



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

Scenariusz zajęć

Temat: Czy kręgosłup jest więżą?

Zadanie główne: Ćwiczenia i zabawy z przyborami nietypowymi. Kształtowanie prawidłowej postawy i świadomości ciała

Cele:

Postawy: świadomość potrzeby dbania o prawidłową postawę ciała w czasie chodzenia, stania, siedzenia

Umiejętności ruchowe: uczeń poznaje ćwiczenia kształtujące z przyborami nietypowymi

Wiadomości: wymienia części własnego ciała oraz cechy prawidłowej postawy ciała

Przewidywane osiągnięcia ucznia: nazywa i wskazuje poszczególne części ciała. Zachowuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach

Metody: • pogadanka • zabawowa – naśladowcza • zabawowa – klasyczna • bezpośredniej celowości ruchu • opowieści ruchowej

Formy organizacyjne lekcji: • indywidualna • zajęć w zespołach dwójkowych • luźna grupa • frontalna

Środki dydaktyczne: butelka plastikowa wypełniona wodą lub piaskiem, pudełko po zapalniczkach

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. Przekazuje informacje: – zajęcia odbywają się w sali, – przypomina zasady bezpieczeństwa podczas lekcji, – zachęca dzieci do aktywności podczas lekcji.	Dzieci w strojach sportowych witają Aktywka i Leniwka.	Załącznik 1. Maskotki Aktywek i Leniwek. Motywacja do zajęć.
	Pyta: Wasi nowi przyjaciele Aktywek i Leniwek posiadają różne części ciała podobnie jak Wy: – spróbujcie je odszukać	– dzieci dotykają maskotki, oceniają, dyskutują, – próbują odpowiedzieć na postawione pytania, – wymieniają poszczególne	

Zestaw scenariuszy

	<p>i nazwać, przekazuje maskotki dzieciom (daje w obieg). Nauczyciel opowiada dzieciom, do czego służą poszczególne części ciała.</p>	<p>części ciała: głowa tułów, ręce nogi itd.</p>	
	<p>Mówi, że maskotka jest mięciutka, uszyta z materiału, ale każdy człowiek ma coś ważnego – kolumnę, która utrzymuje ciało wyprostowane i stanowi funkcję podporową. Nauczyciel pyta: – czy kręgosłup jest wieżą? Bierze przygotowane pudełko po zapałkach i poleca dzieciom ustawienie z nich wieży.</p> <p>Nauczyciel tłumaczy w sposób jasny i obrazowy, że kręgosłup jest zbudowany z takich małych pudełeczek – „kręgów”, wymienia poszczególne kręgi. Mówi o prostych funkcjach kręgosłupa i opowiada, jak ważne jest, by trzymać się prosto. Co się stanie, gdy wieża się przewróci?</p> <p>Ucniowie w luźnej gromadce, nauczyciel prosi, by każdy stanął swobodnie, następnie sam demonstruje prawidłową postawę ciała: głowa uniesiona w linii kręgosłupa nad klatką piersiową, ramiona proste, barki cofnięte ku tyłowi, łopatki ściągnięte, brzuch lekko napięty, barki, kolana ustawione symetrycznie, nauczyciel koryguje wszelkie błędy i wyjaśnia, że prawidłowa postawa ciała to prawidłowe funkcjonowanie wszystkich narządów, zdrowie, prawidłowy rozwój, dobre samopoczucie. W kształtowaniu prawidłowej postawy pomagają ćwiczenia, które poznamy. Nauczyciel rozdaje pudełko po zapałkach.</p> <p>Nauczyciel demonstruje prawidłową sylwetkę podczas marszu (plecy wyprostowane, brzuch napięty, długa szyja).</p>	<p>– dzieci zgadują – kręgosłup,</p> <p>– dzieci budują wieżę, ustawiając pionowo pudełeczka jedno na drugim, tak by się nie przewróciły.</p> <p>Dzieci próbują znaleźć odpowiedź.</p> <p>Ucniowie, przyglądając się nauczycielowi, próbują stanąć w ten sam sposób.</p> <p>Ucniowie z uwagą słuchają.</p> <p>Ucniowie swobodnie maszerują jeden za drugim, pamiętając o zasadach prawidłowej sylwetki, na</p>	<p>Doskonalenie nazw części ciała.</p> <p>Ocena i porównanie kreatywności.</p>

