



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

Wychodzimy w teren

Zadanie główne: Gry i zabawy terenowe w parku lub w lesie. Kształtowanie i rozwijanie sprawności psychomotorycznej

Cele:

- Postawy: ambicja i wytrwałość w ćwiczeniach; pokonywanie własnego zmęczenia i ograniczeń
- Umiejętności ruchowe: uczeń rozwija szybkość, wytrzymałość, skoczność
- Wiadomości: wykorzystanie naturalnych walorów terenu do organizowania zabaw
- Przewidywane osiągnięcia ucznia: dostrzega przyjemność ruchu w terenie; swobodnie pokonuje przeszkody naturalne; wzmacnia poszczególne zdolności motoryczne

Metody: • pogadanka • zabawowa – naśladowcza • zabawowa – klasyczna • bezpośredniej celowości ruchu • problemowa

Formy: • indywidualna • zajęcia w zespołach • luźna gromada • frontalna • strumieniowa

Środki dydaktyczne: gwizdek, stoper, patyki, „dary przyrody”: kamienie, liście, patyki

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 adekwatny do pogody, przypomina, co jest ważne i specyficzne w zajęciach wychowania fizycznego. Przekazuje informacje: <ul style="list-style-type: none"> – zajęcia odbywają się w terenie, – przypomina zasady bezpieczeństwa w czasie przejścia na miejsce zajęć, – zachęca dzieci do aktywności na świeżym powietrzu, – zachęca do zapamiętywania cech trasy. 	Dzieci w strojach sportowych witają Aktywka i Leniwka.	Załącznik 1. Maskotki Aktywek i Leniwek. Motywacja do zajęć w terenie.
	Pyta: Jak Aktywek i Leniwek spędzają swój czas wolny?	Uczniowie próbują odpowiedzieć na postawione pytania.	Wyrobienie dyscypliny marszowej.

Zestaw scenariuszy

	<p>Nauczyciel przypomina, że sygnał gwizdka oznacza przerwanie jakichkolwiek działań ruchowych – uczniowie mają się zatrzymać i wysłuchać poleceń nauczyciela.</p> <p>Nauczyciel demonstruje prawidłową sylwetkę podczas marszu (plecy wyprostowane, brzuch napięty, długa szyja naturalny ruch ramion):</p> <ul style="list-style-type: none"> – maszerujemy jak żołnierze z wysoko uniesionymi kolanami. 	<p>Uczniowie swobodnie maszerują jeden za drugim na miejsce ćwiczeń, prawidłowo ustawiając sylwetkę; marsz bez tzw. szurania. Starają się opanować prawidłowy rytm marszu spokojnie, miarowo oddychając.</p>	
	<p>Nauczyciel dzieli dzieci na drużyny 4-, 5-osobowe,</p> <ul style="list-style-type: none"> – nauczyciel stawia uczniów w sytuacji problemowej: „ułóżcie z dostępnych tu materiałów: kamyków, patyków liści swój totem, ozdabiają go naturalnymi elementami”. Prosi, by uczniowie nadali swoim zespołom nazwy związane z przyrodą; np. „Sarny”, „Żubry”, „Leśne Ludki” etc. <p>Do czego jeszcze można wykorzystać znalezione skarby? Jak można ukryć znalezione skarby?</p> <p>Zabawa w „chowanego”.</p> <p>Pokonywanie toru przeszkód:</p> <ul style="list-style-type: none"> – nauczyciel wyznacza osobę prowadzącą, za którą będzie podążał w rzędzie cały zespół. (tor z wykorzystaniem naturalnych przeszkód); zadanie prowadzącego: – pokonanie wyznaczonego wspólnie odcinka różnymi sposobami: marszem, truchtem, podskokami obunóż, na czworakach, imitując przeskoki przez kałuże. 	<p>Dzieci rozbiegają się i zbierają potrzebne materiały i próbują wymyśleć swój obraz.</p> <p>Dzieci podają przykłady.</p> <p>Dziecko zakrywa oczy i liczy do 10. W tym czasie pozostali szukają dla siebie kryjówek, wykorzystując naturalne warunki terenu. Gdy dziecko zakończy liczenie, stara się wypatrzeć ukryte dzieci. Jeśli kogoś zauważy, osoba ta zamienia się z nim rolami i teraz to ona szuka.</p> <p>Dzieci z zaangażowaniem pokonują wyznaczony, dowolny tor przeszkód różnymi sposobami – forma strumieniowa – jeden a drugim z zachowaniem bezpiecznej odległości.</p>	<p>Zwracamy uwagę, by wykorzystane zostały elementy nieożywione, nie należy niszczyć przyrody.</p>
	<p>Nauczyciel zwraca uwagę na bezpieczne zachowanie odległości podczas ćwiczeń. Zabawa rzutna: „Kto dalej rzuci patykiem”.</p>	<p>Każde dziecko znajduje patyk długości ok. 50 cm, dość gruby (nie wolno łamać gałęzi).</p> <p>Zawodnicy ustawiają się ze swoimi patykami na linii</p>	

