

ALFABET RUCHOWY W PRAKTYCE
dla nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej

30 SCENARIUSZY ZAJĘĆ WF

wykorzystujących
podstawowe umiejętności ruchowe



Redakcja merytoryczna **Dorota Groffik** ♦ **Zuzanna Mazur**

30 SCENARIUSZY ZAJĘĆ WF

wykorzystujących
podstawowe umiejętności ruchowe



AUTORZY

Ireneusz Cichy AWF Wrocław

Wiesław Firek AWF Warszawa

Dorota Groffik AWF Katowice

Adam Kantanista AWF Poznań

Magdalena Król-Zielińska AWF Poznań

Agnieszka Kurek-Paszczuk AWF Warszawa

Zuzanna Mazur AWF Warszawa

Sylwia Nowacka-Dobosz AWF Warszawa

Bartłomiej Szreniawa AWF Katowice

Elżbieta Szymańska AKF Kraków

Agnieszka Nowak AWF Warszawa

Zbigniew Tyc AWF Warszawa

ALFABET RUCHOWY w PRAKTYCE
dla nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej

30 SCENARIUSZY ZAJĘĆ WF

wykorzystujących
podstawowe umiejętności ruchowe

Redakcja merytoryczna

Dorota Groffik
Zuzanna Mazur



Warszawa 2026

Komitet Redakcyjny Wydawnictw Dydaktycznych AWF WARSZAWA

Przewodniczący
Jakub Adamczyk

Członkowie
Anna Ostrowska, Jolanta Derbich, Joanna Piotrowska, Michał Staniszewski

Recenzent
dr Paweł Drobnik

Projekt okładki
Natalia Morgulec-Adamowicz
Maciej Srebrzyński

Ilustracje
Jacek Widor
wybrane ilustracje wygenerowano z wykorzystaniem AI /ChatGPT/

Layout i łamanie
Barbara Ćwik

© Copyright by Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie,
Warszawa 2026
Wydanie 1.

Projekt realizowany na zlecenie Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego
Umowa Nr MNiSW/2025/DAP/103



**Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego**



**Minister Nauki
i Szkolnictwa Wyższego**

Wszystkie prawa zastrzeżone.
Przedruk i reprodukcja w jakiegokolwiek postaci całości lub części książki
bez pisemnej zgody wydawcy są zabronione.
(nie dotyczy tabel ewaluacyjnych zamieszczonych w II części niniejszej publikacji)

Publikacja elektroniczna
ISBN 978-83-67228-50-3

SPIS TREŚCI

O AUTORACH.....	8
OD REDAKTOREK.....	12
WPROWADZENIE.....	15
CZĘŚĆ I – SCENARIUSZE LEKCJI wg KATEGORII I UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWYCH.....	29
SŁOWNIK OZNACZEŃ I SKRÓTÓW UŻYWANYCH W PUBLIKACJI.....	30
1. Dorota Groffik – Nauczanie chodu.....	31
2. Dorota Groffik – Nauczanie biegu	39
3. Dorota Groffik – Doskonalenie chodu i biegu (wykorzystanie toru przeszkód)	49
4. Dorota Groffik – Doskonalenie chodu i biegu (ze zmianą tempa i kierunku).....	59
5. Dorota Groffik – Nauczanie podskoków na jednej nodze	71
6. Dorota Groffik – Nauczanie podskoków	81
7. Dorota Groffik – Doskonalenie podskoków.....	91
8. Agnieszka Nowak – Podskoki w różnych formach	99
9. Agnieszka Nowak – Podskoki w różnych kierunkach.....	113
10. Adam Kantanista – Nauczanie skoków w górę i w dal	125
11. Elżbieta Szymańska – Doskonalenie skoków	135
12. Adam Kantanista – Nauczanie uników	149
13. Elżbieta Szymańska – Doskonalenie uników w sytuacjach dynamicznych.....	157
14. Adam Kantanista – Połączenie skoków i uników.....	169
15. Magdalena Król-Zielińska – Nauczanie rzutów	177
16. Elżbieta Szymańska – Nauczanie chwytów	189
17. Magdalena Król-Zielińska – Rzuty i chwyt w parach i grupach.....	205
18. Elżbieta Szymańska – Doskonalenie rzutów i chwytów w ruchu	217
19. Magdalena Król-Zielińska – Rzuty i chwyt w grach zespołowych.....	231
20. Zbigniew Tyc – Nauczanie kopnięć	241
21. Zuzanna Mazur – Nauka uderzeń z wykorzystaniem przyboru	253
22. Agnieszka Kurek-Paszczuk – Doskonalenie kopnięć i uderzeń.....	263
23. Sylwia Nowacka-Dobosz – Kopnięcia w ruchu.....	273
24. Zbigniew Tyc – Doskonalenie kopnięć i uderzeń w grach zespołowych.....	281
25. Ireneusz Cichy – Wyzwania ruchowe. Łączenie umiejętności.....	291

26. Bartłomiej Szreniawa – Gry i zabawy rozwijające umiejętności lokomocyjne.....	303
27. Bartłomiej Szreniawa – Doskonalenie umiejętności manipulowania sprzętem.....	313
28. Agnieszka Kurek-Paszczuk – Gry kooperacyjne. Pokonywanie torów przeszkód	321
29. Dorota Groffik – Doskonalenie umiejętności lokomocyjnych, rzutów i kopnięć.....	333
30. Dorota Groffik – Doskonalenie podstawowych umiejętności ruchowych (PUR) w zespołowych wyzwaniach ruchowych	345
CZĘŚĆ II – MATERIAŁY DLA NAUCZYCIELA	359
Weryfikacja efektów lekcji przez nauczyciela	361
Ocena lekcji przez uczniów	382
CZĘŚĆ III – WIESŁAW FIREK – MANIFEST ALFABETYZACJI RUCHOWEJ	385
BIBLIOGRAFIA.....	393

O AUTORACH

Dorota Groffik, dr hab., prof. AWF Katowice; absolwentka kierunków WF i fizjoterapii AWF Katowice; dyplomowana nauczycielka i metodyczka WF z doświadczeniem na wszystkich etapach edukacji; dydaktyczka z pasją łącząca wiedzę naukową z praktyką szkolną.

Zuzanna Mazur, dr; pracownik i absolwentka AWF Warszawa, metodyczka WF, przewodnicząca Zespołu MEN ds. opracowania podstawy programowej WF 2025; w swojej działalności naukowej i dydaktycznej łączy teorię z praktyką szkolną, koncentrując się na doskonaleniu jakości nauczania WF oraz wdrażaniu w środowisku edukacyjnym programów promujących zdrowy styl życia.

Ireneusz Cichy, dr hab., prof. AWF Wrocław; absolwent AWF Wrocław, dyplomowany nauczyciel WF i kształcenia zintegrowanego, od wielu lat zajmuje się praktycznym rozwijaniem kompetencji ruchowych i edukacyjnych dzieci w wieku szkolnym; współtwórca piłek edukacyjnych Mini-EDUball/BRAINball, nauczyciel stawiający na praktyczne wykorzystanie wyników badań naukowych.

Wiesław Firek, dr; AWF Warszawa; absolwent Wydziału Filozoficznego UW i AWF Kraków, nauczyciel i metodyk WF, wykładowca Wydziału Pedagogicznego UW, swoje zainteresowania naukowe skupia na jakości nauczania i interakcji nauczyciel-uczeń w edukacji ruchowej; w pracy dydaktycznej łączy refleksję filozoficzną nad wychowaniem z praktycznym podejściem doskonalenia nauczycieli i trenerów.

Adam Kantanista, dr hab., prof. AWF Poznań; nauczyciel akademicki i dydaktyk, doświadczony nauczyciel wychowania fizycznego, autor wielu publikacji naukowych, dydaktycznych, w tym podręczników metodycznych.

Magdalena Król-Zielińska, dr hab., prof. AWF Poznań; absolwentka kierunku WF (AWF Poznań) i psychologii (UAM), metodyczka łącząca wiedzę z zakresu psychologii i metodyki WF, autorka licznych publikacji z zakresu kultury fizycznej.

Agnieszka Kurek-Paszczuk, dr; absolwentka AWF Warszawa oraz Akademii Pedagogiki Specjalnej, metodyczka WF i specjalistka w zakresie APA (adaptowanej aktywności fizycznej), ang.

adapted physical activity), łączy doświadczenie pracy z dziećmi o zróżnicowanych potrzebach z praktyką akademicką, promuje elementy ruchu rozwijającego Weroniki Sherborne w edukacji włączającej.

Agnieszka Magdalena Nowak, mgr; pracuje w AWF Warszawa, absolwentka kierunku WF oraz fizjoterapii, instruktorka zajęć grupowych fitness, instruktorka pilatesu medycznego i *core stability*.

Sylwia Nowacka-Dobosz, dr; pracuje w AWF Warszawa, absolwentka AWF Warszawa, nauczyciel WF z doświadczeniem na wszystkich poziomach edukacji, współautorka badań populacyjnych nad kondycją fizyczną dzieci i młodzieży.

Bartłomiej Szreniawa, dr; absolwent i pracownik AWF Katowice; doświadczony nauczyciel i metodyk WF, specjalizuje się w gimnastyce korekcyjnej i edukacji zdrowotnej.

Elżbieta Szymańska, dr; absolwentka AWF Kraków, pracuje w AKF Kraków, metodyczka WF, autorka rozkładów materiału i scenariuszy lekcji WF do podręczników *Lokomotywa* (GWO), organizatorka cyklicznych festynów sportowo-rekreacyjnych *O uśmiech dziecka* w AKF; jej zainteresowania zawodowe koncentrują się głównie na AF dzieci i młodzieży oraz na diagnozie i ocenie sprawności fizycznej powiązanej ze zdrowiem.

Zbigniew Tyc, mgr; absolwent i wykładowca AWF Warszawa, kierownik specjalizacji instruktorskich i trenerskich w zakresie piłki nożnej, trener UEFA A i UEFA Futsal B z wieloletnim doświadczeniem szkolnym i trenerskim, pomysłodawca i realizator oryginalnych projektów pozalekcyjnej AF dla dzieci ze specjalnymi potrzebami, kierownik instruktorskiej specjalizacji z piłki nożnej.

OD REDAKTOREK

Drodzy Nauczyciele!

Oddajemy w wasze ręce zestaw scenariuszy lekcji wykorzystujących ideę alfabetu ruchowego, przygotowany z myślą o nauczycielach praktykach, którzy poszukują inspirujących i sprawdzonych rozwiązań do codziennej pracy w szkole. Publikacja ta stanowi proaktywne uzupełnienie e-booka *Alfabet ruchowy*¹ (dalej w skrócie **Alfabet**) tworząc razem z nim spójną całość edukacyjną. Obie pozycje mają za zadanie wspierać was we wdrażaniu nowego podejścia do wychowania fizycznego, bazującego na radości z ruchu, refleksji i całościowym rozwoju dziecka.

Inspiracją dla naszych działań stało się kanadyjskie podejście do alfabetyzacji ruchowej (ang. *physical literacy*), które postrzega aktywność fizyczną nie tylko jako pewną liczbę sprawności, ale też jako język ruchu – sposób poznawania siebie, świata i relacji z innymi. Wierzimy, że ten sposób myślenia, łączący motywację, pewność siebie, kompetencje ruchowe oraz wiedzę i zrozumienie, może z powodzeniem stać się fundamentem nowoczesnego wychowania fizycznego również w polskiej szkole.

Wychowanie fizyczne dziś to już nie tylko ćwiczenia. To przede wszystkim umiejętność świadomego wykorzystywania dobrej formy fizycznej w codziennym życiu i otoczeniu dzięki temu, że uczniowie rozumieją, po co się ruszają, jak ruch wpływa na ich ciało, samopoczucie i relacje społeczne. To aktywność wykorzystująca wiedzę, zrozumienie i refleksję, a nie przypadkowy wysiłek.

Koncepcja alfabetu ruchowego stanowi kluczowy element nowej podstawy programowej wychowania fizycznego z 2025 roku, opisany również w komentarzach metodycznych MEN², co potwierdza jej rosnące znaczenie i uznanie na poziomie systemowym.

Zachęcamy was również do zapoznania się z *Manifestem alfabetyzacji ruchowej* (zob. cz. III). To niezwykle obrazowy i poruszający tekst, kreślący wizję społeczeństwa, w którym każdy — dziecko, dorosły i senior — porusza się z radością, pewnością i swobodą. Manifest nie tylko oddaje ducha nowoczesnego podejścia do aktywności fizycznej, ale też przypomina, że ruch jest podstawowym prądem człowieka – językiem ciała, drogą

¹ <https://www.gov.pl/attachment/1f38a2b6-e1d8-4496-ba0f-8467516ac1c9>

² Mazur, Z., Czyż, K., Gawron, A., Jędrzejczak, O., Kwiecień, A., Pawłowska, M., Pyrek, M., Tauber, M., Tymińska, A., Wróblewski, P. (2025). *Komentarz metodyczny dla nauczycieli przedmiotu wychowanie fizyczne*. Ministerstwo Edukacji Narodowej.

do zdrowia, samopoznania i pełnego uczestnictwa w życiu społecznym. Jego przesłanie może stać się dla nauczyciela źródłem refleksji, impulsem do przemyślenia własnej praktyki i ważnym wsparciem w budowaniu świadomości ruchowej wśród dzieci i ich rodzin. Manifest przypomina, że ruch nie wydarza się sam, wymaga mądrego towarzyszenia, wsparcia i celowego nauczania. Dlatego warto uczynić jego lekturę nie tylko inspiracją, ale także punktem odniesienia w codziennej pracy edukacyjnej.

W tym kontekście chcemy szczególnie zwrócić uwagę na rozdział poświęcony weryfikacji efektów lekcji przez nauczyciela w II części niniejszej publikacji. Zawarte tam tabele z kryteriami technicznymi dla poszczególnych umiejętności ruchowych (chód, bieg, skoki, rzuty, chwytaki itp.) mają służyć jako praktyczne narzędzie wspierające nauczanie i obserwację postępów uczniów. Bez znajomości kluczowych elementów techniki trudno mówić o rzeczywistym nauczaniu umiejętności ruchowych. Umiejętności można ocenić tylko wtedy, gdy wiemy, z czego się składają, dlatego właśnie tak istotne jest posługiwanie się jasnymi, konkretnymi kryteriami. Pozwala to nauczycielowi nie tylko skutecznie diagnozować potrzeby uczniów, ale też planować działania

doskonalące oraz dawać precyzyjną, wspierającą informację zwrotną. Jest to szczególnie ważne w edukacji dzieci w klasach 1-3, ponieważ to właśnie wtedy kształtują się fundamentalne wzorce ruchowe, które staną się bazą dla późniejszego uczestnictwa w grach, zabawach i aktywności fizycznej przez całe życie.

Równoległe z materiałami drukowanymi i ebookiem powstaje aplikacja *Alfabet ruchowy*³ wykorzystująca narzędzie CAPL-2, dostosowane do polskich warunków pod nazwą PAPL (polska ocena alfabetyzacji ruchowej). Aplikacja będzie wspierać nauczycieli, rodziców i uczniów klas 2-6, umożliwiając monitorowanie rozwoju ruchowego dzieci w sposób przyjazny, przystępny i, mamy nadzieję, motywujący.

Zachęcamy was do korzystania z przygotowanych scenariuszy, wdrażania ich w codziennej praktyce, kreatywnego rozwijania i dzielenia się doświadczeniami. Jesteśmy przekonani, że dzięki takim narzędziom wychowanie fizyczne może stać się prawdziwą przestrzenią rozwoju dziecka, a nie tylko elementem szkolnego planu lekcji.

