



SCENARIUSZ ZAJĘĆ nr 35/III

Klasa	trzecia
Temat dnia	<i>Grunt to zdrowie!</i>
Obszary edukacyjne	- wychowanie fizyczne
Cele zajęć	Ogólne: - rozwijanie sprawności ruchowej, - rozwijanie umiejętności koncentracji uwagi, - kształtowanie pozytywnej postawy uczniów do ćwiczeń ruchowych. Operacyjne: Uczeń - właściwie identyfikuje polecenia innych osób, - powtarza określone ruchy i gesty, - przenosi piłkę w parach, wykorzystując skakanki i ringo, - przekazuje informację właściwym osobom, - intensywnie koncentruje uwagę podczas wykonywania ćwiczeń ruchowych, - rozumie zasady gier i zabaw sportowych, - dostrzega zmiany w kolejności siedzenia uczniów w kręgu, - skupia się na poleceniach nauczyciela, - wyobraża sobie świat opisywany przez nauczyciela.
Metody pracy	praktyczne (ćwiczenia przedmiotowe)
Forma pracy	zbiorowa, indywidualna, grupowa, w parach
Środki dydaktyczne	Ringa, piłki, szarfy
Czas trwania	2 godz.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

FAZA WSTĘPNA

Rozgrzewka ruchowa

Uczniowie tworzą pary. Każda para otrzymuje numer. Uczniowie swobodnie biegają po sali gimnastycznej. Nauczyciel co jakiś czas delikatnie uderza w ramię wybraną osobę. Wówczas ta osoba zatrzymuje się i wypowiada zdanie:

- Przywołuję osobę o numerze (tutaj pada odpowiedni liczebnik) do wykonywania wraz ze mną... (pokazuje określony zestaw ruchów, np. podskoki, skłon, kroki taneczne, itp.).

Osoba z pary powinna jak najszybciej powtórzyć to, co pokazała osoba wyznaczona przez nauczyciela. Jeśli nie zorientuje się, że została przywołana do wykonania ćwiczenia, otrzymuje punkt karny.

FAZA WŁAŚCIWA

1. Rozumiemy się bez słów

Uczniowie pracują w parach. Każda otrzymuje ringo i dwie skakanki. Obie skakanki należy przywiązać do ringo tak, aby dwie osoby mogły swobodnie trzymać skakanki i za ich pomocą (poprzez odpowiednie naciągnięcie) podnosić ringo. Na samym ringo należy umieścić piłkę. Uczniowie przenoszą ringo nad kolejnymi przedmiotami tworzącymi tor przeszkód. Zaliczenie każdej przeszkody bez upadku piłki to punkt dla pary. Wygrywa para z najwyższą liczbą zdobytych punktów.

KOMENTARZ:

Ćwiczenie usprawnia zarówno zdolności ruchowe, jak i koncentrację uwagi i komunikację między uczniami.

2. Podaj dalej, ale tylko swojemu człowiekowi

Uczniowie tworzą trzy (lub cztery) równoliczne zespoły. Wszyscy siadają w kręgu bez koncentrowania się członków zespołów w jednym miejscu. Wybrani przedstawiciele każdej drużyny (po jednej osobie) wychodzą na chwilę za drzwi. Nauczyciel każdej osobie przekazuje inne hasło związane z aktualnymi wydarzeniami w szkole. Po powrocie do klasy uczniowie na słowo START podbiegają do członka własnej grupy i szeptają mu hasło do ucha. Ten wstaje i biegnie do kolejnej osoby z zespołu, zaś jego miejsce w kręgu zajmuje osoba, która przekazała mu informację. Wygrywa zespół, który jako pierwszy przekaże wszystkim swoim zawodnikom prawidłową wersję hasła.

3. Zmiana

Uczniowie pracują w grupach trzyosobowych. W każdej grupie uczniowie zakładają szarfy w kolorze czerwonym, niebieskim i żółtym. Na hasło ZMIANA uczniowie muszą utworzyć jak najszybciej nowe trójki w taki sposób, żeby w każdej grupie znalazły się osoby z szarfami w innym kolorze.

KOMENTARZ:

W przypadku braku możliwości podzielnie się klasy na trójki, należy wybrać uczniów (lub ucznia), którzy będą nosili więcej niż jedną szarfę. Wówczas posiadanie przez

nich dwóch kolorów będzie oznaczało występowanie jako dwie osoby, a tym samym do utworzenia trójki wystarczy mu tylko jedna osoba.

4. Przetasowanie

Uczniowie siedzą w kręgu. Wybrane dwie osoby dokładnie przypatrują się kolejności siedzenia uczniów i wychodzą na chwilę za drzwi. W tym czasie następuje zmiana układu siedzenia uczniów (zamiana miejsc między dwoma osobami). Po powrocie do klasy dwaj uczniowie muszą zidentyfikować dokonaną zmianę. Zabawę można wielokrotnie powtórzyć z udziałem kolejnych par (jako wychodzących z sali).

KOMENTARZ:

W miarę postępów treningu można zwiększyć liczbę wprowadzanych modyfikacji w układzie uczniów.

FAZA KOŃCOWA

Uczniowie siedzą po turecku. Nauczyciel prosi ich o zamknięcie oczu, wyciszenie się i wyobrażenie sobie tego, co za chwilę usłyszą.

Nauczyciel sugestywnym, bardzo spokojnym głosem zwraca się do dzieci:

- Jesteś pięknym kolorowym motylem, który radośnie płąsa sobie po łące. Zapachy unoszące się nad łąką są oszałamiające. Jesteś najszcześliwszym motylem na świecie. Czujesz, że odpoczywasz. Kwiaty, które widzisz dookoła zapierają dech w piersiach. Magia kolorów powoduje, że nie wierzysz w to, co widzisz.

Nagle zerwał się wiatr. Jego podmuchy są tak silne, że nie jesteś w stanie stawić mu oporu i lecisz w różnych kierunkach targany wichurą bez opamiętania. Zaczyna padać deszcz. Każda kropla jest jak kamień, który uderza w ciebie. Musisz uciekać, ale nie masz dokąd. Boisz się. Na szczęście wiatr cichnie, deszcz pada coraz słabiej. Znowu pojawia się słońce. Znowu czujesz, że żyjesz.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

SGWG
stowarzyszenie aktywnego
wspierania gospodarki



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



CZŁOWIEK - NAJLEPSZA INWESTYCJA

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego