



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

Polska–Europa–Świat

Temat: Poznajemy „Świat Indian” w odległej wiosce Amazonii

Zadanie główne: Ćwiczenia obwodowo-stacyjne oraz gry i zabawy tematyczne. Kształtowanie sprawności psychomotorycznej

Cele zajęć:

Postawy: zasady tolerancji i akceptowanie odmienności innych ludzi, poszanowanie ich godności osobistej i oczekiwanie tego samego w stosunku do siebie, kształcenie u dzieci w zabawach i w codziennym postępowaniu postaw pozytywnych

Umiejętności ruchowe: uczeń kształtuje sprawność fizyczną w obwodzie stacyjnym – rozwija szybkość, zwinność, gibkość, wytrzymałość, skoczność oraz „czucie głębokie” w ćwiczeniach sensomotorycznych

Wiadomości: wymienia kontynenty, wie, gdzie znajduje się Amazonia, w której mieszkają plemiona indiańskie

Przewidywane osiągnięcia: uczeń wie, gdzie żyją Indianie. Potrafi utrzymać równowagę i wykonać prawidłowo ćwiczenia na przyrządach o niestabilnym podłożu

Metody: • pogadanka • zabawowa – naśladowcza • zabawowa – klasyczna • obwodowo-stacyjna

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

Środki dydaktyczne: farby i pędzle do malowania twarzy, pióra gęsie, muzyka tematyczna – indiańska, mapa świata, odtwarzacz CD, bosu x 2 lub ręcznik zwinięty w rulon, piłka rehabilitacyjna x 2, piłki lekarskie, ławeczki, woreczki, materace, gwizdek, stoper

Przebieg zajęć

Wychowanie fizyczne i edukacja zdrowotna

Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Środki dydaktyczne
<p>Nauczyciel wita dzieci, zwraca uwagę na strój sportowy, przypomina, co jest ważne i specyficzne w zajęciach wychowania fizycznego. Przekazuje informacje:</p> <ul style="list-style-type: none"> – zajęcia odbywają się w sali, – przypomina zasady bezpieczeństwa podczas lekcji, – zachęca dzieci do aktywności podczas lekcji, po czym mówi: <p>„Ludzie kochają podróże podobnie jak wasi przyjaciele Aktywek i Leniwek – uwielbiają podróżować”.</p>	<p>Dzieci w strojach sportowych witają Aktywka i Leniwka.</p>	<p>Załącznik 1. Maskotki: Aktywek i Leniwek, gwizdek.</p>

Zestaw scenariuszy

<p>Pyta: „A wy gdzie chcielibyście pojechać. Jakie znacie kontynenty? – spróbuję je odszukać, pokazać Wam i nazwiemy je na mapie”.</p>	<p>Dzieci próbują odpowiedzieć na postawione pytania – wymieniają: poszczególne kontynenty, wiedzą, gdzie znajduje się region Amazonii – Ameryka Południowa.-</p>	<p>Mapa, plansze, rysunki.</p>
<p>Nauczyciel opowiada dzieciom o Amazonii, o plemionach indiańskich. Wprowadza dzieci w „Świat Indian”. „Five spirits” – wysłuchanie pieśni Apaczów, wyjaśnienie znaczenia pojęć: „plemię”, „rodzina”, „przywódca”. Nazwy plemion – Irokezi, Apacze, Cherokee. „Indiańskie atrybuty” – prezentacja ilustracji ubioru, narzędzi, wigwamu indiańskiego. Przekazywanie fajki pokoju jako symbolu ważnych spotkań przywódców indiańskich. „Indiańskie imiona” – prezentacja wybranych imion: Byk Przewodnik, Byk nie Upada, Ona Ma Małe Oczy, Ten CO Spaceruje W Deszczu, Ptak Grzmot – ukazanie ich gestem. Tworzenie 2-członowych imion – prezentacja i powtarzanie w formie echa (kroki, gesty, dźwięki). Każde dziecko ma za zadanie wymyśleć sobie imię indiańskie, np. Sokole Oko, Płocha Sarna, Dziki Wilk, Bystra Sowa, Dzielny Bawół, Waleczny Kojot. „Malowanie twarzy”. Uczniowie w siadzie skrzyżnym w kole, nauczyciel prosi, aby każdy wybrał sobie 2 kolory farb, którymi zostanie pomalowany na twarzy – dwa paski. Nauczyciel rozdaje farby i pędzle.</p> <p>Zabawa ze śpiewem – nauka hymnu indiańskiego. Nauczyciel przedstawia tekst hymnu indiańskiego: „O alette, O veri tiketomga, O masa, masa, masa, O bale balua balue”.</p> <p>Nauczyciel stawia pytanie : „Jakie zwierzęta żyją w dżungli amazońskiej?”. Zabawa na czworakach – „ZOO”. Dzieci naśladują ruchy i głosy zwierząt. Poruszają się na czworakach, przeciągają się, odpoczywają tak jak wilki, małpki, słonie, żółwie, żyrafy, antylopy itp.</p> <p>Nauczyciel pyta: „czy Indianie są sprawni? Czym to się przejawia?”.</p> <p>„Wy też tacy możecie być sprawni, jeśli będzie systematycznie ćwiczyć – wzmacniać swoje serce i mięśnie”.</p>	<p>Dzieci włączają się do opowieści, słuchają z uwagą, nadają sobie imiona, próbują powtarzać ruchy.</p> <p>Dzieci wybierają swoje ulubione kolory, a następnie malują pędzlami paski na policzkach koleżanek i kolegów. Uczniowie w siadzie skrzyżnym w kole powtarzają tekst piosenki odtwarzany przez nauczyciela oraz wystukują rytm muzyki, uderzając 2 razy dłońmi o kolana oraz 2 razy klaszcząc.</p> <p>Uczniowie powtarzają za nauczycielem</p> <p>Uczniowie odpowiadają na pytanie nauczyciela: „w dżungli Amazonii żyją rzadkie gatunki gadów, ptaków, płazów, ssaków. Znakiem szczególnym tego regionu są lasy deszczowe”.</p> <p>Dzieci odpowiadają: „Indianie potrafią wspiąć się na drzewo, strzelać z łuku, szybko biegać, sprawnie polować, są zwinni i silni”.</p> <p>Dzieci słuchają uważnie.</p>	