Życzymy sukcesów
Dorota Groffik
Zuzanna Mazur

³ implementacja 2026

WPROWADZENIE

1. CEL I ZAŁOŻENIA PUBLIKACJI

Publikacja powstała z potrzeby uporządkowania i usystematyzowania procesu nauczania podstawowych umiejętności ruchowych w klasach 1-3 szkoły podstawowej. W tym właśnie okresie dzieci poznają i doskonalą fundamenty motoryczne, które stanowią bazę dalszego rozwoju kompetencji ruchowych i sprawności fizycznej, uczestnictwa w różnych formach aktywności, a w perspektywie – aktywnego i zdrowego stylu życia w okresie dorosłości. Opracowanie łączy założenia alfabetyzacji ruchowej z praktycznymi rozwiązaniami dydaktycznymi, tworząc spójny zestaw scenariuszy zajęć wspierających harmonijny rozwój uczniów.

Edukacja wczesnoszkolna to kluczowy etap w rozwoju motorycznym dziecka. W wieku 6-9 lat obserwuje się szczególnie wysoką potrzebę ruchu, wynikającą zarówno z fizjologii, jak i z rozwoju procesów poznawczych oraz emocjonalnych. Dzieci w tym wieku chętnie uczestniczą w zabawach i grach ruchowych, a jednocześnie z łatwością przyswajają nowe formy aktywności. Efektywne wykorzystanie tego potencjału wymaga jednak świadomego i systematycznego kierowania procesem edukacyjnym przez nauczyciela. Brak odpowiedniej stymulacji w tym okresie może prowadzić do utrwalenia deficytów ruchowych, które w kolejnych fazach życia ograniczają możliwości uczestnictwa w sporcie, rekreacji, a nawet w codziennych wyzwaniach ruchowych.

Główne cele publikacji

- ✓ prezentacja praktycznych scenariuszy zajęć wykorzystujących koncepcje alfabetyzacji ruchowej
- ✓ wskazanie, jak systematyczna praca nad podstawowymi umiejętnościami ruchowymi wspiera wszechstronny rozwój dziecka
- ✓ dostarczenie narzędzi do oceny postępów uczniów
- ✓ promocja podejścia zgodnego z koncepcją alfabetu ruchowego

- ✓ wspieranie nauczycieli w realizacji podstawy programowej wychowania fizycznego w klasach 1-3

Podstawą opracowania jest koncepcja **alfabetyzacji ruchowej** (ang. *physical literacy*), która traktuje aktywność fizyczną nie tylko jako zestaw umiejętności, lecz także jako proces kształtowania kompetencji ruchowych, wiedzy, motywacji i postaw sprzyjających aktywności przez całe życie. Wychowanie fizyczne w klasach 1-3 można dzięki temu postrzegać jako systematyczne uczenie się „liter ruchu”, tj. podstawowych umiejętności lokomocyjnych, manipulacyjnych i stabilizacyjnych, które łączą się w bardziej złożone formy aktywności, analogicznie do budowania wyrazów i zdań z liter.

W opracowaniu wykorzystano także dorobek badań naukowych, w tym adaptację kanadyjskiego narzędzia **CAPL-2** (*Canadian Assessment of Physical Literacy*) do warunków polskich (**PAPL**). Z badań tych wynika, że rozwój dziecka należy oceniać nie tylko przez pryzmat sprawności motorycznej, ale również poprzez motywację, wiedzę i realne zaangażowanie w aktywność. Zastosowanie tej perspektywy w planowaniu zajęć sprawia, że wychowanie fizyczne staje się bardziej wszechstronne i adekwatne do potrzeb współczesnego ucznia.

Publikacja łączy perspektywę naukową z praktyką szkolną. Z jednej strony wykorzystuje aktualne koncepcje i wyniki badań nad rozwojem motorycznym dzieci, z drugiej – oferuje gotowe scenariusze zajęć i narzędzia do oceny postępów ucznia, które można bezpośrednio wdrożyć w pracy dydaktycznej. Każdy nauczyciel znajdzie tu inspiracje i praktyczne rozwiązania dostosowane do możliwości uczniów oraz warunków szkoły.

Scenariusze podzielono według kategorii umiejętności i ułożono od prostych do bardziej złożonych, co tworzy swoisty „alfabet ruchowy”, czyli systematyczny zestaw doświadczeń wspierających stopniowy rozwój kompetencji ruchowych. Są one **uniwersalne** i mogą być realizowane w sali gimnastycznej, na boisku szkolnym czy w plenerze. Ćwiczenia często nie wymagają specjalistycznego sprzętu, co umożliwia ich wykorzystanie także w szkołach o ograniczonych zasobach. Proponowane scenariusze rozwijają również **sferę społeczną i emocjonalną** dzieci. Bawiąc się i wykonując ćwiczenia, uczniowie uczą się współpracy, przestrzegania reguł, radzenia sobie z rywalizacją, a także wzmacniają poczucie własnej

wartości i sprawczości. Publikacja stanowi zarówno **praktyczne wsparcie dla nauczycieli**, jak i inspirację do dalszych działań ukierunkowanych na budowanie trwałych kompetencji ruchowych oraz pozytywnego nastawienia do aktywności fizycznej.

2. PODSTAWOWE UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE (PUR) I ICH ZNACZENIE W EDUKACJI RUCHOWEJ

Aktywność fizyczna jest filarem zdrowego stylu życia. W dzieciństwie i młodości ma szczególne znaczenie, warunkuje bowiem prawidłowy rozwój fizyczny, motoryczny, emocjonalny i społeczny. Aby w dorosłości regularnie uczestniczyć w aktywności fizycznej, potrzebne są bogate doświadczenia ruchowe już od najmłodszych lat. Wprowadzanie dzieci w różnorodne formy zajęć sportowo-rekreacyjnych poszerza repertuar umiejętności, ułatwia wybór aktywności sprawiających radość i buduje motywację do ich doskonalenia. W realiach niskiej aktywności młodych ludzi (większość uczniów nie realizuje zaleceń aktywności fizycznej), aż 94% dzieci ma niezadowalający poziom kompetencji ruchowych (Molik, 2025), priorytetem jest więc wzmacnianie motywacji i systematyczne wyposażanie uczniów w **podstawowe umiejętności ruchowe (PUR)**, które otwierają drogę do bardziej złożonych form aktywności.

Rola dorosłych. Pierwszym determinantem aktywności dziecka są rodzice/opiekunowie przekazujący wzorce codziennych zachowań. W dalszej kolejności kluczowe znaczenie ma przedszkole i szkoła. Nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej oraz wychowania fizycznego, wspierani atmosferą szkoły sprzyjającą ruchowi, kształtują postawy prozdrowotne, nawyki i pewność siebie uczniów. Dobrze zaprojektowane zabawy, gry i ćwiczenia to nie tylko nauka umiejętności, ale też poprawa nastroju, koncentracji i pamięci, lepsze radzenie sobie ze stresem oraz budowanie poczucia sprawczości.

Dlaczego wszechstronnie? Regularna aktywność rozwija siłę, wytrzymałość, szybkość, zwinność i koordynację. Dobór zróżnicowanych ćwiczeń (różne pozycje wyjściowe; bieganie, skakanie, rzucanie, wspinanie, przecaczanie, taniec) kształtuje rozmaite zdolności motoryczne i wspiera rozwój układu nerwowego, co przekłada się także na uczenie się w innych obszarach (np. muzyka, zadania szkolne).

Edukacja wczesnoszkolna jako baza. Ten etap przygotowuje do opanowywania bardziej złożonych umiejętności potrzebnych w grach zespołowych i sportach indywidualnych. Im więcej różnorodnych doświadczeń ruchowych zdobędą dzieci, tym większa szansa, że odnajdą aktywność dla siebie, którą będą podejmować chętnie i długofalowo.

Proces, nie jednorazowe wydarzenie. Nauka umiejętności ruchowych trwa latami i wymaga regularnych powtórzeń. Proste wzorce stopniowo przechodzą w złożone. Na tym etapie dzieci łatwo zmotywować zabawą i szybkimi, widocznymi postępami. Bieganie, podanie/chwywanie, rzucanie, kopanie, skakanie czy przetaczanie to fundamenty, które pobudzają do działania i przygotowują grunt pod trudniejsze zadania.

Znaczenie prawidłowego wzorca. Skuteczne nauczanie wymaga prezentacji techniki, znajomości sekwencji faz ruchu i typowych błędów. Baza poprawnych nawyków jest niezbędna, ponieważ utrwalone błędy utrudniają przyswajanie złożonych umiejętności ruchowych (Colvin i in., 2023). Rodzice i nauczyciele powinni więc modelować prawidłowe wykonanie, a nauczyciele WF systematycznie kształtować **kontrolę postawy** (np. zmniejszanie pola podparcia, zmiana orientacji ciała, zadania z zakrytymi oczami). Im bogatsze wczesne doświadczenia percepcyjno-motoryczne, tym łatwiejsze opanowanie nowych wzorców (Clark, 2007).

Góra rozwoju motorycznego¹.

W modelu Clarka i Metcalfe (2002) wyróżnia się

- ✓ **podstawowe umiejętności ruchowe (PUR)** – lokomocyjne (bieganie, skakanie, podskakiwanie), nielokomocyjne (zginanie, skręcanie, rozciąganie) i manipulacyjne (rzucanie, uderzanie)
- ✓ **umiejętności ukierunkowane/specjalistyczne**, dostosowane do wymagań dyscyplin (np. bieg przez płotki, uderzenia w sportach raketowych)
- ✓ **umiejętności sportowe** (wąska specjalizacja, np. zaawansowane kozłowanie w koszykówce, serwis w tenisie)

Osiągnięcie poziomu specjalistycznego jest możliwe wyłącznie na fundamencie dobrze opanowanych PUR (Kosmol i in., 2024).

¹ Tu góra jest metaforą integrującą procesy i produkty rozwoju motorycznego w ciągu całego życia.

Wniosek dla szkoły. Wyposażenie ucznia w PUR w klasach 1-3 to obowiązek każdej osoby prowadzącej zajęcia ruchowe i WF. Solidne przygotowanie nauczyciela (teoria + praktyka) gwarantuje kształtowanie poprawnych wzorców, które w kolejnych etapach pozwolą uczniom wybrać własne, długofalowe formy aktywności dla zdrowia i sprawności.

Jak uczyć skutecznie? Nauczyciel powinien

- ✓ znać kluczowe elementy techniki, tj. sposób wykonywania danej umiejętności oraz typowe błędy
- ✓ stosować korektę „na bieżąco” i stopniować trudność (lod prostego do złożonego)
- ✓ wplatać zadania rozwijające kontrolę postawy i równowagę (statyczną i dynamiczną)
- ✓ dbać o różnorodność doświadczeń ruchowych oraz regularność ćwiczeń

Alfabet ruchowy to konieczność, nie opcja. Uczniowie kończący edukację bez alfabetu ruchowego (podstaw motoryczno-ruchowych) nie są przygotowani do całożyciowej aktywności, podobnie jak uczniowie bez podstaw językowych czy matematycznych (Kosmol, 2024). Wychowanie fizyczne i cała edukacja szkolna powinny więc równolegle promować aktywność fizyczną i rozwój umiejętności (Clark, 2007).

Zakres podstawowych umiejętności ruchowych (PUR)

1. Umiejętności lokomocyjne (ang. *locomotor skills*): bieg (ang. *run*), krok dostawny bokiem (cwał bokiem) (ang. *sliding*), galop (cwał przodem) (ang. *galloping*), skoki/wyskoki (ang. *jumping*), podskoki (ang. *skipping*), podskoki na jednej nodze (ang. *hopping*).

2. Umiejętności interakcji z przyborami/przedmiotami (ang. *object-interaction skills*): rzucanie (ang. *throwing*), chwytanie/łapanie (ang. *catching*), podawanie (ang. *passing*), kopanie (ang. *kicking*), uderzanie (ang. *striking*), unikanie (ang. *dodging*).

3. Umiejętności kontroli postawy (ang. *postural skills*): równowaga statyczna (ang. *static balance*), równowaga dynamiczna (ang. *dynamic balance*).

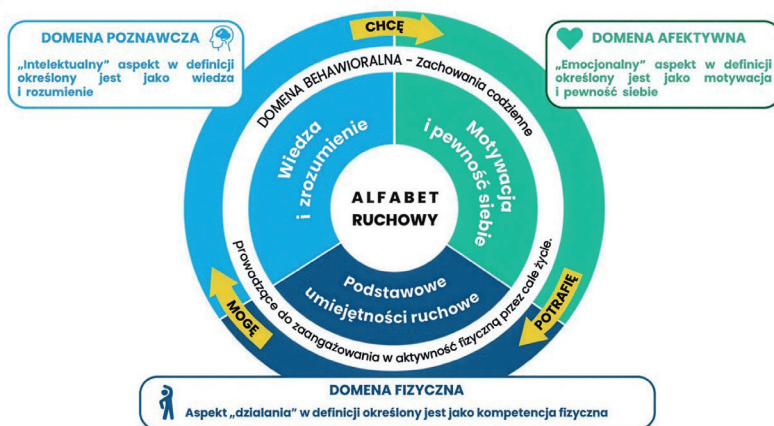
Wszystkie powyższe kategorie, ich nauczanie i doskonalenie, zostały ujęte w scenariuszach w ramach zabaw, gier i ćwiczeń z wariantami trudności, tak aby dopasować zadania do zróżnicowanych możliwości uczniów. **Realizacja scenariuszy zgodnie z zasadą progresji** (od prostego do złożonego) jest kluczowa dla bezpieczeństwa i trwałości efektów.

3. KOMPONENTY PAPL/CAPL-2 W PRAKTYCE SZKOLNEJ

W niniejszym podrozdziale podkreślamy rolę komponentów polskiej oceny alfabetyzacji ruchowej dzieci (PAPL), dostosowanej do warunków polskich na podstawie kanadyjskiej oceny alfabetu ruchowego (CAPL-2).

Alfabet ruchowy to koncepcja łącząca podstawową wiedzę o aktywności fizycznej i odpowiedni poziom kompetencji ruchowych, niezbędnych do podejmowania zdrowego stylu życia i sprawności fizycznej przez całe życie. Warunkiem jej realizacji są także adekwatna motywacja i poczucie własnej skuteczności. W ujęciu klasycznym obejmuje cztery wzajemnie powiązane domeny/filary (zob. rycina):

- ✓ **podstawowe umiejętności ruchowe (PUR)**
- ✓ **wiedzę i zrozumienie**
- ✓ **motywację i pewność siebie**
- ✓ **zachowania codzienne w zakresie aktywności fizycznej**



Domeny/filary alfabetu ruchowego

W praktyce szkolnej przenikają się one i wzajemnie wzmacniają; ucząc umiejętności przekazujemy równocześnie wiedzę, podnosimy motywację zauważając postępy i budujemy pewność siebie. Opanowane umiejętności stają się bazą do angażowania się w codzienną aktywność zarówno podczas lekcji, jak i poza szkołą.

3.1. MOTYWACJA

W alfabecie ruchowym (Whitehead, 2010) motywacja odwołuje się do teorii autodeterminacji Deciiego i Ryana (1985; 2002), zgodnie z którą kluczowe są: **autonomia, relacje i kompetencja**. Rozróżnia się

- ✓ motywację wewnętrzną (działanie z ciekawości, dla przyjemności, satysfakcji), obejmującą m.in. motyw wiedzy, doskonalenia i doświadczania stymulacji
- ✓ motywację zewnętrzną (działanie dla nagrody/uznania lub unikanie kary)
- ✓ amotywbację (brak intencji działania)

W edukacji należy przede wszystkim wzmacniać motywację wewnętrzną poprzez atrakcyjne zadania dostosowane do możliwości ucznia, różnorodność form oraz poczucie wpływu na przebieg zajęć.

