłki z podłogi uczestnicy tworzą gwiazdę w pozycji leżenie przodem z ramionami wyprostowanymi a piłki dotykają się i są w powietrzu.</p> <p>R-1.5. Zabawa jw. tylko po zebraniu piłki zespoły trzyosobowe muszą być koedukacyjne a pozycją końcową jest stworzenie gwiazdy w leżeniu tyłem z nogami zgiętymi w stawach biodrowych, piłki trzymane nogami w stawach skokowych.</p>	<p>W</p> <p>Ad R-1. Zabawa odbywa się na połowie boiska do piłki ręcznej. W narożnikach ustawione ścianki elastyczne – reboundery zabezpieczone z przodu i z tyłu materacami. Zabawa ma na celu poznanie się wszystkich uczestników zabawy z imienia oraz sprawdzenie (adaptacja) tzw. „czucia” piłki i energii sprężystości ścianki elastycznej.</p> <p>Ad R-1.3. Doskonalenie umiejętności błyskawicznego budowania drużyny trzyosobowej i wykonania ćw. zespołowego „proste plecy” w pozycji siedzącej.</p> <p>Ad R-1.4. Jw. z akcentem na wzmacnianie mięśni grzbietu i pośladkowych.</p>
Część główna	
<p>G-1. „Ja i Piłka” przy muzyce. Ćwiczący podzieleni na 4 grupy. Każda grupa ustawiona w rzędzie przed ścianką elastyczną. Wszyscy z piłką do „Goalchy” wykonują kolejno w biegu rzut o ściankę elastyczną, chwyt piłki i obiegnięcie stanowiska z krążeniem RR oraz przewrót w przód na materacu z piłką trzymaną oburącz, powrót na koniec swojego zespołu itd.</p> <p>G-1.1. „Ja i Piłka”. Ćw. jw. tylko stopniowo zwiększamy intensywność ćwiczeń oraz stopień trudności np. wykonanie podrzutu piłki przed przewrotem w przód i chwyt z powietrza w pozycji wysokiej.</p> <p>G-1.2. „Ja piłka + Partner”. Ćw. jw. tylko z jedną piłką na zespół w formie rywalizacji – „Król chwytów i podań”. Pierwsza osoba wykonuje tylko rzut o „rebounder” i jak najszybciej obiega stanowisko i wraca na koniec swojego rzędu. Druga osoba z rzędu chwytą piłkę i również rzuca o „rebounder” i jak najszybciej obiega stanowisko i wraca na koniec rzędu itd. Osoba, która nie chwyci piłki lub nie trafi zostaje wyeliminowana. Jeżeli w grze zostaną już tylko 2</p>	 <p>Ad G-1. Przygotowanie środowiska wymuszającego w sposób naturalny poprawną technikę chwytów i podań piłki w ruchu w atrakcyjnej formie oraz zgodnie z przepisami.</p>



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

<p>osoby nie obiega się stanowiska. Osoby wypadające z rywalizacji wykonują zadania dodatkowe;</p> <ul style="list-style-type: none"> - uczyć się żonglerki, - uczyć się rzucać dyskiem do kosza lub partnera. <p>G-2. Gra w „Tchoukball” z modyfikacjami. Dwa zespoły 3 lub 4 osobowe. Drużyna posiadająca piłkę stara się zgodnie z przepisami gry do piłki ręcznej (3 kroki, 3 sekundy) przetransportować piłkę w pobliżu dowolnego „reboundera” i rzucić w taki sposób, aby piłka po odbiciu spadła na podłoże w polu gry (zdobycie pkt). Drużyna przeciwna stara się chwycić piłkę z powietrza tak, aby nie dotknęła podłoża. Gdy piłka dotknie podłoża drużyna zdobywa pkt. Gra toczy się do zdobycie 3 pkt. i jest grą bez kontaktu fizycznego.</p> <p>G-2.1. Gra „Tchoukball” jw. tylko z jednoczesną grą w „kółko i krzyżyk”. Gra kończy się, gdy jeden z zespołów ustawi w linii trzy woreczki.</p> <p>G-2.2. Gra „Tchoukball” jw. tylko pkt. drużyna zdobywa wówczas, gdy odbita piłkę od „reboundera” chwyci bezpośrednio z powietrza partner z tego samego zespołu. Gra kończy się, gdy jeden z zespołów ustawi w linii trzy woreczki lub zdobędzie 5 pkt. (co szybciej).</p> <p>G-3. Gra „Ultimate frisbee” w wersji „soft-frisbee” i standardowej. Gra realizowana w małych grupach. Drużyny 3 maksymalnie 4-osobowe.</p>	<p>Doskonalenie prawidłowej techniką przewrotu w przód.</p> <p>Ad. G-2.1. Innowacyjny charakter gry polega na tym, że są 4 bramki – reboundery i można punktować (rzucać) do każdej bramki. Drużyna atakująca (z piłką) gra w przewadze, ponieważ jeden zawodnik drużyny przeciwnej znajduje się poza polem gry i wykonuje zadanie dodatkowe związane z grą w „kółko i krzyżyk” i wraca do gry. Dlatego drużyna w ataku winna szybko podjąć decyzję o rzucie.</p> <p>Ad. G-3. Prezentacja gry z wykorzystaniem „soft-fresbee” dla początkujących i standardowej dla osób zaawansowanych.</p>
Część końcowa	
<p>Uspokojenie</p> <p>K-1. Uspokojenie organizmu w formie luźnej rywalizacji zespołowej polegającej na takim uderzeniu piłki o „reboundera” aby wpadła do miski – kształtowanie różnicowania kinestetycznego oraz czucia piłki.</p> <p>K-2. Rzuty dyskami do celu – kosza w formie luźnej zabawy.</p> <p>Podsumowanie najważniejszych treści w zakresie W,U,MP. Czego nowego nauczyliście się? Co chcielibyście powtórzyć w czasie wolnym, podczas zabaw np. na podwórku, z rodzicami w weekend?</p>	<p>Ad. K-1. Zespoły drogą „prób i błędów” kreatywnie rozwiązują problem związany z ustawieniem „Reboundera” (np. jego kąta pochylecia, odległość itp), w taki sposób, aby piłki odbita trafiły do celu.</p>