Zestaw scenariuszy

	<p>Zabawa „Części ciała”, – nauczyciel tłumaczy zabawę.</p> <p>Nauczyciel stawia uczniów w sytuacji problemowej: – proszę przenieść pudełko na drugi koniec sali w dowolny sposób, tak by nie używać do tego rąk i pamiętać o prawidłowej postawie ciała.</p> <p>Nauczyciel poleca teraz zabranie plastikowej butelki wypełnionej piaskiem lub wodą: – czy ta butelka coś wam przypomina?</p>	<p>miejsce ćwiczeń, prawidłowo ustawiając sylwetkę – maszerując dookoła pobierają pudełeczko po zapalkach. Uczniowie wykonują zadania:</p> <ul style="list-style-type: none"> – podrzut pudełeczka w górę w dowolny sposób i chwyt w dowolny sposób, – swobodny, elegancki marsz, na sygnał gwizdka położenie pudełeczka na głowie, próba utrzymania go bez upadku, – zatrzymanie w staniu na jednej nodze, – przrzucanie pudełeczka z ręki do ręki, – swobodny bieg po sali na sygnał, położenie pudełka na podłodze i przyjęcie dowolnej pozy. <p>Uczniowie biegają swobodnie po sali. Na wywołaną przez nauczyciela część ciała, np. stopa, dzieci kładą pudełeczko na stopie, próbując utrzymać równowagę na jednej nodze, dłoń – dzieci kładą pudełeczko na wyciągniętej dłoni,</p> <ul style="list-style-type: none"> – głowa, brzuch – dzieci wymyślają sposób by położyć pudełko na głowie, brzuchu itd. <p>Dzieci wykonują zadanie, podając przykłady np.:</p> <ul style="list-style-type: none"> – przesuwanie pudełka stopą po podłodze, – marsz z ustawionym pudełkiem na głowie, – przejście w podporze tyłem – pudełko w okolicach brzucha itd. <p>Dzieci maszerują dookoła sali odkładają pudełka na parapet.</p> <p>Dzieci zabierają butelki, przyglądają się, oceniają ciężar, wygląd, wymyślają odpowiedzi, zapamiętują informacje.</p>	<p>Ewaluacja zajęć.</p>
--	---	---	-------------------------

Zestaw scenariuszy

<p>Nauczyciel naprowadza dzieci na myślenie o butelce jak o kręgosłupie: butelka jest jak otwór jak w butelce – kanał kręgowy – w tym kanale jest życie.</p> <p>Na koniec nauczyciel wydaje polecenie, by dzieci położyły się na plecach – ułożyły butelkę pod głową/pod szyją jak na poduszce, stopy, biodra swobodne, spokojny oddech</p> <p>Nauczyciel opowiada: „Pierzasta chmurka Leżysz na zielonej łące pokrytej miękką, zieloną trawą. Wyobraź sobie, że jesteś białą chmurką płynącą po niebie. Wyglądasz ślicznie na tle błękitnego nieba. Delikatny wiatr przemieszcza chmurki w różne strony. Nie jesteś sam. Obok</p>	<p>Ćwiczenia wzmacniające z butelką:</p> <ul style="list-style-type: none"> – w siadzie skrzyżnym unoszenie butelki przed sobą na wyciągniętych ramionach, – wiosłowanie butelką – płyniemy kajakiem, – wyścig rajdowy, butelka z przodu, jedziemy samochodem, – leżenie tyłem – kręgosłup lędźwiowy stabilny na podłodze, kończyny dolne zgięte w stawach biodrowych i kolanowych, butelka między kolanami trzymana pionowa, opuszczanie stóp w kierunku podłogi i unoszenie do pozycji wyjściowej, – leżenie tyłem – kończyny dolne zgięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy równoległe na podłodze, ramiona otwarte bokiem w linii barków, przenoszenie butelki z prawej na lewą stronę, – ściskanie butelki przed sobą na wysokości klatki piersiowej w leżeniu przodem przetaczamy butelkę przed sobą w przód i tył, unosząc klatkę piersiową, – siad klęczny, butelka przed sobą – elongacja rozciąganie kręgosłupa, pośladki ustawione na piętach. <p>Dzieci zamykają oczy, oddychają głęboko i spokojnie. Dzieci w parach: jedna osoba w leżeniu przodem, głowa oparta na złożonych dłoniach,</p> <ul style="list-style-type: none"> – druga osoba rozpoczyna masaż przetaczając butelkę od stóp, łydek, po udach, osadkach, plecach w stronę ramion. <p>Dzieci powtarzają części ciała.</p>	
--	---	--

Zestaw scenariuszy

Załącznik 1

Maskotki: Aktywek i Leniwek