Autonomia ucznia w praktyce. Autonomia ucznia oznacza współdecydowanie o celach i sposobach działania, od rozpoznania potrzeb, przez planowanie ćwiczeń, po wybór miejsca i czasu aktywności. Nauczyciel pełni rolę przewodnika/doradcy, a nie wyłącznie instruktora. Już na etapie diagnozy warto pytać uczniów o zainteresowania i preferencje oraz różnicować zadania zgodnie z zasadą indywidualizacji. Skutkiem jest wzrost zaangażowania uczniów i trwałości nawyków.

Relacje i przynależność. Zadania w parach i zespołach budują poczucie akceptacji, bezpieczeństwa i sprawczości. Uczeń, który doświadcza przynależności, chętniej podejmuje wysiłek i dłużej w nim wytrwa.

3.2. PEWNOŚĆ SIEBIE

Pewność siebie (poczucie własnej skuteczności/sprawczości) sprzyja podejmowaniu wyzwań, wytrwałości mimo trudności oraz poszukiwaniu rozwiązań (Bandura, 2007; Whitehead, 2010).

Jak rozwijać pewność siebie na lekcjach WF

- ✓ Regularnie **zauważać postępy** i doceniać **wysiłek oraz próby poprawy**.
- ✓ **Realistycznie ustalać trudne cele** (nie za łatwe, ale osiągalne).
- ✓ Stosować **adekwatną informację zwrotną** (pochwały konkretne, uzasadnione).
- ✓ Uczyć **panowania nad emocjami** (np. proste ćwiczenia oddechowe, krótkie wizualizacje).
- ✓ Unikać ośmieszania/krytyki samych starań, korygować zachowanie/technikę, nie etykietować ucznia.

Efekt: większa wytrwałość, lepsza jakość wykonania i więcej pozytywnych emocji związanych z podejmowaniem aktywności.

3.3. WIEDZA I ZROZUMIENIE

Ta domena obejmuje podstawowe informacje o aktywności fizycznej i zdrowiu: **rekomendacje dziennej aktywności**, zasady **prawidłowych wzorców ruchowych i postawy ciała**, różnicowanie **intensywności wysiłku**, dobór **ćwiczeń rozwijających zdolności motoryczne**, **bezpieczeństwo** i organizację własnej aktywności. Równie istotna jest **umiejętność samokształcenia**, czyli zdobywania, rozumienia i stosowania wiedzy w praktyce przez całe życie.

Zasady intelektualizacji WF. Wiedzę łączymy bezpośrednio z doświadczeniem ruchowym i życiem codziennym. Przykład: omawiając rekomendację **60 minut** umiarkowanej/wysokiej aktywności dziennie, proponujemy liczenie kroków lub minut aktywności w różnych porach dnia (lekcja, przerwy, droga do/ze szkoły, czas wolny). Dzięki temu uczeń **rozumie sens** zaleceń i uczy się **planować** ich realizację.

Doświadczenie wskazuje, że w programach wychowania fizycznego większy nacisk należy kłaść na **rozumienie i praktyczne zastosowanie wiedzy**, niż na samo opanowanie treści deklaracyjnych. Oznacza to konieczność rozwijania **wiedzy proceduralnej**, np. poprzez stwarzanie sytuacji problematycznych, praktyczne obserwacje i świadome eksperymentowanie z ruchem. Takie podejście wspiera **zaangażowanie uczniów, budowanie**

pewności siebie i poczucia sprawczości, szczególnie w starszych klasach (Płoszaj, Firek 2024).

Zapamiętaj!

- ✓ Wiedza deklaratorywna „**wiem, że**” wskazuje, że uczeń wie i pamięta, że np. codziennie powinno się podejmować minimum 60 minut aktywności fizycznej.
- ✓ Wiedza proceduralna „**wiem, jak**” wskazuje, że uczeń potrafi np. samodzielnie zaplanować przerwę aktywną (marsz, skakanka, krótki zestaw ćwiczeń) i wdrożyć ją w ciągu dnia.

Tak rozumiana integracja wiedzy pozwala przejść od samej świadomości faktów do praktycznych działań wspierających zdrowie i sprawność na co dzień.

Czego unikać? Szkolnego „encyklopedyzmu”, tj. suchych faktów, pamięciowego odtwarzania, motywacji zewnętrznej (tylko dla ocen). Zamiast tego **wdrażać problemowe, kreatywne zadania**, samodzielne decyzje uczniów i łączenie teorii z praktyką.

3.4. ZAANGAŻOWANIE W CAŁOŻYCIOWĄ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ

Zaangażowanie oznacza przyjęcie odpowiedzialności za regularną aktywność, **wyбір adekwatnych form**, wyznaczanie celów, planowanie i podtrzymywanie działań jako elementu stylu życia. Przenikanie domen emocjonalnej, fizycznej i poznawczej jest silnym predyktorem trwałej aktywności ruchowej.

- ✓ Wczesne opanowanie **PUR** ułatwia aktywność w późniejszych etapach edukacji i dorosłości.
- ✓ Repertuar form (np. bieganie, pływanie, rower, rolki, wspinaczka, gry zespołowe) zwiększa szanse na wybór aktywności na całe życie.
- ✓ Pozytywne doświadczenia (zabawa + przyjemność) na początku nauki wzmacniają motywację i poczucie kompetencji.

Rola szkoły. Już od najmłodszych klas, na lekcjach wychowania fizycznego propagowane są umiejętności i postawy sprzyjające zdrowiu: lekcje, przerwy, ćwiczenia śródlekcyjne i aktywna droga do/ze szkoły tworzą

dzienne **konto ruchu**; WF pełni funkcję bieżącą (sprawność tu i teraz) i **prospektywną** (przygotowanie do wyborów korzystnych dla zdrowia).

Współodpowiedzialność środowisk. Kształtowanie alfabetu ruchowego wymaga współpracy **szkoły, domu, klubów sportowych, podmiotów rekreacji oraz władz lokalnych**. Celem jest zapewnienie dzieciom **wysokiej jakości doświadczeń ruchowych** i spójnego wsparcia na kolejnych etapach rozwoju (Mazur 2024).

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI DLA NAUCZYCIELA

- ✓ Planuj lekcje tak, aby nauczanie umiejętności **łączyć** z krótkimi, celowymi **elementami wiedzy** i widocznymi dla ucznia **krokami postępu**.
- ✓ **Różnicuj zadania** (warianty trudności, wybór przez ucznia), by wspierać motywację wewnętrzną i autonomię.
- ✓ **Buduj pewność siebie** poprzez adekwatną informację zwrotną i trudne, ale realistyczne cele.
- ✓ **Monitoruj zachowania codzienne** (np. czas trwania aktywności, liczba kroków) i pomagaj uczniom planować ich realizację poza lekcją.

Przygotowany pakiet scenariuszy umożliwia wdrożenie holistycznego podejścia: łączenia praktyki z teorią oraz systematycznego wzmacniania motywacji i pewności siebie, tak by nabyte na lekcjach umiejętności były wykorzystywane również w czasie wolnym teraz i w dorosłym życiu.

4. PRZEWODNIK PO SCENARIUSZACH

Poniższe wskazówki porządkują sposób korzystania ze scenariuszy i ułatwiają ich szybkie wdrażanie na lekcjach WF w klasach 1-3.

4.1. ZAŁOŻENIA KONSTRUKCYJNE SCENARIUSZY

- ✓ Scenariusze są napisane **zgodnie z koncepcją alfabetu ruchowego** (integracja domen: PUR, motywacja i pewność siebie, wiedza i zrozumienie, zachowania codzienne).
- ✓ **Cele i ćwiczenia opisano językiem efektów uczenia się**, aby ułatwić planowanie i ocenę postępów.

- ✓ W scenariuszach nastawionych na **nauczanie nowej umiejętności** zamieszczono opisy **techniki wykonania** oraz odsyłacze do materiałów uzupełniających (**Alfabet**, inne scenariusze, materiały wideo).
- ✓ Każdy scenariusz otwiera **plan lekcji w pigułce** (cele, główne aktywności, czas trwania, sprzęt, modyfikacje).
- ✓ Scenariusze napisane są **prostym, przyjaznym językiem**. Wyróżniono momenty, w których nauczyciel **wyjaśnia, zachęca, demonstruje i podsumowuje**.
- ✓ Uwzględniono **zasady budowy lekcji**: wszechstronność bodźców, zmienność pracy mięśniowej, dostosowanie wysiłku do wieku i możliwości uczniów.
- ✓ W każdej lekcji zaplanowano **rozgrzewkę** (zabawa ożywiająca + kilka ćwiczeń kształtujących) z dbałością o różne pozycje wyjściowe, ruchy globalne, urozmaicone ustawienia organizacyjne (solo, w parach, z/bez przyboru).
- ✓ Konsekwentnie akcentowana jest **prawidłowa postawa ciała**, a także wplatane są **ćwiczenia oddechowe i rozluźniające** zwłaszcza po fragmentach intensywnych.
- ✓ Wpleciono niewielkie **porcje wiedzy** powiązane z praktyką i codziennymi zachowaniami (np. obserwacja tętna i oddechu po biegu, praca mięśni nóg przy skokach).
- ✓ W części głównej, obok elementów **nauczanych**, pojawiają się **elementy doskonalone** oraz aktywności o charakterze wszechstronnym (naturalne formy ruchu, prosta muzyka/rytm, praca z przyborem).
- ✓ **Zakończenie** zawiera ćwiczenia uspokajające i **podsumowanie kluczowych treści** oraz informacje zwrotne dla uczniów.

4.2. PLAN ZAJĘĆ W PIGUŁCE – SZABLON

- ✓ **Cel główny**: np. nauka skoku obunóż z bezpiecznym lądowaniem
- ✓ **Cele szczegółowe**: np. uczniowie potrafią wykonać skoki w dal, w górę, uniki podczas zabaw i gier ruchowych
- ✓ **Czas trwania**: rozgrzewka/część główna/wyciszenie (w minutach)
- ✓ **Sprzęt i przestrzeń**: ...
- ✓ **Warianty/modyfikacje**: łatwiej/trudniej/integracyjnie ...
- ✓ **Bezpieczeństwo i organizacja**: najważniejsze zasady

4.3. STRUKTURA LEKCJI – CHECKLISTA DLA NAUCZYCIELA

Rozgrzewka (5'–10')

- ✓ Zabawa ożywiająca (krótka, dynamiczna, bez eliminacji).
- ✓ 2-3 ćwiczenia kształtujące: różne pozycje (niskie/pośrednie/wysokie), ruchy globalne.

Część główna (20'-30')

- ✓ Nauczanie nowego elementu: pokaz → próba sterowana → ćwiczenia zadaniowe.
- ✓ Doskonalenie wcześniej poznanych elementów (krótka sekwencja).
- ✓ Gra/zabawa wszechstronna (naturalne formy ruchu, praca w parach/zespołach).

Zakończenie (3'–5')

- ✓ Ćwiczenia uspokajające, oddechowe i rozluźniające.
- ✓ Podsumowanie: 1-2 kluczowe wskazówki + pochwała za konkretne postępy.

4.4. PODPOWIEDZI DLA NAUCZYCIELA (PRAKTYKA WDROŻENIOWA)

- ✓ **Priorytetem jest cel główny.** Zbyt długa faza nauczania nuży – przeplataj naukę krótkimi zabawami/serią doskonalącą.
- ✓ **Zarządzaj czasem elastycznie.** Gdy nie udaje się przeprowadzić wszystkich ćwiczeń, to skróć rozgrzewkę lub ogranicz część doskonalącą; reaguj na oznaki zmęczenia.
- ✓ **Zarządzaj treścią.** Scenariusze oferują wiele opcji – wybierz te, które realizują twoje cele i pasują do możliwości grupy; dbaj o zmienność pracy mięśniowej.
- ✓ **Start w klasach pierwszych.** Poświęć więcej czasu na organizację, zasady i proste formy; wprowadzaj nowe zadania małymi porcjami, często motywuj i koryguj.

- ✓ **Miejsce na swobodę.** Jeśli klasa lubi spontaniczną zabawę, zaplanuj ją pod koniec części głównej, świadomie zmieniając jedno z zadań scenariusza.
- ✓ **Działaj holistycznie.** Scenariusze wspierają cele podstawy programowej: uczą umiejętności, przekazują wiedzę, wzmacniają motywację i pewność siebie – przygotowują do aktywności także w czasie wolnym.
- ✓ **Proste narzędzia oceny.** Skorzystaj z tabel zamieszczonych w II części publikacji (kluczowe elementy techniki). Zaznaczaj w tabelach ewaluacyjnych elementy opanowane, a pozostałe trzeba będzie doskonalić podczas kolejnych lekcji.

4.5. DOBRE PRAKTYKI ORGANIZACYJNE

- ✓ **Różnicowanie zadań:** zawsze podaj warianty łatwiej/trudniej i wersję dla uczniów mniej pewnych siebie.
- ✓ **Informacja zwrotna:** krótka, konkretna, odnosząca się do techniki (np. miękkie lądowanie – ugnij kolana).
- ✓ **Bezpieczeństwo:** określ strefy ruchu, zasada braku eliminacji w grach, rotacja ról.
- ✓ **Tempo lekcji:** 1'-2' zmiany organizacyjne, demonstracja w ruchu, komen- dy krótkie.
- ✓ **Włączanie wiedzy:** mikrowstawki (30"- 60") podczas przerw oddechowych.

4.6. MINIELEMENTY OCENY NA KONIEC LEKCJI – PRZYKŁAD

- ✓ **Znam cel lekcji** i potrafię powiedzieć, co dziś ćwiczyłem/am.
- ✓ **Potrafię wykonać** zadanie wg 1-2 kluczowych wskazówek technicznych.
- ✓ **Czułem/am się pewniej** w... (tak/nie, co pomogło).
- ✓ **Plan na jutro:** jedna aktywność poza lekcją (np. 15' szybkiego marszu).

CZĘŚĆ I

SCENARIUSZE LEKCJI wg KATEGORII I UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWYCH

1 – 12

LOKOMOCJA

13 – 18

**MANIPULACJA
RZUTY I CHWYTY**

19 – 24

**MANIPULACJA
KOPNIĘCIA I UDERZENIA**

25 – 30

INTEGRACJA UMIEJĘTNOŚCI

SŁOWNIK OZNACZEŃ I SKRÓTÓW UŻYWANYCH W PUBLIKACJI

[**Alfabet s. ...**] – odesłanie do odpowiedniej strony w: *Alfabet ruchowy i podstawowe umiejętności ruchowe dla dzieci w wieku 6-12 lat. Przewodnik dla nauczycieli* Kosmol A., Mazur Z., Płoszaj K. (red.); <https://www.gov.pl/attachment/1f38a2b6-e1d8-4496-ba0f-8467516ac1c9>

[**scenariusz ...**] – oznacza odesłanie do odpowiedniego scenariusza w niniejszej publikacji

2' – 2 minuty | **30"** – 30 sekund

przybór – przedmiot używany podczas wykonywania ćwiczenia

N noga | **NN** nogi

R ręka | **RR** ręce

LR | **PR** lewa ręka | prawa ręka

LN | **PN** lewa noga | prawa noga

T tułów | **G** grzbiet | **B** brzuch

wznos – uniesienie RR lub NN w górę

opust – opuszczenie RR lub NN w dół

leżenia przodem – leżenie na brzuchu

leżenie tyłem – leżenie na plecach

skipA – bieg (z przemieszczeniem lub w miejscu) z wysokim unoszeniem kolan w taki sposób, żeby tylna część uda była równoległa do podłoża

skipC – bieg (z przemieszczeniem lub w miejscu) ze zginaniem nóg do tyłu w taki sposób, żeby pięty dotykały pośladków

siad ugięty – dłonie skierowane do przodu, plecy wyprostowane, nogi ugięte, złączone, stopy przylegają do podłoża

T w płaszczyźnie złożonej wykonuje ruch, który nie ogranicza się do jednej podstawowej płaszczyzny anatomicznej (strzałkowej, czołowej, poziomej), lecz angażuje je jednocześnie

T w płaszczyźnie strzałkowej – wykonuje ruchy w przód i w tył (skłony w przód i w tył)

T w płaszczyźnie czołowej – wykonuje takie ruchy jak zgięcia boczne (skłony w bok) oraz odwodzenie i przywodzenie kończyn (wznosy/unoszenie i opusty/opuszczanie rąk i nóg)

T w płaszczyźnie poprzecznej (poziomej/horyzontalnej) – wykonuje ruchy rotacyjne, czyli skręty tułowia wokół osi pionowej



Dorota Groffik

NAUCZANIE CHODU

(postawa, technika, ruchy rąk)

scenariusz

1

Nauczycielu, dla optymalnego wykorzystania czasu lekcji wybierz liczbę ćwiczeń odpowiednią do możliwości i tempa pracy dzieci, a pozostałe ćwiczenia potraktuj jako warianty lub propozycje uzupełniające.