Zestaw scenariuszy

		<p>rzutu. Odstępy między zawodnikami wynoszą 2–3 kroki. Na sygnał gwizdka wszyscy jednocześnie rzucają patykiem jak najdalej. Po rzucie każdy staje przy swoim patyku. Nauczyciel przyznaje tyle punktów, ilu jest startujących. Drugi zawodnik o jeden punkt mniej, trzeci o dwa punkty mniej. Wygrywa ten, kto otrzymał najwięcej punktów.</p>	
	<p>Zabawa skoczna: „Kto więcej przeskoczy”.</p>	<p>W zabawie uczestniczy dowolna liczba zawodników, którzy, w odstępach 2–3 kroków ustawiają się na polance. Każdy kładzie swój patyk na ziemi, stając obok niego bokiem. Na sygnał prowadzącego, np. w ciągu 30 s, zawodnicy wykonują przeskoki przez swój patyk, z jednej strony na drugą. Każdy liczy wykonane skoki. Wygrywa zawodnik, który w wyznaczonym czasie wykona najwięcej przeskoków przez patyk, nie dotykając go.</p>	<p>Ocena i porównanie skoczności.</p>
	<p>Na koniec nauczyciel wydaje polecenie, by dzieci usiadły w kole na trawie w siadzie skrzyżnym, by zamknęły oczy i opowiada:</p> <p style="text-align: center;">„Leśny ludek Wyobraź sobie ślicznego, małego i wesołego leśnego ludka – to kolega Aktywka i Leniwka. Mieszka w lesie, czasami w parku. Ma zieloną czapczkę i zielony kubraczek. Ludek wskoczył na Twoją głowę i wędruje sobie spokojnie po Twoim ciele. Głaszcze Cię po czole. Spogląda na Twoje przymknięte powieki. Wchodzi na Twój nos. Głaszcze Cię po policzkach, lekko łaskocze w brodę. Ogląda Twoje usta. Powoli przechodzi na szyję i wędruje po Twojej prawej ręce, od barku przez ramię i łokieć aż do palców. Wraca do barków i wędruje po</p>	<p>Dzieci siadają w kole w siadzie skrzyżnym – sylwetka wyprostowana, dłonie spoczywają na udach.</p> <p>Dzieci zamykają oczy, głęboko spokojnie oddychają, starając się zrelaksować.</p>	

Zestaw scenariuszy

<p>Twojej lewej ręce przez ramię, łokieć, do palców. Przeskakuje teraz na klatkę piersiową i obserwuje, jak porusza się ona w rytm Twojego oddechu.</p> <p>A teraz zawędrował w okolice Twojego serca i przytulił się do niego, przekazując ci miłość i radość. Odczuwasz przyjemne ciepło w serduszkach. Leśny ludek wędruje dalej. Znalazł się na Twoim brzuchu. Twój brzuch jest miękki i ciepły, przyjemnie miękki i ciepły. Wreszcie doszedł do Twojej prawej nogi i powoli spaceruje przez udo, kolano, łydkę aż do palców prawej stopy. Wraca i wędruje po Twoim lewym udzie, mija kolano, łydkę i dochodzi do palców lewej stopy. Spogląda w kierunku Twojej buzi, uśmiecha się i macha do Ciebie przyjaźnie na pożegnanie. Jest Twoim przyjacielem i zjawi się w każdej chwili, gdy będziesz go potrzebował. Możesz mu zaufać i bez najmniejszej obawy powierzyć swoje sekrety.</p> <p>A teraz powoli napnij mięśnie stóp i rozluźnij. Napnij mięśnie ud i pośladków, i rozluźnij. Napnij mięśnie brzucha i rozluźnij. Napnij klatkę piersiową, barki i ramiona, i rozluźnij. Napnij mięśnie twarzy i zmarszcz czoło, i rozluźnij. Przeciągnij się leniwie. Wykonaj głęboki wdech i wydech. Powoli otwórz oczy”. W kole nauczyciel rozpoczyna zdanie: „Najbardziej na dzisiejszych zajęciach podobało mi się...” Nauczyciel podsumowuje zajęcia, mówiąc, że zajęcia w terenie są bardzo przyjazne dla organizmu, kształtują aktywność ruchową – czynny, udział pozwoli dzieciom na poprawę sprawności i lepsze samopoczucie. Sportowe pożegnanie, podsumowanie lekcji</p>	<p>Dzieci dziękują za lekcję i wraz z nauczycielem wracają do szkoły</p>	<p>Ewaluacja zajęć</p>
--	--	------------------------

Zestaw scenariuszy

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.

Załącznik 1

Maskotki: Aktywek i Leniwek