Zestaw scenariuszy

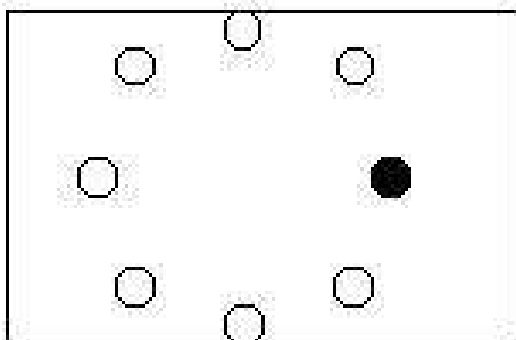
Nauczyciel tłumaczy zasady ćwiczeń, motywuje do aktywności.

Tłumaczy, że niektóre ćwiczenia, oprócz pracy ciała, poprawiają połączenia w mózgu, dzięki czemu lepiej myślimy, szybciej się uczymy i nasz mózg lepiej pracuje.

Wyjaśnia, że będą to ćwiczenia na niestabilnym podłożu. „Chcecie umieć bez problemu wdrapać się na drzewo???” Szybko myśleć, szybko reagować, szybciej się uczyć nowych rzeczy?”.

Ćwiczenia kształtujące:

Nauczyciel prosi, aby uczniowie ustawili się w kole twarzą do środka, trzymając się za ręce.



Włączenie do ćwiczeń indiańskich kroków prezentowanych przez nauczyciela:

- marsz do przodu i do tyłu na nisko ugiętych nogach,
- trucht do przodu i do tyłu,
- krok odstawno-dostawny na obie strony <—>,
- krok skrzyżny na obie strony,
- podskoki z krążeniami ramion w tył,
- pajacyki z poruszaniem w przód,
- podskoki obunóż ze skretem tułowia,
- w przysiadzie podpartym wyrzuty naprzemianstronne nóg w tył,
- w przysiadzie podpartym wyrzuty nóg w bok do rozkroku,
- podskoki jednonóż,
- skrętoskłony.

Wykonanie hymnu plemienia indiańskiego przez nauczyciela i uczniów w pozycji wysokiej.

Podział uczniów na grupy 2-osobowe.

Przejdźcie do zadania głównego – pokaz i objaśnienie ćwiczeń w obwodzie stacijnym. Czas ćwiczeń na stacji – 30", czas przerwy – przejścia na kolejną stację 20", w trakcie ćwiczeń na każdej stacji odtwarzany jest podkład muzyczny – muzyka indiańska, w trakcie przerwy następuje cisza.

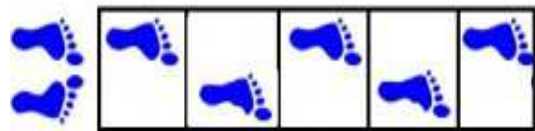
Dzieci aktywnie włączają się do zabawy.