Przypomnienie techniki chodu: [Alfabet s. 81]



Zasady prawidłowego chodu

1. **Postawa ciała:** wyprostowana, plecy proste, głowa uniesiona, wzrok skierowany przed siebie
2. **Ruch rąk:** praca rąk naprzemienna, ręce lekko ugięte w łokciach, ruch swobodny i naturalny
3. **Ułożenie stóp:** stopy stawiane równolegle, przetaczane od pięty do palców
4. **Równowaga:** utrzymanie ciężaru ciała na obu nogach
5. **Tempo:** ruchy płynne i rytmiczne, bez nagłych przyspieszeń czy zatrzymań

Cele lekcji

Cel główny

Uczniowie poznają zasady prawidłowego chodu oraz stosują je w praktyce podczas zajęć ruchowych.

Cele szczegółowe

1. **Wiedza i zrozumienie:** Uczniowie wymieniają trzy podstawowe zasady prawidłowego chodu (postawa ciała, ruch rąk, ułożenie stóp), wyjaśniają ich znaczenie dla zdrowia fizycznego i postawy ciała oraz wykorzystują **te zasady w praktyce**, dostosowując technikę do zmieniających się warunków ruchu (np. tempo, kierunek).
2. **Kompetencje (umiejętności) ruchowe:** Uczniowie **demonstrują prawidłową technikę chodu**, zachowując poprawną postawę ciała i koordynację ruchów rąk i nóg.
3. **Motywacja i pewność siebie:** Uczniowie aktywnie angażują się w zajęcia, podejmują próby poprawy techniki chodu, wykazują wiarę we własne możliwości i współpracują w parach, oceniając oraz korygując wzajemnie technikę chodu partnera.

4. **Zachowania codzienne:** Uczniowie planują aktywność ruchową w życiu codziennym, np. spacery na dystansie przynajmniej 5 tysięcy kroków dziennie. To dobry początek dążenia do celu, tj. zrobienia w ciągu dnia 10-12 tysięcy kroków.

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Czas trwania zajęć: 45'

Sprzęt: szarfy, pachołki, taśmy podłogowe (do wyznaczania linii)

Plan zajęć w pigułce

Część wstępna (10')

1. Przywitanie i wprowadzenie (2')
2. Rozgrzewka (8') zabawa ożywiająca (3'-4') i ćwiczenia kształtujące (4'-6')

Część główna (28'-30')

3. Marsz w miejscu i ćwiczenia koordynacyjne (4')
4. Chód po liniach (4')
5. Ćwiczenia zmiany tempa (4')
6. Marsz w parach (4'-5')
7. Zabawa bieżna *Berek po liniach* (4'-5')
8. Zabawa *Jesteś kamieniem* (4')
9. Zabawa *Jesteś kamieniem* na czworakach (4')

Część końcowa (5')

10. Relaksujący spacer (1')
11. Zabawa *Kto zmienił miejsce* (2')
12. Podsumowanie (2')

PRAKTYCZNY SCENARIUSZ DLA NAUCZYCIELA

Część wstępna (10')

1. Przywitanie i wprowadzenie (2')

- **Powiedz:** Cześć dzieci! Dzisiaj będziemy uczyć się, jak prawidłowo chodzić. Wiem, że wszyscy umiecie chodzić, ale czy wiecie, że można robić to lepiej, dbając o swoje zdrowie i wygląd?

- **Wyjaśnij:** Chodząc prawidłowo, możemy lepiej dbać o nasze plecy, nie męczymy się tak szybko i wyglądamy pewniej. Dzięki temu też unikamy bólu pleców w przyszłości, a nasze ciało jest sprawniejsze i zdrowsze.
- **Zachęć:** Chodzenie może być świetną zabawą, zwłaszcza gdy będziemy to robić w parach albo na czas.
- **Wyjaśnij:** Ile kroków powinniśmy robić dziennie: Czy wiecie, że każdy z nas powinien robić około 10-12 tysięcy kroków dziennie?
- **Pokaż poprawną technikę** chodu i wskaż konkretne efekty, które chcemy osiągnąć, np. poprawna postawa, rytmiczny ruch rąk.
- **Autonomia wyboru**
 - **Nauczyciel pyta:** Czy wolicie, abym najpierw pokazał/a technikę, czy chcecie spróbować sami?
 - **Uczniowie decydują o kolejności prezentacji.**
 - ▶ **Efekt:** budowanie poczucia odpowiedzialności i zaangażowania w proces nauczania-uczenia się

2. Rozgrzewka (8'-10')

- **Zabawa ożywiająca (3'- 4')**
 - Zorganizuj zabawę *Berek z szarfami*: Osoby oznaczone szarfą gonią (2'-3'). Osoby złapane = dotknięte przez berka zamieniają się rolami.
 - Dodaj **element oddechowy**: Podnieście ręce wysoko – wdech, opuśćcie – wydech. Powtórzmy trzy razy.
 - ▶ **Efekt:** rozgrzanie organizmu, rozwój koordynacji i skupienie na poprawnym oddychaniu

Ćwiczenia kształtujące (4'-6')

- **Ćwiczenia kształtujące w rozsypce**
 - RR i NN – postawa zasadnicza: Maszeruj w miejscu jak żołnierz.
 - ▶ **Efekt:** nauka poprawnej koordynacji ruchów RR i NN
 - Tułów w płaszczyźnie czołowej – RR w górze: Jesteś drzewem na wietrze.
 - ▶ **Efekt:** wzmocnienie i stabilizacja tułowia
- **Ćwiczenia kształtujące w szeregu**
 - RR i NN – na czworakach: Jesteś pieskiem – bieg na drugą stronę sali.

- ▶ **Efekt:** kształtowanie koordynacji rąk i nóg podczas ruchu
- RR i NN – podpór tyłem o NN ugiętych: Jesteś raczkami, idź na drugą stronę sali.
 - ▶ **Efekt:** rozwój siły mięśni głębokich i koordynacji
- **Ćwiczenia równoważne**
 - Stanie na 1 N: Jesteś bocianem (zmiana nogi).
 - ▶ **Efekt:** poprawa równowagi dynamicznej
- **Podskoki**
 - Naśladuj małe i duże piłeczki.
 - ▶ **Efekt:** poprawa dynamiki i siły odbicia
- **Ćwiczenia oddechowe**
 - Rozkrok, RR w górę – wdech, RR w dół – wydech (3 powtórzenia). Nauczycielu, w miarę potrzeby wplataj ćwiczenia oddechowe do rozgrzewki, zwracając uwagę na prawidłową postawę ciała.
 - ▶ **Efekt:** uspokojenie oddechu i kontrolowanie koncentracji

Wskazówki dla nauczyciela

- Zwróć uwagę, czy dzieci wykonują ćwiczenia prawidłowo.
- Stosuj pozytywne komunikaty: Świetnie sobie radzicie! Dobrze naśladujecie np. piłeczki, spróbujcie jeszcze trochę wyprostować plecy itd.

Część główna (30')

3. Marsz w miejscu (4')

- **Powiedz:** Maszerujemy w miejscu tak jak ja. Spróbujcie unosić kolana i poruszać rękami, tak jakbyście szli na spacer.
- **Obserwuj i poprawiaj postawę i technikę chodu dzieci:** Dobrze, Janek, ale spróbuj trzymać plecy prosto.
- **Pytania kontrolne**
 - Dlaczego ważne jest, aby chodzić z prostymi plecami?
 - Jak powinniśmy ruszać rękami podczas chodzenia?
 - Ile kroków powinniśmy robić każdego dnia?
 - ▶ **Efekt:** Poprawa rytmu marszu i synchronizacji ruchów RR i NN.
- **Autonomia wyboru**
 - **Zapytaj:** Wolicie najpierw spróbować maszerować po liniach, czy chodzić ze zmianą tempa?

- **Uczniowie decydują** o kolejności wykonywania ćwiczeń.
 - ▶ **Efekt:** Dzieci czują, że mają wpływ na przebieg lekcji, co zwiększa ich zaangażowanie.

Wskazówki dla nauczyciela

- Zwróć uwagę, czy dzieci patrzą przed siebie i czy maszerują równym tempem.
- Stosuj pozytywne komunikaty: Świetnie sobie radzicie! Dobrze maszerujecie, spróbujcie jeszcze trochę wyprostować plecy.

4. Chód po liniach (4')

- **Wyznacz linie** na podłodze.
- **Opisz ćwiczenie:** Chodzimy po liniach, starajcie się iść prosto po linii.
- **Wykonuj** kroki od pięty do palców, zwracając uwagę na ruch rąk.
- **Wykonaj** kroki tak samo, ale w różnych kierunkach.
- **Wspieraj** utrzymanie równowagi.
- **Pochwal:** Dobrze, że patrzycie przed siebie; pamiętajcie o rękach – powinny poruszać się swobodnie.
 - ▶ **Efekt:** poprawa równowagi, koordynacji, koncentracji

5. Ćwiczenia zmiany tempa (4')

- **Wyjaśnij:** Teraz zmieniamy tempo! Na kłaśnięcie chodzimy wolno, na dwa kłaśnięcia szybko.
- Uczniowie **reagują na sygnały dźwiękowe i dostosowują do nich tempo chodu.**
- **Obserwuj i zachęcaj:** Bardzo dobrze, potraficie reagować na sygnały.
 - ▶ **Efekt:** poprawa szybkości reakcji i umiejętności dostosowywania się do zmieniających się warunków

6. Marsz w parach (4'-5')

Nauczyciel rozdaje szarfy, jedną na parę.

- **Zorganizuj** marsz w parach: Trzymajcie razem szarfę na jej końcach i spróbujcie idąc jednocześnie utrzymać równowagę. Po 2' zmiana rąk – druga ręka trzyma szarfę, kontynuujemy marsz w nieco przyspieszonym tempie.
- **Zastosuj** poznane zasady podczas chodu w parach.
- **Zachęcaj:** Brawo! Bardzo dobrze współpracujecie.

- ▶ **Efekt:** doskonalenie współpracy w grupie i zachowania prawidłowej postawy

7. Zabawa bieżna *Berek po liniach* (4')

Nauczyciel wykorzystuje część szarf na oznaczenie berków.

- **Wyjaśnij:** Poruszamy się po liniach, przyspieszamy chód, przechodzimy do biegu chcąc uniknąć berka! Uczeń dotknięty przez berka staje się berkiem.
 - ▶ **Efekt:** poprawa techniki chodu i biegu oraz dokładności ruchów

8. Zabawa *Jesteś kamieniem* (3')

- **Opisz:** Idziemy swobodnie, na hasło *kamień* zatrzymujemy się w bezruchu w dowolnie przyjętej pozycji. Na hasło *aktywność* poruszamy się swobodnie.

9. Zabawa *Jesteś kamieniem – po sygnale zatrzymanie na czworakach* (3')

- **Opisz:** Teraz chodzimy na czworakach jak pieski. Na hasło *stop* lub *kamień* zatrzymujemy się i pozostajemy nieruchomo. Na hasło *aktywność* kontynuujemy poruszanie się na czworakach.
- Uczniowie **zatrzymują się na sygnał i kontrolują swoje ciało.**
 - ▶ **Efekt:** poprawa koncentracji i panowania nad ruchem, przyjmowanie poprawnej postawy ciała; zmiana pozycji ciała z wysokiej na pośrednią

Wskazówki dla nauczyciela

- **Doceniaj starania uczniów:** Świetnie wam idzie, widzę dużą poprawę.
- **Poprawiaj delikatnie:** Spróbujmy jeszcze raz, teraz zwróćcie uwagę na ręce.

Część końcowa (5')

10. Relaksujący spacer (1')

- **Opisz:** Idziemy wolno, koncentrujemy się na oddechu.
 - ▶ **Efekt:** wyciszenie i relaks

11. Zabawa *Kto zmienił miejsce* (2')

- **Wyjaśnij:** Dzieci siedzą w półkolu. Jedno odwraca się plecami, pozostałe dzieci zamieniają się miejscami. Po zmianie miejsc, uczeń zgadujący odwraca się przodem i odgaduje, kto zmienił miejsce.
 - ▶ **Efekt:** rozwój spostrzegawczości, uspokojenie i wyciszenie

12. Podsumowanie (2')

- **Podsumuj:** Dzisiaj nauczyliśmy się prawidłowego chodu i dobrej współpracy. Jestem z was bardzo dumna/y.
- **Zachęć** do planowania codziennych spacerów: Pamiętajcie, aby robić jak najwięcej kroków każdego dnia. Możemy zacząć od 5 tysięcy kroków, kto chodzi więcej, może wyznaczyć sobie cel zrobienia 10-12 tysięcy kroków dziennie. Ważne, aby systematycznie zwiększać ich liczbę np. w każdym kolejnym tygodniu, jeśli zaczynamy od 5 tysięcy. Pamiętajcie, że podskoki, skoki i biegi podczas zabaw zwiększają dzienną liczbę wykonanych kroków.
- **Prezentacja prawidłowego chodu przez uczniów.**
- **Rozmowy indywidualne:** nauczyciel mówi, co uczeń zrobił dobrze i udziela wskazówek nad czym powinien popracować.
 - ▶ **Efekt:** utrwalenie wiedzy i zrozumienia oraz zachęcenie do aktywności (motywacja)
- **Autonomia refleksji**
 - **Zapytaj,** czy ktoś chce opowiedzieć, co mu się najbardziej podobało lub ma jakieś pytania.
- **Pożegnanie:** Do zobaczenia na następnych zajęciach!

Wskazówka dla nauczyciela

- Zakończ zajęcia pozytywnym akcentem: Wszyscy się postarali, jestem pod wrażeniem waszego zaangażowania. Jeszcze raz zachęcam was do spacerów z rodzicami, podczas których możecie liczyć kroki za pomocą opaski lub aplikacji w telefonie.



Dorota Groffik

NAUCZANIE BIEGU

(postawa, ruchy rąk i nóg)

scenariusz

2

Nauczycielu, dla optymalnego wykorzystania czasu lekcji wybierz liczbę ćwiczeń odpowiednią do możliwości i tempa pracy dzieci, a pozostałe ćwiczenia potraktuj jako warianty lub propozycje uzupełniające.

