



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



OŚRODEK
ROZWOJU
EDUKACJI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt „Uczenie się przez działanie. Innowacyjny program nauczania «Poznać i zrozumieć świat» do edukacji wczesnoszkolnej” jest finansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego, Program Operacyjny Kapitał Ludzki, działanie 3.3.4. Modernizacja treści i metod kształcenia – projekty konkursowe.

Zestaw scenariuszy

Sprawny jak żołnierz

Zadanie główne: Gry i zabawy oceniające podstawowe zdolności ruchowe uczniów i poziom rozwoju wybranych zdolności motorycznych

Cele:

- Postawy: wykonywanie czynności ruchowych z pełnym zaangażowaniem, świadomość potrzeby dbania o poziom własnej sprawności
- Wiadomości: dzieci znają pojęcia „ruch”, „aktywność fizyczna”
- Umiejętności ruchowe: uczeń rozwija szybkość, wytrzymałość, skoczność
- Przewidywane osiągnięcia ucznia: swobodnie uczestniczy w wybranych zabawach, wzmacnia poszczególne zdolności motoryczne.

Metody: • pogadanka • zabawowa – naśladowcza • zabawowa – klasyczna • bezpośrednio celowości ruchu • twórcza

Formy organizacyjne lekcji: • indywidualna • zajęcia w zespołach • luźna gromada • frontalna

Środki dydaktyczne: • gwizdek • chorągiewki • Aktywek i Leniwek • gazeta • szarfy • piłka lekarska – 1 kg

Przebieg zajęć

Rodzaj edukacji	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Środki dydaktyczne, uwagi metodyczne
Wychowanie fizyczne i edukacja zdrowotna	Nauczyciel wita dzieci, zwraca uwagę na strój sportowy, przypomina, co jest ważne i specyficzne w zajęciach wychowania fizycznego, że na tych zajęciach ruch przeważa nad innymi czynnościami. Zachęca do udziału dzieci w lekcji z pełnym zaangażowaniem. Mówi, że Aktywek i Leniwek mają wspaniały humor i chętnie pokażą dzieciom, jak można kształtować swoją sprawność, zadaje pytania: – co by było, gdyby świat zastygł w bezruchu?	Dzieci w strojach sportowych siadają w kręgu sali, nauczyciel razem z nimi; – dzieci witają Aktywka i Leniwka. Uczniowie próbują odpowiedzieć na postawione pytania.	Załącznik 1. Maskotki Aktywek i Leniwek

Zestaw scenariuszy

	<p>– oceń, jak ruch wpływa na nasze ciało i umysł? – które zwierzę jest najszybsze, najzwinniejsze, najsilniejsze?</p> <p>Nauczyciel przypomina, że sygnał gwizdka oznacza przerwanie jakichkolwiek działań ruchowych – uczniowie mają zatrzymać się i wysłuchać jego poleceń.</p> <p>Ożywienie organizmu: improwizacja ruchowa przy wybranej muzyce, nauczyciel nastawia muzykę.</p> <p>„Zabawa z gazetą”; nauczyciel rozdaje każdemu dziecku gazetę: „Otwórzcie ją i powiedzcie, co chcielibyście w niej dzisiaj przeczytać na temat ruchu”.</p> <p>Nauczyciel zachęca do pozytywnego myślenia.</p> <p>Nauczyciel czyta dzieciom, co znaczy być sprawnym.</p> <p>Nauczyciel pyta, co można jeszcze zrobić z gazetą, jak ją wykorzystać do ćwiczeń.</p> <p>Krótkie przypomnienie o tym, że ludziom potrzebne są wspólne zasady i reguły, że łatwiej i bezpieczniej można się poruszać, gdy został określony kierunek ruchu i odpowiednia odległość do ćwiczeń; zabawa.</p> <p>Nauczyciel stawia uczniów w sytuacji problemowej: – użyj swojej gazetowej kulki do ćwiczenia, które lubisz lub znasz – mobilizuje uczniów do aktywności.</p>	<p>Uczniowie swobodnie biegają w rytm muzyki po podwórku lub sali na wyznaczonej przestrzeni, wykonując dowolne ruchy, po zatrzymaniu muzyki dziecko staje w wybranej pozycji, imitując wybrane zwierzę, pojazd, roślinę, pokazując ruch.</p> <p>Tak powtarzamy zadanie ruchowe kilka razy.</p> <p>Dzieci opowiadają, co widzą oczyma wyobraźni w swojej gazecie, co jest napisane? Może sukces sportowy mamy lub taty, może zaproszenie na ciekawe zawody?</p> <p>Dzieci zwijają gazetę w kulkę.</p> <p>Ćwiczenia z użyciem zwiniętej w kulkę gazety:</p> <ul style="list-style-type: none"> – trzymając kulkę w prawej ręce, dziecko rysuje ósemkę w powietrzu, zmiana ręki, rzut kulki w górę i chwyt; – w rozkroku skłon tułowia w przód i toczenie kulki po podłożu wokół stopy lewej i prawej, zakreślając ósemkę; – swobodne podrzuty i chwyt gazetej kulki; – rzut kulki w górę i chwyt po wykonaniu przysiadu; – rzut gazetowej kulki w górę, chwyt i klaśnięcie; – w siadzie podrzut kulki do góry stopami i złapanie oburącz; – w leżeniu przodem toczenie kulki od prawej do lewej ręki z równoczesnym skłonem tułowia w tył. <p>Dzieci wymyślają sposób rozwiązania zadania.</p>	
--	---	--	--