Dzieci powtarzają i klaszczą „o allele...”

Zestaw scenariuszy

Stacja 1.

Naprzemienne przeskoki przez drabinkę koordynacyjną, tempo duże, startuje druga osoba w momencie, kiedy pierwsza przebiegnie przez drabinkę koordynacyjną,



Dzieci przeskakują lub przebiegają przez drabinkę dowolnym sposobem – obunóż, jednonóż.

Stacja 2.

Przejście równoważne po obróconej ławeczce z woreczkiem na głowie, tempo małe, startuje druga osoba w momencie, kiedy pierwsza przejdzie po ławce gimnastycznej, nie upuszczając woreczka.



Dzieci koncentrują się, aby nie spaść z ławeczki oraz żeby utrzymać woreczek na głowie – brzuch napięty, kręgosłup wyprostowany.

Stacja 3.

Skoki obunóż na skakance (2 skakanki), ćwiczący wykonują ćwiczenie równocześnie na oddzielnych skakankach, tempo duże.



Dzieci próbują dowolnym sposobem przeskoczyć przez skakankę na miarę swoich możliwości.

Stacja 4.

Przetoczenie dowolnym sposobem na materacu, tempo średnie, 8x.

Dzieci próbują przetoczyć się przez materac.

Stacja 5.

Przeskoki obunóż przez piłki lekarskie, tempo duże (6 piłek).



Dzieci wykonują zadanie.

Zestaw scenariuszy

Stacja 6.
Przeciąganie po ławeczce w leżeniu przodem na kocyku (dwie ławeczki), tempo średnie.



Dzieci przeciągają się, zachowując odpowiednią, bezpieczną odległość.

Stacja 7.
Przejsie po drabinkach gimnastycznych, tempo średnie.



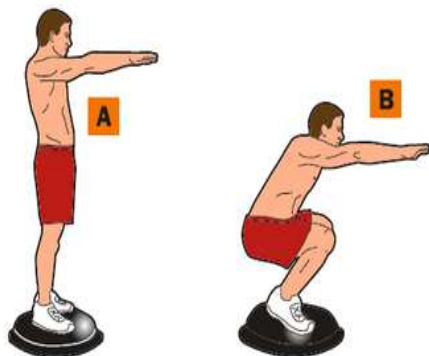
Zwis przodem, przejście po drabince.

Stacja 8.
Bieg wahadłowy od pachołka do pachołka, odległość 6 m między pachołkami. Startują dwie osoby równocześnie, tempo duże.

Dzieci jak najszybciej wykonują to zadanie.

Stacja 9.
Ćwiczenie sensomotoryki na podłożu niestabilnym, przysiady równoważne na bosu lub zwiniętym w rulon ręczniku. Liczba powtórzeń: 10 x, tempo średnie, 2 bosu, lub dwa ręczniki.

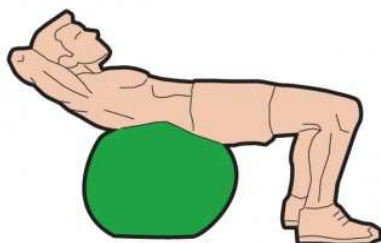
Dzieci wykonują ćwiczenie, równocześnie zwracając uwagę na technikę – brzuch napięty, starają się utrzymać miednicę w jednej linii, kolana równoległe.



Zestaw scenariuszy

Stacja 10.

Ćwiczenie na podłożu niestabilnym – piłka, bosu, inne niestabilne podłoże. Skłony tułowia w przód na piłce rehabilitacyjnej, „brzuski” 10 x, tempo wolne – koncentracja na ćwiczeniu.



Po wykonaniu obwodu nauczyciel prosi, by dzieci usiadły w kole. Zachęca do odtworzenia poznanych słów piosenki.

Nauczyciel mówi, że przyjaciele Aktywek i Leniwek są dumni z aktywnej pracy; podsumowuje lekcję; pyta, które ćwiczenia były dla dzieci najtrudniejsze; motywuje do pracy.

Dzieci wykonują ćwiczenie – wydech przy napięciu mięśni.

Dzieci jeszcze raz powtarzają poznane słowa piosenki „o allele...”, następnie przekazują sobie uścisk pokoju.

Żegnają się z maskotkami i nauczycielem.

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.
Trzeźniowski R., *Gry i zabawy ruchowe*, WSiP, Warszawa 1995.