Przypomnienie techniki biegu: [*Alfabet* s. 104]



Zasady prawidłowego biegu

1. **Postawa ciała:** wyprostowana, lekkie pochylenie ciała, głowa uniesiona, a wzrok skierowany przed siebie
2. **Ruch rąk:** praca rąk naprzemienna w stosunku do pracy nóg, ramiona ugięte w łokciach, ruch swobodny i naturalny do przodu i do tyłu, nie na boki
3. **Ułożenie stóp:** stopy stawiane na śródstopiu, z każdym krokiem (odbiciem) wznos kolana przedniej nogi i wyprost tylnej; lądowanie lekkie i ciche na śródstopiu, nie na palcach; kontakt z podłożem krótki i dynamiczny
4. **Równowaga:** utrzymanie ciężaru ciała na obu nogach
5. **Tempo:** ruchy płynne i rytmiczne, bez nagłych przyspieszeń czy zatrzymań

Zasady prawidłowego startu

- głowa do góry, patrz przed siebie
- ugnij kolana i biodra, pochyl się do przodu, jedna stopa przed drugą
- ugnij łokcie, ręce gotowe do pracy naprzemianstronnej, gdy tylko nogi zaczną się poruszać
- ruszaj szybko do przodu podnosząc kolana do góry podczas poruszania ramionami

Zasady prawidłowego zatrzymania

- przenieś ciężar ciała do tyłu odchylając się lekko
- oprzyj stopy mocno o podłoże obniżając pozycję ciała poprzez zgięcie kolan i bioder

Cele lekcji

Cel główny

Uczniowie poznają zasady prawidłowego biegu oraz stosują je w praktyce podczas zajęć ruchowych.

Cele szczegółowe

1. **Wiedza i zrozumienie:** Uczniowie wymieniają trzy podstawowe zasady prawidłowego biegu (postawa ciała, ruch rąk, praca nóg i stóp), wyjaśniają ich znaczenie dla zdrowia fizycznego i postawy ciała oraz **wykorzystują te zasady w praktyce**, dostosowując technikę do zmieniających się warunków ruchu (np. tempo, kierunek).
2. **Kompetencje (umiejętności) ruchowe:** Uczniowie **demonstrują prawidłową technikę biegu**, zachowując poprawną postawę ciała i koordynację ruchów rąk i nóg.
3. **Motywacja i pewność siebie:** Uczniowie aktywnie angażują się w zajęcia, podejmują próby poprawy techniki biegu, wykazują wiarę we własne możliwości i współpracują w parach, oceniając oraz korygując wzajemnie technikę chodu.
4. **Zachowania codzienne:** Uczniowie planują aktywność ruchową w życiu codziennym, np. marszobiegi (wyjaśnij, że to połączenie chodu z biegiem) na dystansie od 6 tysięcy kroków dziennie w zależności od indywidualnych możliwości w zakresie sprawności fizycznej. Przypomnij o rekomendacji dziennej liczby kroków, która wynosi 10-12 tysięcy.

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Czas trwania zajęć: 45'

Sprzęt: pachołki, taśmy podłogowe (do wyznaczania linii) lub linie namalowane na boisku

Plan zajęć w pigułce

Część wstępna (10')

1. Przywitanie i wprowadzenie (2')
2. Rozgrzewka (8') (zabawa ożywiająca, ćwiczenia kształtujące)

Część główna (30')

3. Doskonalenie chodu ze zmianą kierunku i tempa (4')
4. Nauka biegu (4')
5. Start i zatrzymanie (3')
6. Ćwiczenie oddechowe (3')
7. Ćwiczenie zmiany tempa (4')
8. Ćwiczenia zmiany kierunku (4')
9. Bieg z zatrzymaniem (4')
10. Zabawa *Skoczek na linię* (4')

Część końcowa (5')

11. Relaksujący spacer (1')
12. Zabawa *Świnka chrum-chrum* (2')
13. Podsumowanie (2')

PRAKTYCZNY SCENARIUSZ DLA NAUCZYCIELA**Część wstępna (10')****1. Przywitanie i wprowadzenie (2')**

- **Powiedz:** Cześć dzieci! Dzisiaj będziemy uczyć się, jak prawidłowo biegać. Wiem, że wszyscy umiecie już biegać, ale czy wiecie, że można robić to jeszcze lepiej, dbając o nasze zdrowie i wygląd?
- **Wyjaśnij:** Biegając prawidłowo, możemy zadbać o nasze serce i układ oddechowy, żeby lepiej się rozwijały i były zawsze zdrowe; biegając będziemy z czasem mniej się męczyć, będziemy sprawniejsi i bardziej wytrzymali. Łatwiej będziemy wchodzić po schodach i wspinać się po górach. Nasze serce i płuca będą zdrowsze, a całe ciało silniejsze.
- **Zachęć:** bieg może być świetną zabawą, zwłaszcza gdy będziemy to robić w parach albo w zespole bawiąc się w berka lub ścigając się.
- **Wyjaśnij** ile kroków powinniśmy robić dziennie: Czy pamiętacie? Ostatnio ustaliliśmy, że każdy z nas powinien robić około 10-12 tysięcy kroków dziennie? Czy udało wam się przejść w ostatnim czasie tyle kroków? Kto z was liczył kroki wykorzystując krokomierz lub opaskę? Może ktoś z Was wykonał więcej kroków?
- **Pokaż** poprawną technikę biegu i **wskaż konkretne efekty, które chcemy osiągnąć, np. poprawna postawa, rytmiczne ruchy rąk skoordynowane z pracą nóg.**
- **Autonomia wyboru**
 - **Zapytaj:** Wolicie, abym najpierw pokazał/a technikę, czy chcecie spróbować sami?
 - **Uczniowie decydują** o kolejności prezentacji.
 - ▶ **Efekt:** Budowanie poczucia odpowiedzialności i zaangażowania w procesie nauczania-uczenia się.

2. Rozgrzewka (8')

- Zorganizuj zabawę *Berek zaczarowany (3')*: osoba dotknięta przez berka stoi jak zaczarowana – nie rusza się, ktoś inny musi dotknąć zaczarowaną osobę, aby uwolnić ją od zaklęcia żeby mogła dalej biegać. Uczniowie oznaczeni szarfą gonią (2-3). Po ustalonym czasie zmieniamy osoby goniące i berki zamieniają się rolami.
- Dodaj **element oddechowcy**: Podnieście ręce wysoko – wdech, opuśćcie – wydech. Powtórzmy to trzy razy.
 - ▶ **Efekt**: Rozgrzanie organizmu, rozwój koordynacji i skupienie na poprawnym oddychaniu.

Ćwiczenia kształtujące (4'-6')

- **Ćwiczenia kształtujące w rozsypce**
 - RR – postawa rozkroczna z RR w bok: naśladujemy wiatraki (krążenia RR w przód i w tył)
 - NN – postawa zasadnicza: wchodzimy po wysokich schodach – unosimy wysoko kolana maszerując w miejscu
 - ▶ **Efekt**: kształtowanie koordynacji ruchowej
- **Ćwiczenia kształtujące w szeregu**
 - Tułów w płaszczyźnie złożonej: zbieramy grzybki do koszyczka – idziemy na drugą stronę sali wykonując skrętoskłony.
 - ▶ **Efekt**: wzmocnienie i stabilizacja tułowia
 - RR i NN w przysiadzie podpartym: jesteś żabką – skaczesz na drugą stronę sali.
 - ▶ **Efekt**: siła i koordynacja pracy rąk i nóg podczas ruchu
 - B – leżenie tyłem z ugiętymi NN uniesionymi: jedziemy na rowerku – naśladujesz jazdę na rowerze zataczając koła nogami w powietrzu.
 - ▶ **Efekt**: rozwój siły mięśni brzucha i koordynacji
- **Ćwiczenia równoważne**: stanie na 1 nodze – jesteś jaskółką (zmiana nogi).
 - ▶ **Efekt**: poprawa równowagi dynamicznej
- **Podskoki**: Naprzemienne podskoki z nogi na nogę – skaczemy na drugą stronę sali.
 - ▶ **Efekt**: poprawa dynamiki i siły odbicia

- **Ćwiczenia oddechowe**

- Rozkrok – RR bokiem w górę: wdech, RR bokiem w dół: wydech. Powtórz trzy razy (wplataj również w ćwiczenia kształtujące wg uznania).
- ▶ **Efekt:** uspokojenie oddechu i kontrola koncentracji

Wskazówki dla nauczyciela

- Zwróć uwagę, czy dzieci prawidłowo wykonują ćwiczenia podczas rozgrzewki, czy mają prawidłową postawę ciała czy wykonują obszernie ruchy i potrafią oddychać podczas wykonywanych ćwiczeń.
- **Stosuj pozytywne komunikaty:** Świetnie sobie radzicie! Dobrze wykonujecie ćwiczenia itp.

Część główna (30')

3. Marsz ze zmianą kierunku i tempa – doskonalenie chodu (3')

- **Powiedz:** Maszerujemy w przód, w różnych kierunkach, potem po wyznaczonych liniach. Spróbujcie unosić kolana i poruszać rękami, tak jakbyście szli na spacer.
- Obserwuj i poprawiaj postawę i technikę chodu dzieci; zwróć uwagę, jeśli dzieci będą nadal popełniały błędy: Dobrze, Janek, ale spróbuj trzymać plecy prosto.
- **Pytania kontrolne**
 - Dlaczego ważne jest, aby chodzić z prostymi plecami?
 - Jak powinniśmy ruszać rękami podczas chodzenia?
 - Ile kroków powinniśmy robić każdego dnia?
 - ▶ **Efekt:** poprawa rytmu marszu i synchronizacji ruchów RR i NN
- **Autonomia wyboru**
 - Nauczyciel pyta: wolicie najpierw spróbować marszu po liniach czy ćwiczenia zmiany tempa?
 - **Uczniowie decydują** o kolejności wykonywania ćwiczeń.
 - ▶ **Efekt:** dzieci czują, że mają wpływ na przebieg lekcji, co zwiększa ich zaangażowanie.

4. Nauka biegu (4')

- **Opisz ćwiczenie:** Biegniemy w przód z jednej strony sali na drugą (dzieci ustawione w szeregu z jednej strony sali). Powtarzamy 2-3

razy w zależności od potrzeb. Biegniemy prosto w wolnym tempie, zwracając uwagę na pracę RR i NN.

- **Opisz:** biegnij na śródstopiu wydłużając nieco krok, zwracając uwagę na ruchy rąk.
- **Wykonaj** to samo z lekkim przyspieszeniem.
- **Kontroluj** utrzymanie równowagi.
- **Pochwal:** Dobrze, że patrzycie przed siebie. Pamiętajcie o rękach – powinny poruszać się swobodnie w rytmie pracy NN. Nie zaciskamy dłoni i nie pochylamy się do przodu.
 - ▶ **Efekt:** poprawa koordynacji i koncentracji

Wskazówki dla nauczyciela

- Zwróć uwagę, czy dzieci patrzą przed siebie i czy biegają równym tempem z zachowaniem koordynacji pracy RR i NN i czy biegają na śródstopiu.
- **Stosuj pozytywne komunikaty:** Świetnie sobie radzicie! Dobrze biegacie, spróbujcie jeszcze bardziej wyprostować plecy.

5. Zabawa *Pomniki* (3')



Zabawa *Pomniki*

- **Opisz:** Teraz swobodnie biegamy w średnim tempie. Na hasło *pomnik* zatrzymujemy się i pozostajemy nieruchomo przybierając dowolną pozę. Na hasło *ruszaj* – kontynuujemy bieganie.
- Uczniowie **zatrzymują się na sygnał i kontrolują swoje ciało.**

- ▶ **Efekt:** poprawa koncentracji i panowania nad prawidłową techniką zatrzymywania się

6. Ćwiczenia oddechowe (2')

- **Powiedz:** teraz musimy odpocząć, uspokoić oddech.
- **Opisz ćwiczenie:** Stajemy w lekkim rozkroku i wykonujemy wdech wznosząc jednocześnie RR bokiem w górę, a potem wydech z opuszczeniem RR w dół, powtarzamy kilka razy.
 - ▶ **Efekt:** uspokojenie oddechu i kontrola koncentracji

7. Ćwiczenia zmiany tempa (4')

- **Wyjaśnij:** Teraz zmieniamy tempo! Na klaśnięcie biegniemy wolniej, na dwa klaśnięcia – szybko.
- Uczniowie **reagują na sygnały dźwiękowe i dostosowują tempo biegu.**
- **Zachęcaj:** Bardzo dobrze, potraficie reagować na sygnały.
 - ▶ **Efekt:** poprawa szybkości reakcji i umiejętności dostosowywania się do zmieniających się warunków

8. Ćwiczenia zmiany kierunku (4')

- **Wyjaśnij:** Teraz zmieniamy kierunek biegu zwracając uwagę na kolegów! Na klaśnięcie biegniemy w prawo, na dwa klaśnięcia – w lewo.
- Uczniowie **reagują na sygnały dźwiękowe i dostosowują kierunek biegu.**
- **Zachęcaj:** Bardzo dobrze, potraficie reagować na sygnały.
 - ▶ **Efekt:** poprawa szybkości reakcji i umiejętności dostosowywania się do zmieniających się warunków

9. Bieg z zatrzymaniem (4')

- **Wyjaśnij:** Biegamy w różnych kierunkach zwracając uwagę na bezpieczeństwo i zatrzymując się na sygnał nauczyciela. Na klaśnięcie zatrzymujemy się, na dwa klaśnięcia – zatrzymujemy się i dobieramy się w pary.
- **Zachęcaj:** Brawo! Bardzo dobrze współpracujecie.
 - ▶ **Efekt:** poprawa techniki biegu wraz z zatrzymaniem oraz dokładność ruchów; wsparcie współpracy i zachowania prawidłowej postawy w grupie

10. Zabawa skoczna *Skoczek na linię* (4')

- **Wyjaśnij:** Teraz będziemy skoczkami (skaczymy obunóż) poruszającymi się w dowolnym tempie i w dowolnej przestrzeni sali. Na kłaśnięcie i wskazanie przez nauczyciela którejś linii na sali, dzieci dobiegają do niej i ustawiają się w szeregu przybierając prawidłową postawę ciała. Na dwa kłaśnięcia wracają do podskakiwania.
- Uczniowie **reagują na sygnały dźwiękowe i dostosowują kierunek podskoków.**
- **Zachęcaj:** Bardzo dobrze, potraficie reagować na sygnały.
 - ▶ **Efekt:** poprawa szybkości reakcji i umiejętności dostosowywania się do zmieniających się warunków

Wskazówki dla nauczyciela

- **Doceniaj starania:** Świetnie wam idzie, widzę dużą poprawę.
- **Poprawiaj delikatnie:** Spróbujmy jeszcze raz, teraz zwróć uwagę na szybsze zatrzymanie się na linii.

Część końcowa (5')

11. Relaksujący spacer (1')

- **Opisz:** Idziemy wolno, koncentrujemy się na oddechu.
 - ▶ **Efekt:** wyciszenie i relaksacja

12. Zabawa *Świnka chrum-chrum* (2')

- **Wyjaśnij:** Dzieci siedzą w półkolu w siadzie skrzyżnym. Jedna osoba odwraca się plecami. Nauczyciel wyznacza osobę, która będzie udawała odgłosy świnki. Dzieci wykonują skłon w przód i zakrywają głowę tak, aby osoba odgadującą po odwróceniu się przodem, nie zobaczyła, kto jest świnką i próbowała odgadnąć, kto nią jest.
 - ▶ **Efekt:** rozwój koncentracji, spostrzegawczości i refleksu; współpraca w grupie

13. Podsumowanie (2')

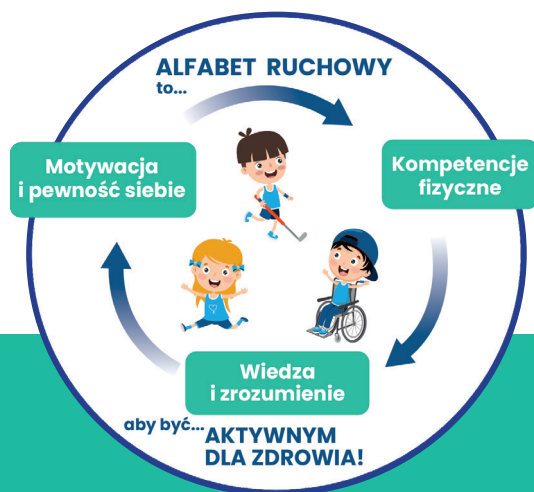
- **Podsumuj:** Dzisiaj nauczyliśmy się prawidłowego biegu. Jestem z was bardzo dumna/y.
- **Zachęć** do planowania codziennych marszobiegów: Pamiętajcie, aby robić jak najwięcej kroków każdego dnia. Spróbujcie wybrać się na spacer połączony z bieganiem i policzcie kroki (jeśli macie krokomierz/

opaskę) lub za pomocą aplikacji np. w telefonie rodzica. Zaprosicie rodziców na taki marszobiegi, czyli połączenie chodu z biegiem. Zapamiętajcie to słowo 😊

- **Prezentacja prawidłowego biegu przez uczniów.**
- **Rozmowy indywidualne:** nauczyciel informuje, co uczeń zrobił dobrze i wskazuje nad czym powinien popracować.
 - ▶ **Efekt:** utrwalenie wiedzy i zrozumienia oraz zachęcanie do aktywności (motywacja)
 - Do zobaczenia na następnych zajęciach!