Zestaw scenariuszy

<p>Zabawa „Gonitwa szeregów”; wyznaczone dwie linie startu w odległości 2 m od siebie i linia mety wyznaczona w odległości 30–40 kroków od drugiej linii startu.</p> <p>Dzieci ustawiają się za sobą w dwóch szeregach na obu liniach startu. W pozycji wysokiej, na sygnał, oba szeregi biegną jak najszybciej do linii mety, przy czym dzieci z drugiego szeregu starają się złapać biegnące przed nimi z pierwszego. Każde chwyta swego poprzednika, to, które dogoni go przed metą, zdobywa punkt dla zespołu, gonitwę powtarzamy, zmieniając ustawienia w szeregach, tak by za każdym razem inne dziecko goniło innego uciekającego.</p> <p>Zabawa „Sumowanie rzutów”; nauczyciel dzieli uczniów na czteroosobowe zespoły, wszyscy ustawieni na linii startu, pierwszy zawodnik wykonuje rzut piłką lekarską (oburącz, znad głowy, jak najdalej, sędzia zaznacza miejsce, gdzie piłka upadła i jest to jednocześnie miejsce, skąd wykonuje rzut kolejny zawodnik, następny zawodnik drużyny ustawia się w tym punkcie i wykonuje rzut, etc. Wygrywa drużyna, której zawodnicy osiągnęli najdłuższą wspólną odległość rzutów. Powtarzamy zabawę, zmieniając skład zespołów.</p> <p>Zabawa „Skoki dodawane” zabawa podobna do poprzedniej, z tym że uczniowie dodają skoki obunóż z miejsca.</p> <p>Zabawa „Zwinny jak wiewiórka”; grupa podzielona na dwa zespoły ustawione na linii startu, linia mety oddalona o 30–40 kroków, w połowie ustawione chorągiewki, a w ¼ odległości po 2 szarfy. Zadaniem uczestników jest pokonać dystans, przeplatując pierwszą szarfę wzdłuż</p>	<p>Dzieci aktywnie uczestniczą w zabawie, zwracając uwagę na bezpieczeństwo.</p> <p>Dzieci uczestniczą w zabawie, pamiętając o regułach i zasadach.</p> <p>Podskokami obunóż dzieci skaczą z miejsca w przód z zamachem ramion rzucającego itd.</p>	<p>Ocena i porównanie szybkości, obserwujemy, któremu dziecku udało się chwycić najwięcej uciekających i które było najczęściej łapanie.</p> <p>Ocena i porównanie siły, obserwujemy odległość, jak i sposób wykonana rzutów.</p> <p>Ocena i porównanie skoczności.</p> <p>Ocena i porównanie zwinności poszczególnych dzieci.</p>
--	---	--

Zestaw scenariuszy

<p>tułowia z dołu do góry, obieć dookoła chorągiewkę, przepleść drugą szarfę z góry do dołu i dobiec do linii mety. Kolejny zawodnik może rozpocząć bieg, gdy poprzednik stanie na linii mety i podniesie ramię w górę. Nauczyciel rozdaje gazety do ćwiczeń uspokajających.</p> <p style="margin-top: 20px;">W kole nauczyciel rozpoczyna zdanie: „Najbardziej na dzisiaj- szych zajęciach podobała mi się zabawa...”, podsumowuje zajęcia, mówiąc że są różne fajne zabawy kształtujące aktywność ruchową – czynny udział pozwoli dzieciom na poprawę sprawność i lepsze samopoczucie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – dzieci maszerują na palcach z rozpostartą gazetą nad głową; – w marszu zgniecenie gazety w kulkę palcami jednej ręki; – w marszu podrzucanie gazetowej kulki nad sobą – uczniowie dokończają zdanie. <p>Pożegnanie z nauczycielem, Aktywką i Leniwkiem.</p>	<p style="text-align: center;">Ewaluacja zajęć.</p>
--	--	---

Bibliografia

- Bondarowicz M., Staniszewski T., *Wielka księga gier i zabaw ruchowych*, cz. 1–2, Wrocław 2003.
- Urszula K., *Wychowanie fizyczne w edukacji wczesnoszkolnej – poradnik metodyczny*, „Impuls”, Kraków 2012.
- Trześniowski R., *Gry i zabawy ruchowe*, WSiP, Warszawa 1995.