Wskazówki dla nauczyciela

- **Zakończ zajęcia pozytywnym akcentem:** Wszyscy się postarali, jestem pod wrażeniem waszego zaangażowania.
- **Autonomia refleksji:** zapytaj, czy ktoś ma jakieś pytania lub chce opowiedzieć, co mu się najbardziej podobało.



Dorota Groffik

DOSKONALENIE CHODU I BIEGU

(wykorzystanie toru przeszkód)

scenariusz

3

Nauczycielu, dla optymalnego wykorzystania czasu lekcji wybierz liczbę ćwiczeń odpowiednią do możliwości i tempa pracy dzieci, a pozostałe ćwiczenia potraktuj jako warianty lub propozycje uzupełniające.

Przypomnienie techniki chodu i biegu: [*Alfabet* ss.81, 104]



Zasady prawidłowego chodu

1. **Postawa ciała:** wyprostowana, głowa uniesiona, wzrok skierowany przed siebie
2. **Ruch rąk:** praca rąk naprzemienna, ręce ugięte w łokciach, ruch swobodny i naturalny
3. **Ułożenie stóp:** stopy ustawione równolegle i stawiane od pięty do palców
4. **Równowaga:** równomierny rozkład ciężaru ciała na obu nogach
5. **Tempo:** ruchy płynne i równomierne, bez nagłych przyspieszeń czy zatrzymań

Zasady prawidłowego biegu:

6. **Postawa ciała:** wyprostowana, głowa uniesiona, wzrok skierowany przed siebie
7. **Ruch rąk:** praca rąk naprzemienna, ręce ugięte w łokciach, ruch swobodny i naturalny w kierunku do przodu i do tyłu, nie na boki
8. **Ułożenie stóp:** stopy stawiane na śródstopiu, z każdym krokiem wznos kolana przedniej nogi i wyprost tylnej; lądowanie lekkie i ciche na śródstopiu, nie na palcach; kontakt z podłożem krótki i dynamiczny; aby dostarczyć pełnej mocy na początku sprintu kroki powinny być krótkie i wykonywane szybko, wydłużane podczas nabierania prędkości i rozpędu
9. **Równowaga:** równomierne utrzymanie ciężaru ciała na obu nogach
10. **Tempo:** ruchy płynne i równomierne, bez nagłych przyspieszeń czy zatrzymań



Cele lekcji

Cel główny

Ucniowie doskonalą chód i bieg w łączonych ćwiczeniach z wykorzystaniem toru przeszkód.

Cele szczegółowe

1. **Wiedza i zrozumienie:** Uczniowie przypominają trzy podstawowe zasady prawidłowego chodu i biegu (postawa ciała, ruch rąk, ułożenie stóp), wyjaśniają ich znaczenie dla zdrowia fizycznego i postawy ciała oraz **wykorzystują te zasady w praktyce**, dostosowując technikę do zmieniających się warunków ruchu (np. łączenie ruchów na torze przeszkód).
2. **Kompetencje (umiejętności) ruchowe:** Uczniowie **demonstrują prawidłową technikę łączenia chodu i biegu**, zachowując poprawną postawę ciała i koordynację ruchów rąk i nóg.
3. **Motywacja i pewność siebie:** Uczniowie aktywnie angażują się w zajęcia, podejmują próby dostosowywania poprawnego chodu i biegu do zmieniających się warunków (łączenie dwóch umiejętności i dostosowywanie do przeszkód), wykazują wiarę we własne możliwości i współpracują ze sobą oceniając oraz korygując wzajemnie technikę chodu w połączeniu z biegiem.
4. **Zachowania codzienne:** Uczniowie planują aktywność ruchową w życiu codziennym, np. marszobiegi w terenie otwartym z pokonywaniem przeszkód, m.in. omijanie drzew, bieg po schodach w górę, chód po krawężnikach znajdujących się w bezpiecznej odległości od ulic itp.

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Czas trwania zajęć: 45'

Sprzęt: pachołki, materace, ławeczka, obręcze, woreczki

Plan zajęć w pigułce

Część wstępna (12'-15')

1. Przywitanie i wprowadzenie (2')
2. Rozgrzewka (zabawa ożywiająca i ćwiczenia kształtujące w parach) (10'-12')

Część główna (20'-25')

3. Zabawa *Lustro* (4')
4. Zabawa *Lustro w parach* (4')
5. Ćwiczenia chodu, biegu i innych umiejętności ruchowych na torze przeszkód (12'-15')

Część końcowa (5')

6. Relaksujący spacer po kole i obserwacja tętna (3')
7. Podsumowanie (2')

PRAKTYCZNY SCENARIUSZ DLA NAUCZYCIELA**Część wstępna (12'-15')****1. Przywitanie i wprowadzenie (2'-3')**

- **Powiedz:** Cześć dzieci! Dzisiaj będziemy doskonalić poznane wcześniej chód i bieg łącząc je razem w różnych kombinacjach. Wiem, że wszyscy umiecie chodzić i biegać ale czy wiecie, że można robić to lepiej, łącząc te elementy z innymi ćwiczeniami zmieniając ich tempo i kierunek?
- **Wyjaśnij:** Chodząc i biegając prawidłowo, możemy bardziej dbać o nasze plecy, nie męczymy się tak szybko i poruszając się wyglądamy pewniej. Dzięki temu też unikamy bólu w przyszłości, a nasze ciało jest sprawniejsze i zdrowsze. Rozwijamy nasz układ krążeniowo-oddechowy, tzn. nasze serce i płuca są lepiej przystosowane do wykonywania ćwiczeń o wyższej intensywności i trwających dłużej (większe zaangażowanie serca i układu oddechowego).
- **Zachęć:** Chodzenie i bieganie może być świetną zabawą, zwłaszcza gdy będziemy to robić w parach, w zespołach albo na czas.
- **Wyjaśnij,** ile kroków powinniśmy robić dziennie: Czy już zapamiętaliście magiczną liczbę około 10-12 tysięcy kroków dziennie dla dzieci? Warto również wiedzieć, że powinniście być aktywni przez 1 godzinę każdego dnia, a aktywność ta ma być o intensywności od umiarkowanej do wysokiej, co oznacza, że oddech powinien być przyspieszony, a serce ma bić szybciej. Będziemy dzisiaj obserwować, jak nasze serca pracują podczas ćwiczeń.

- **Przypomnij i pokaż** poprawną technikę chodu i biegu wraz z prawidłowym zatrzymywaniem się, zmianą kierunku i tempa oraz **wskaż konkretne efekty, które chcemy osiągnąć, np. poprawna postawa, rytmiczne ruchy rąk i nóg.**
- **Autonomia wyboru**
 - **Nauczyciel pyta:** wolicie, abym to ja pokazał/a technikę, czy chcecie spróbować sami? Na pewno potraficie już chodzić i biegać, więc śmiało możecie to zademonstrować.
 - **Uczniowie decydują** o kolejności prezentacji.
 - ▶ **Efekt:** budowanie poczucia odpowiedzialności i zaangażowania w proces nauczania-uczenia się

2. Rozgrzewka

- **Zabawa ożywiająca (3')**
 - Zorganizuj zabawę *Berek samolot*, osoby (2-3) oznaczone szarfą gonią. Osoby złapane stają w rozkroku z RR w bok przypominając samolot. Dowolna osoba może wybawić stojącą osobę przechodząc na czworakach między nogami samolotu.
 - Dodaj **element oddechowy:** dzieci w rozsypce w pozycji rozkroczonej z dłońmi na brzuchu oddychają tak, aby podczas wdechu brzuch się powiększał jak balonik, a podczas wydechu – zmniejszał jak balonik tracący powietrze. Powtarzamy to kilka razy.
 - ▶ **Efekt:** rozgrzanie organizmu, wprowadzenie radosnej atmosfery, rozwój koordynacji i skupienie na poprawnym oddychaniu
- **Ćwiczenia kształtujące w parach (6'-8')**
 - RR i NN: postawa rozkroczna przodem do siebie, RR w przodzie, partnerzy trzymają się za dłonie i wykonują naprzemianstronne wypady nóg w tył, raz prawą raz lewą nogą.
 - ▶ **Efekt:** poprawa koordynacji ruchowej
 - RR zabawa *Łapki*: postawa zasadnicza przodem do siebie, RR wyciągnięte w przód, jedna osoba ma dłonie odwrócone grzbietowo, druga dłoniowo pod dłońmi partnera – delikatnie dotyka dłoni partnera starając się z zaskoczenia klepnąć jego dłonie od góry; jeśli partner ucieknie z dłońmi, to następuje zmiana ról, jeśli zostanie dotknięty, to nie ma zmiany.
 - ▶ **Efekt:** poprawa refleksu

- Ćwiczenie tułowia w płaszczyźnie strzałkowej – postawa rozkroczna tyłem do siebie w niewielkiej odległości od siebie: skłony w przód i w tył z jednoczesnym klaśnięciem o dłonie partnera pod nogami i nad głowami.
 - ▶ **Efekt:** poprawa gibkości
- Ćwiczenie tułowia w płaszczyźnie poprzecznej – postawa rozkroczna tyłem do siebie w niewielkiej odległości od siebie: naprzemienne skręty tułowia z dotknięciem dłoni partnera raz z prawej, raz z lewej strony
 - ▶ **Efekt:** poprawa gibkości tułowia
- Ćwiczenie równoważne – postawa w lekkim rozkroku przodem do siebie z chwytem za dłonie z przodu: równoczesne wznosy nóg w bok, raz prawej, raz lewej, wysoko bokiem w górę
 - ▶ **Efekt:** poprawa równowagi
- Podskoki – postawa wykroczno-zakroczna przodem do siebie z chwytem za dłonie: naprzemienne przeskoki
 - ▶ **Efekt:** poprawa dynamiki i siły odbicia, koordynacji, współpraca w parach
- **Ćwiczenia oddechowe**
 - Postawa rozkroczna tyłem do siebie z chwytem dłoni partnera przy tułowiu: wdech z jednoczesnym wznosem (podniesieniem) RR bokiem w górę, następnie wydech z jednoczesnym opustem (opuszczeniem) ramion w dół (3-4 powtórzenia).
 - ▶ **Efekt:** uspokojenie oddechu i kontrola koncentracji, współpraca w parach

Wskazówki dla nauczyciela

- **Zwróć uwagę**, czy dzieci współpracują ze sobą, czy łatwo jest im zsynchronizować ruchy.

Część główna (20'-25')

3. Zabawa *Lustro* (4')

- Dzieci ustawione naprzeciwko nauczyciela naśladowują jego ruchy. Nauczyciel biega wolniej, szybciej, w miejscu, do przodu, do tyłu, w prawo, lewo, zatrzymuje się, biegnie krokiem odstawno-dostawnym itd.

- **Obserwuj**, i poprawiaj postawę i technikę biegu: Dobrze, Janek, ale spróbuj trzymać plecy prosto.
 - ▶ **Efekt:** poprawa rytmu biegu oraz z synchronizacji ruchów RR i NN
- **Autonomia wyboru**
 - **Nauczyciel pyta:** wolicie najpierw spróbować naśladować mnie, czy może ktoś z was będzie pokazywał ruchy, a my będziemy naśladować?
 - **Uczniowie decydują** o kolejności wykonywania ćwiczeń.
 - ▶ **Efekt:** dzieci czują, że mają wpływ na przebieg lekcji, co zwiększa ich zaangażowanie.

4. Zabawa *Lustro w parach* (4')

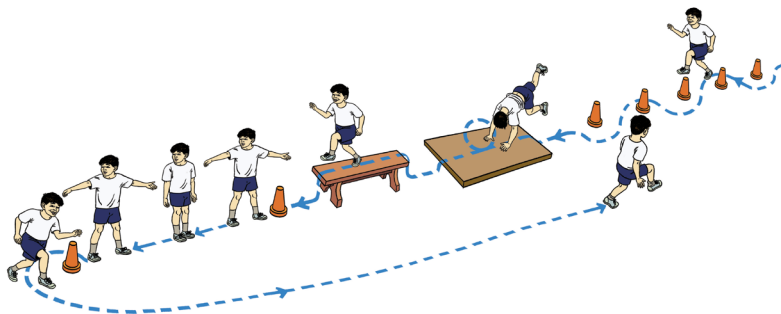
- Dzieci dobierają się w pary, stają naprzeciwko siebie. Jedna osoba z pary pokazuje ruchy, a druga naśladuje; po ustalonym czasie następuje zmiana ról w parach.
- **Obserwuj** i poprawiaj postawę i technikę biegu: Dobrze, Janek, ale spróbuj trzymać plecy prosto, ustawiaj prawidłowo nogi.
 - ▶ **Efekt:** poprawa rytmu biegu wraz z synchronizacją ruchów RR i NN, współpraca w parach
- Po zakończeniu zabawy zatrzymujemy się i kładąc dłoń na serce sprawdzamy szybkość jego bicia.
 - ▶ **Efekt:** wyciszenie i relaks
- **Zadaj pytania:** jak teraz biją wasze serca: szybko czy wolno; co mogło spowodować, że niektóre dzieci odczuwają szybsze bicie serca niż inne; jak z twoim oddechem: czy oddychasz szybciej w porównaniu z początkiem lekcji, czy może wolniej; co mogło mieć na to wpływ?

5. Ćwiczenia chodu, biegu i innych umiejętności ruchowych na torze przeszkód (12'-15')

- **Wyjaśnij:** Teraz będziemy pokonywać tor przeszkód. Nauczyciel z pomocą uczniów buduje dwa (lub tylko jeden, w zależności od czasu i liczby uczniów) tory przeszkód, a uczniowie je pokonują dzieląc się na dwa zespoły, pierwszy tor pokonywany jest przez jeden zespół, drugi tor przez drugi zespół, a po dwukrotnym (lub jednym) powtórzeniu następuje zmiana zespołów na torach (jeśli budujemy tylko jeden tor, to pokonują go wszyscy uczniowie); uczeń włącza się do

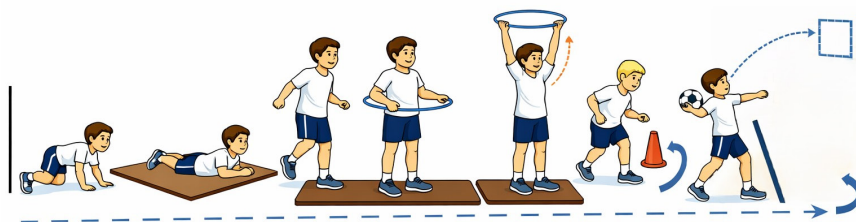
ćwiczeń, gdy poprzedni jest na trzeciej lub czwartej przeszkodzie. Nauczyciel dba o bezpieczne odstępy pomiędzy ćwiczącymi uczniami.

- **Tor 1:** Bieg slalomem pomiędzy pięcioma pachołkami, dowolne przetoczenie przez materac, chód po ławeczce, krok odstawno-dostawny od pachołka do pachołka w linii biegu, obiegnięcie pachołka i powrót do rzędu (kolejna osoba startuje, gdy poprzednia wykonuje ćwiczenie na ławeczce).



Tor przeszkód 1

- **Tor 2:** Bieg na czworakach do materacy, przeczołganie się przez dwa materace, powstanie, bieg do obręczy, wskok do niej, przełożenie obręczy od dołu do góry, bieg do pachołka, obiegnięcie go i dalej bieg przodem do miejsca z woreczkami, chwyt woreczka (przygotuj nauczycielu w tym miejscu, np. w obręczy, woreczek dla każdego) i dowolny rzut woreczkiem do kosza lub obręczy znajdującej się około 3 m od linii rzutu. Po rzucie powrót spokojnym marszem do rzędu.



Tor przeszkód 2

- **Nauczycielu obserwuj, koryguj i sprawdzaj bezpieczne odległości pomiędzy dziećmi.**

- **Nauczycielu, możesz pozostawić uczniom możliwość samodzielnego ustawienia toru:** niech oni decydują, jakie przeszkody tworzą i co wykonują; jest to przygotowanie do kreatywnego działania w zakresie aktywności fizycznej.
 - ▶ **Efekt:** kształtowanie zwinności, koordynacji i umiejętności rozwiązywania problemów oraz dostosowywania się do zmieniających się warunków
- Po wykonaniu ćwiczeń na torach przeszkód dzieci pomagają nauczycielowi uprzątnąć salę.

Część końcowa (5')

6. Relaksujący spacer po kole i obserwacja tętna (3')

- **Opisz:** Idziemy wolno po kole, koncentrujemy się na oddechu i kontakcie stóp z podłożem, zwracając uwagę na prawidłową technikę stawiania nóg podczas chodu.
- **Po 2-3 okrążeniach** zatrzymujemy się i przykładając dłoń do serca sprawdzamy szybkość jego bicia.
 - ▶ **Efekt:** relaks i wyciszenie
- **Zapytaj:** Jak teraz bije wasze serce w porównaniu z poprzednią obserwacją, szybciej czy wolniej?

7. Podsumowanie (2')

- **Podsumuj:** Dzisiaj łączyliśmy bieg, chód oraz inne zadania ruchowe na torze przeszkód. Nauczyliśmy się również obserwować pracę serca podczas wysiłku i po odpoczynku. Jestem z was bardzo dumna/y.
- **Zachęć** do planowania codziennych spacerów lub marszobiegów i obserwacji tętna podczas różnych czynności w tygodniu, szczególnie podczas lub po aktywności fizycznej. Zachęć również do tego, aby dzieci zastanowiły się, czy np. podczas weekendu są aktywne przez godzinę (60 minut) w ciągu dnia lub dłużej. Uświadom im, że te 60 minut to suma małych aktywności wykonywanych podczas całego dnia.
- **Prezentacja prawidłowego marszobiegu przez chętnego ucznia.**
- **Rozmowy indywidualne:** nauczyciel podkreśla, co uczeń zrobił dobrze i udziela wskazówek nad czym powinien popracować.
 - ▶ **Efekt:** utrwalenie wiedzy i zrozumienia oraz zachęcanie do aktywności (motywacja)

- **Autonomia refleksji**
 - Zapytaj, czy ktoś ma jakieś pytanie lub chce opowiedzieć, co mu się najbardziej podobało.
- Do zobaczenia na następnych zajęciach!

Wskazówka dla nauczyciela

- **Zakończ zajęcia pozytywnym akcentem:** Wszyscy się postarali, jestem pod wrażeniem waszego zaangażowania.



Dorota Groffik

DOSKONALENIE CHODU I BIEGU

(ze zmianą tempa i kierunku)

scenariusz

4

Nauczycielu, dla optymalnego wykorzystania czasu lekcji wybierz liczbę ćwiczeń odpowiednią do możliwości i tempa pracy dzieci, a pozostałe ćwiczenia potraktuj jako warianty lub propozycje uzupełniające.

Przypomnienie techniki chodu i biegu: [*Alfabet* ss.8, 104]



Zasady prawidłowego chodu

1. **Postawa ciała:** ciało wyprostowane, głowa uniesiona, wzrok skierowany przed siebie
2. **Ruch rąk:** praca rąk naprzemienna, ręce ugięte w łokciach, ruch swobodny i naturalny
3. **Ułożenie stóp:** stopy ustawione równolegle, stawiane od pięty do palców
4. **Równowaga:** równomierny rozkład ciężaru ciała na obu nogach
5. **Tempo:** ruchy płynne i równomierne, bez nagłych przyspieszeń czy zatrzymań

Zasady prawidłowego biegu

6. **Postawa ciała:** ciało wyprostowane, głowa uniesiona, wzrok skierowany przed siebie
7. **Ruch rąk:** praca rąk naprzemienna w stosunku do pracy nóg, ręce ugięte w łokciach, ruch swobodny i naturalny w kierunku do przodu i do tyłu, nie na boki
8. **Ułożenie stóp:** stopy stawiane na śródstopiu, z każdym krokiem wznos kolana przedniej nogi i wyprost tylnej; lądowanie lekkie i ciche na śródstopiu, nie na palcach; kontakt z podłożem krótki i dynamiczny. Aby dostarczyć pełnej mocy na początku sprintu kroki powinny być wykonane krótko i szybko, wydłużane podczas nabierania prędkości i rozpędu.
9. **Równowaga:** równomierne utrzymanie ciężaru ciała na obu nogach
10. **Tempo:** ruchy płynne i rytmiczne, bez nagłych przyspieszeń czy zatrzymań
11. Głowa do góry, patrz przed siebie.
12. Ugnij kolana i biodra, pochyl się do przodu, jedna stopa ustawiona przed drugą.
13. Ugnij łokcie, ręce gotowe do pracy naprzemianstronnej, gdy tylko nogi zaczną się poruszać.



14. Ruszaj szybko do przodu, podnosząc kolana do góry podczas poruszania ramionami.

Zasady prawidłowego zatrzymania

15. Przenieś ciężar ciała do tyłu lekko odchylając się.
16. Oprzyj stopy mocno o podłoże obniżając pozycję ciała poprzez zgięcie kolan i bioder.

Cele lekcji

Cel główny

Uczniowie doskonalą chód i bieg ze zmianą kierunku i tempa w różnych grach (wyścigach) i zabawach.

Cele szczegółowe

- 1. Wiedza i zrozumienie:** Uczniowie przypominają trzy podstawowe zasady prawidłowego chodu i biegu (postawa ciała, ruch rąk, ułożenie stóp), wyjaśniają ich znaczenie dla zdrowia fizycznego i postawy ciała oraz **wykorzystują te zasady w praktyce**, dostosowując technikę do zmieniających się warunków ruchu (np. łączenie ruchów w różnych grach i zabawach, zwracając uwagę na zmianę tempa i kierunku ruchu). Uczniowie obserwują pracę serca podczas i po wysiłku.
- 2. Kompetencje (umiejętności) ruchowe:** Uczniowie **demonstrują prawidłową technikę łączenia chodu i biegu** wraz z zatrzymaniem i zmianą kierunku, zachowując poprawną postawę ciała i koordynację ruchów rąk i nóg.
- 3. Motywacja i pewność siebie:** Uczniowie aktywnie angażują się w zajęcia, podejmują próby dostosowywania poprawnego chodu i biegu do zmieniających się warunków (łączenie dwóch umiejętności, dostosowanie do prędkości i kierunku wykonywanych ruchów), wykazują wiarę we własne możliwości i współpracują ze sobą, oceniając oraz korygując wzajemnie technikę chodu w połączeniu z biegiem, zmianą kierunku i tempa.
- 4. Zachowania codzienne:** Uczniowie planują aktywność fizyczną w życiu codziennym, np. marszobiegi w terenie otwartym z możliwością zmiany tempa w zależności od długości marszobiegu lub biegu. Przypomnij

o rekomendowanej aktywności fizycznej trwającej 60 minut dziennie.

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Czas trwania zajęć: 45'

Sprzęt: kolorowe krążki lub szarfy, pachołki, materac, drabinki, ławeczka, urządzenie do odtwarzania muzyki z głośnikami

Plan zajęć w pigułce

Część wstępna (10')

1. Przywitanie i wprowadzenie (2')
2. Rozgrzewka (6'-8') (zabawa ożywiająca i ćwiczenia kształtujące)

Część główna (28'-30')

3. Zabawa *Zamrażanie* (3')
4. Zabawa *Pomniki* (3')
5. Chód i bieg w różnych kierunkach i w zmiennym tempie (4')
6. Chód i bieg w różnych kierunkach i w zmiennym tempie, w parach (4')
7. Zabawa orientacyjno-porządkowa *Samochody* (4')
8. Ćwiczenia chodu i biegu w wyścigach z przeszkodami (8'-10')

Część końcowa (5')

9. Oddychanie w siadzie i obserwacja tętna (3')
10. Podsumowanie (2')

PRAKTYCZNY SCENARIUSZ DLA NAUCZYCIELA

Część wstępna (10')

1. Przywitanie i wprowadzenie (2')

- **Powiedz:** Cześć dzieci! Dzisiaj będziemy doskonalić wszystkie poznane do tej pory umiejętności, czyli bieg i chód w różnych zabawach i grach, dopasowując tempo i kierunek poruszania się.
- **Wyjaśnij:** Chodząc i biegając prawidłowo, możemy być lepsi w innych dyscyplinach sportu, takich jak gry zespołowe, np. piłka nożna czy siatkówka lub znana wam gra w dwa ognie, sporty indywidualne, np. biegi krótkie i długie w lekkoatletyce, czy nawet w tańcu. Poza tym

pamiętajcie, że biegając częściej, będziemy mieli silniejsze serce i nasza wydolność organizmu będzie lepsza, czyli będziemy mogli coraz dłużej biegać bez odczuwania zmęczenia.

- **Zachęć:** Bieganie w różnym tempie i ze zmianą kierunków może być świetną zabawą, zwłaszcza gdy będziemy to robić w zespołach albo na czas.
- **Wyjaśnij:** Czy pamiętacie, jak ostatnio mówiliśmy o tym, że dzieci powinny co najmniej przez 60 minut być aktywne w ciągu całego dnia, biorąc udział w różnych ćwiczeniach, zabawach i grach? Dzisiaj postaramy się być aktywni przynajmniej przez 30-40 minut, wykonując różne ćwiczenia podczas lekcji. Potem pomyślcie, co możecie jeszcze zrobić po zajęciach w szkole, aby być aktywnymi przez kolejne 20-30 minut. Pamiętajcie, że oprócz naszej lekcji WF, popołudniowe ćwiczenia, spacer, ale i sprzątanie w domu, to też jest aktywność ruchowa, która może uzupełnić brakujące minuty aktywności, tak aby uzyskać 60 minut w ciągu dnia.
- **Nauczycielu, pokaż** poprawną technikę chodu, bieg z akcentem na prawidłowe zatrzymanie, zmianę kierunku i tempa biegu, które w wyścigach może zamienić się w sprint.
- **Autonomia wyboru**
 - **Nauczyciel pyta:** Wolicie, abym ja to wszystko pokazał/a, czy chcecie spróbować sami? Może kilku uczniów nam pokaże? A może w parach będziecie jeden drugiemu pokazywać i omawiać najważniejsze elementy techniki niezbędne do prawidłowego biegania z zatrzymaniem, zmianą tempa i kierunku? Wybór należy do was.
 - **Uczniowie decydują o kolejności prezentacji.**
 - ▶ **Efekt:** budowanie poczucia odpowiedzialności i zaangażowania w procesie nauczania-uczenia się

2. Rozgrzewka

- **Zabawa ożywiająca (3'-4')**
 - Zorganizuj zabawę orientacyjno-porządkową *Powódź-burza-pożar*: Na hasło *słońce świeci* dzieci swobodnie biegają po sali, na hasło *burza* – wykonują przysiad i zakrywają głowy rękami, na hasło *powódź* – wchodzi na 2-3 szczebelek drabinek, na hasło *pożar* – wchodzi na ławeczki.



Powódź-burza-pożar

- Dodaj **element oddechowy**: postawa rozkroczna z RR w górze – wdech, potem wydech ze skłonem w przód, następnie wdech z jednoczesnym wyprostem tułowia (3 powtórzenia).
 - ▶ **Efekt**: rozgrzanie organizmu, wprowadzenie radosnej atmosfery, rozwój koordynacji i skupienie na poprawnym oddychaniu
- **Ćwiczenia kształtujące w rozsypce (4'-6')**
 - RR – postawa rozkroczna: naprzemienne krążenia RR w przód, a potem w tył
 - ▶ **Efekt**: poprawa koordynacji ruchowej
 - RR i NN – postawa zasadnicza z RR w przód: naprzemienne wznosy nóg w przód z jednoczesnym dotknięciem ręki (prawa noga do prawej ręki, lewa noga do lewej ręki)
 - ▶ **Efekt**: poprawa koordynacji ruchowej
 - T w płaszczyźnie złożonej – postawa rozkroczna, RR w bok: naprzemienne skrętoskłony raz w prawą, raz w lewą stronę
 - ▶ **Efekt**: wzmocnienie stabilizacji tułowia
 - Grzbiet – leżenie przodem (na brzuchu) z RR po bokach zgiętymi w stawach łokciowych, naśladujemy pływanie żabki.
- **Ćwiczenia równoważne** – stanie na jednej nodze: jesteś bocianem, który zamienia się z jaskółką – ze stania na jednej nodze przechodzimy do opadu tułowia z nogą wyprostowaną do tyłu (po 5 powtórzeniach zmieniają nogi).
 - ▶ **Efekt**: poprawa równowagi

- **Podskoki** – postawa zasadnicza: podskakuj obunóż w sekwencji w przód - w tył -w prawo - w lewo (3 powtórzenia).
 - ▶ **Efekt:** poprawa dynamiki i siły odbicia
- **Ćwiczenia oddechowe**
 - Rozkrok, dłonie na brzuchu – obserwuj oddech z zamkniętymi oczami wyobrażając sobie podczas wdechu, że balonik w brzuchu nadyma się, a podczas wydechu zmniejsza się wypuszczając powietrze (4 powtórzenia).
 - ▶ **Efekt:** uspokojenie oddechu i kontrolowanie koncentracji

Wskazówka dla nauczyciela

- **Stosuj pozytywne komunikaty:** Świetnie sobie radzicie! Dobrze ćwiczyacie, spróbujcie jeszcze bardziej wyprostować plecy.

Część główna (28'-30')

3. Zamrażanie (3')

- **Wyjaśnij ćwiczenie:** biegaj w różnym tempie i w różnych kierunkach, na okrzyk *mróz* lub *zimno* zatrzymaj się i niczym zamrożony stój bez ruchu.
 - ▶ **Efekt:** poprawa rytmu biegu oraz synchronizacji ruchów RR i NN

4. Pomniki – zabawa orientacyjno-porządkowa (3')

- **Przebieg zabawy:** dzieci w parach poruszają się w rytm muzyki, gdy muzyka ucichnie stają się pomnikiem, pary wymyślają różne ciekawe figury.
 - ▶ **Efekt:** poprawa koordynacji, koncentracji przy zatrzymaniu i zmianie tempa, współpracy w parach; nawyk zwracania uwagi na innych

5. Chód i bieg po sali w różnych kierunkach i w zmiennym tempie (do przodu, do tyłu, na ukos) (4')

- **Przebieg zabawy:** Na sygnały lub słowa ustalone przez nauczyciela (np. *szybciej, wolniej, stop, w prawo, w lewo, tyłem, bokiem*) dzieci przechodzą z biegu do chodu, z chodu do biegu, przyspieszają i zwalniają bieg, zmieniają kierunki.

- ▶ **Efekt:** poprawa koordynacji, koncentracji przy zatrzymaniu i zmianie tempa, bezpieczeństwa poruszania się w grupie; nawyk zwracania uwagi na innych

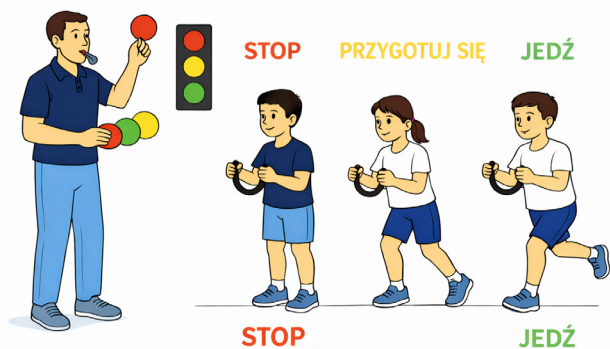
6. Chód i bieg w parach po sali w różnych kierunkach i w zmiennym tempie (do przodu, do tyłu, po skosie) (4')

- **Przebieg zabawy:** jw. ale dzieci poruszają się w parach trzymając się na ręce.
 - ▶ **Efekt:** poprawa koordynacji, koncentracji przy zatrzymaniu i zmianie tempa, bezpieczeństwa poruszania się w grupie; nawyk zwracania uwagi na innych

Wskazówki dla nauczyciela

- **Stosuj pozytywne komunikaty:** Świetnie sobie radzicie! Uważajcie na innych podczas szybkiego biegu i zmian kierunków.
- **Chwal** indywidualnie podczas ćwiczeń, wykorzystując gesty (kciuk w górę, brawo), mimikę twarzy (uśmiech), słowa (super), przekazując również konstruktywne uwagi w celu poprawy ewentualnych błędów.

7. Samochody – zabawa orientacyjno-porządkowa (4')



Zabawa Samochody

- **Przebieg zabawy:** dzieci są samochodami, które poruszają się zgodnie z kolorem sygnalizacji świetlnej: kolor czerwony – STOP, żółty – PRZYGOTUJ SIĘ, zielony – JEDŹ. Nauczyciel pokazuje krążki lub szarfy w trzech kolorach a dzieci poruszają się zgodnie z sygnalizacją.

- ▶ **Efekt:** poprawa koordynacji, koncentracji przy zatrzymaniu i zmianie tempa, współpracy w zespole, bezpieczeństwa poruszania się w grupie; nawyk zwracania uwagi na innych

Wskazówki dla nauczyciela

- **Stosuj pozytywne komunikaty:** Świetnie sobie radzicie! Uważajcie na innych podczas „szybkiej jazdy samochodem”.
- **Dokonaj z uczniami obserwacji tętna po wysiłku :** przykładając dłoń do serca i obserwując częstości skurczów. Zapytaj czy wg uczniów serce bije szybko, czy wolno. Jeśli szybko to dlaczego?

8. Ćwiczenia chodu, biegu w wyścigach z przeszkodami (8'-10')

- **Wyjaśnij:** Teraz będą wyścigi rzędów z rywalizacją zespołową. Nauczyciel z pomocą uczniów buduje dwa tory wyścigowe (lub więcej, w zależności od liczby uczniów), dzieląc ćwiczących na dwa lub kilka zespołów (im więcej uczniów tym więcej zespołów); wszystkie zespoły jednocześnie rozpoczynają wyścigi na swoich torach; wygrywa zespół, który pokona tor najszybciej.
 - **I wyścig:** bieg do półmetka (pachołek), okrążenie go, powrót do zespołu i przybicie piątki z kolejnym zawodnikiem, który rozpoczyna bieg.
 - **II wyścig:** bieg na czworakach do półmetka (pachołek), okrążenie go, powstanie, powrót do zespołu biegiem i przybicie piątki z kolejnym zawodnikiem, który rozpoczyna bieg.
 - **III wyścig:** bieg slalomem pomiędzy czterema pachołkami, obiegnięcie piątego, powrót także slalomem pomiędzy pachołkami i przybicie piątki z kolejnym zawodnikiem, który rozpoczyna bieg.
 - **IV wyścig:** bieg do trzech obręczy położonych jedna przy drugiej w linii biegu, skoki obunóż do 3 obręczy, bieg do półmetka, obiegnięcie i powrót krokiem odstawno-dostawnym do zespołu, przybicie piątki z kolejnym zawodnikiem, który rozpoczyna bieg.
 - **V wyścig:** bieg tyłem do pachołka, obiegnięcie go, dalej bieg przodem do materaca, przeczołganie się przez materac i powrót biegiem do zespołu, przybicie piątki z kolejnym zawodnikiem, który rozpoczyna bieg.

- ▶ **Efekt:** rozwój zwinności i koordynacji, doskonalenie biegów różnego rodzaju ze zmianą kierunku i tempa

Nauczycielu pamiętaj: nie musisz realizować wszystkich propozycji dotyczących toru przeszkód. Wybierz te, które są dla ciebie i dzieci odpowiednie i weź pod uwagę czas trwania lekcji.

Wskazówka dla nauczyciela

- **Doceniaj starania:** Bardzo dobrze, potraficie szybko biegać pokonując przeszkody i reagować na sygnały; widzę dużą poprawę.

Część końcowa (5')

9. Oddychanie w siadzie i ponowna obserwacja tętna (3')

- **Opisz:** Siadamy w rozkroku w rozsypce. Wykonujemy wdech z równoczesnym uniesieniem RR w górę, a potem wydech z równoczesnym skłonem tułowia w przód (4 powtórzenia). Po ćwiczeniu obserwacja pracy serca: przyłóż dłoń do serca i zaobserwuj czy tętno jest niższe, czy jesteś już spokojny.
 - ▶ **Efekt:** wyciszenie i relaks

10. Podsumowanie (2')

- **Podsumuj:** Dzisiaj powtórzyliśmy podstawowe umiejętności chodu i biegu ze zmianą tempa i kierunków. Jestem z was bardzo dumna/y.
- **Zachęć** do planowania zabaw na podwórku z wykorzystaniem ćwiczeń poznanych na lekcji WF: pamiętajcie, aby robić jak najwięcej kroków każdego dnia lub liczyć czas trwania różnych aktywności ruchowych. Może uda się wam ćwiczyć każdego dnia przez 60 minut?
- **Rozmowy indywidualne:** nauczyciel mówi, co uczeń zrobił dobrze i udziela wskazówek nad czym powinien popracować.
 - ▶ **Efekt:** utrwalenie wiedzy i zrozumienia oraz zachęcanie do aktywności (motywacja)
- Do zobaczenia na następnym zajęciach!

- **Autonomia refleksji**

- **Zapytaj**, czy ktoś chce opowiedzieć, co mu się najbardziej podobało lub ma jakieś pytania.

Wskazówka dla nauczyciela

- **Zakończ zajęcia pozytywnym akcentem:** Wszyscy się postarali, jestem pod wrażeniem waszego zaangażowania.



Dorota Groffik

NAUCZANIE PODSKOKÓW NA JEDNEJ NODZE

(wykorzystanie gier i zabaw rozwijających koordynację)

scenariusz

5

Nauczycielu, dla optymalnego wykorzystania czasu lekcji wybierz liczbę ćwiczeń odpowiednią do możliwości i tempa pracy dzieci, a pozostałe ćwiczenia potraktuj jako warianty lub propozycje uzupełniające.

Przypomnienie techniki podskoków na jednej nodze: [*Alfabet* s. 123]



Zasady prawidłowego podskoku na jednej nodze

1. **Postawa ciała i ruch nóg:** postawa wyprostowana, wzrok skierowany przed siebie, tułów i głowa stabilne;
faza odbicia – przeniesienie ciężaru ciała z pięty na śródstopie; wyprost nogi podporowej w stawie kolanowym i podskok; ruch wahadłowy nogi przeciwnej (zgięta w stawie biodrowym oraz kolanowym, lekko rozluźniona) w trakcie fazy wybiecia z podłoża co wspomaga podskok;
faza lądowania – lądowanie nogą podporową lekko ugiętą w kolanie z amortyzacją poprzez śródstopie z przetaczaniem na piętę.
2. **Ruch rąk:** ramiona ugięte w łokciach, jednocześnie wykonują energiczne ruchy w tył, a następnie w górę w przód; skoordynowanie ruchu rąk z wyskokiem wspomaga ruch nóg generując dodatkowy napęd.

Cele lekcji

Cel główny

Uczniowie poznają zasady prawidłowego podskoku na jednej nodze oraz stosują je w praktyce podczas zajęć ruchowych.

Cele szczegółowe

1. **Wiedza i zrozumienie:** Uczniowie wymieniają podstawowe zasady prawidłowego podskoku na jednej nodze (postawa ciała, ruch rąk, ruch nóg, szczególnie kolan i stóp), wyjaśniają ich znaczenie dla rozwoju stawów i mięśni, szczególnie nóg, oraz znaczenie podskoków w różnych sportach, takich jak lekkoatletyka (przygotowanie do skoku w dal, wzwyż) czy rzuty z wyskoku w sportach zespołowych i dostosowywania techniki do zmieniających się warunków ruchu (np. tempo, kierunek).
2. **Kompetencje (umiejętności) ruchowe:** Uczniowie **demonstrują prawidłową technikę podskoku**, zachowując poprawną postawę ciała, koordynację ruchu rąk i nóg z akcentem na mocne wybiecie z nóg.

3. **Motywacja i pewność siebie:** Uczniowie aktywnie angażują się w zajęcia, podejmują próby poprawy techniki podskoków, wykazują wiarę we własne możliwości, współpracują w parach i grupach, oceniając oraz korygując wzajemnie technikę podskoków na jednej nodze.
4. **Zachowania codzienne:** Uczniowie planują aktywność fizyczną w życiu codziennym, np. zabawy w klasy na podwórku z kolegami.

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Czas trwania zajęć: 45'

Sprzęt: ławeczka, pachołki, obręcze, taśmy podłogowe (do wyznaczania linii)

Plan zajęć w pigułce

Część wstępna (10'-12')

1. Przywitanie i wprowadzenie (2')
2. Rozgrzewka (8'-10'): zabawa ożywiająca (3'-4') i ćwiczenia kształtujące (4'-6')

Część główna (28'-30')

3. Podskoki w miejscu – nauka (4')
4. Podskoki po liniach (4')
5. Podskoki w biegu po liniach (4')
6. *Podskoki raz, dwa, trzy* (4')
7. Ćwiczenia biegu i podskoków w wyścigach rzędów (10'-14')

Część końcowa (5')

8. Zabawa *Dotknij dłońmi ławeczki* (3')
9. Podsumowanie (2')

PRAKTYCZNY SCENARIUSZ DLA NAUCZYCIELA

Część wstępna (10'-12')

1. Przywitanie i wprowadzenie (2')

- **Powiedz:** Cześć dzieci! Dzisiaj będziemy uczyć się, jak prawidłowo podskakiwać na jedne nodze. Wiem, że wszyscy umiecie chodzić, biegać, ale czy wiecie, jak prawidłowo skacze się na jednej nodze?

Dzisiaj będziemy się uczyć podskoków na jednej nodze oraz włączać je do zabaw i gier ruchowych.

- **Wyjaśnij:** Podskakując prawidłowo na jednej nodze, dbamy o nasz rozwój fizyczny (co oznacza, że następuje rozwój mięśni i kości, które stają się mocniejsze) oraz rozwój motoryczny (co oznacza, że rozwijamy np. siłę nóg). Dzięki różnym ćwiczeniom w podskokach całe ciało się wzmacnia, co powoduje, że w przyszłości nasze ciało będzie sprawniejsze.
- **Zachęć:** Podskoki mogą być świetną zabawą, zwłaszcza gdy będziemy to robić w parach albo w zespołach, grając np. w klasy na podwórku w wolnych chwilach po zajęciach szkolnych albo w przerwach pomiędzy lekcjami w szkole.
- **Wyjaśnij,** że aktywność ruchowa poza szkołą jest bardzo ważna dla prawidłowego rozwoju dziecka, dlatego spacer, marszobiegi, różne podskoki z jednej na drugą nogę lub na jednej nodze są świetną zabawą z kolegami, rodzeństwem lub rodzicami. Zachęć do aktywności w czasie wolnym po zajęciach w szkole, trwającej przynajmniej 30 minut.
- **Pokaż** poprawną technikę podskoków na jednej nodze i wskaż konkretne efekty, które chcemy osiągnąć, np. poprawna postawa, rytmiczny ruch rąk i prawidłowa praca nogi odbijającej.
- **Autonomia wyboru**
 - **Nauczyciel pyta:** Wolicie, abym najpierw pokazał technikę, czy chcecie spróbować sami?
 - **Uczniowie decydują o kolejności prezentacji.**
 - ▶ **Efekt:** budowanie poczucia odpowiedzialności i zaangażowania w procesie nauczania-uczenia się

2. Rozgrzewka (8'-10')

- **Zabawa ożywiająca (3'-4')**
 - Zorganizuj zabawę *Berek jednonogi*. Osoby oznaczone szarfą gonią (2-3). Osoby złapane = dotknięte przez berka zamieniają się rolami. Jeśli nie chcemy być złapani przez berka musimy stanąć na jednej nodze.
 - Dodaj **element oddechowy:** idziemy spokojnie wokół sali unosząc RR w górę z jednoczesnym wdechem i opuszczając RR w dół z jednoczesnym wydechem.

- ▶ **Efekt:** rozgrzanie organizmu, rozwój koordynacji i skupienie na poprawnym oddychaniu
- **Ćwiczenia kształtujące w ruchu po kole (4')**
 - RR i NN – marsz z jednoczesnym krążeniem RR w przód, a potem w tył.
 - ▶ **Efekt:** nauka poprawnej koordynacji ruchowej
 - T w płaszczyźnie strzałkowej – co trzeci krok skłon w przód z dotknięciem dłońmi podłoża
 - ▶ **Efekt:** rozwijanie gibkości
 - NN – idziemy wykonując naprzemienne wypady nóg w przód.
 - ▶ **Efekt:** wzmacnianie siły nóg i koordynacji podczas ruchu
 - RR i NN – chód na czworakach w przód
 - ▶ **Efekt:** rozwój siły mięśni RR, NN i T oraz koordynacji
- **Ćwiczenia oddechowe**
 - Siad skrzyżny: wdech – RR w górę; wydech – RR w dół (3 powtórzenia).
 - ▶ **Efekt:** uspokojenie oddechu i kontrola koncentracji

Wskazówki dla nauczyciela

- **Zwróć uwagę,** czy dzieci patrzą przed siebie i czy maszerują równym tempem po kole.
- **Stosuj pozytywne komunikaty:** Świetnie sobie radzicie! Dobrze wykonujecie ćwiczenia, próbujcie jeszcze bardziej wyprostować plecy podczas ćwiczeń.

Część główna (30')

3. Podskoki w miejscu (4')

- **Powiedz:** Podskakujemy w miejscu, tak jak ja. Spróbujcie odbijać się w górę prawidłowo unosząc kolano podczas podskoku.
- **Obserwuj i poprawiaj postawę i technikę podskoku dzieci:** Dobrze, Janek, ale spróbuj trzymać plecy prosto, wybij się wyżej, podciągnij kolano wyżej.
- **Pytania kontrolne**
 - Dlaczego ważne jest, aby prawidłowo podskakiwać?
 - Jak powinniśmy ruszać rękami podczas podskoków?

- ▶ **Efekt:** poprawa rytmu podskoków i synchronizacji ruchów RR i NN
- **Autonomia wyboru**
 - **Nauczyciel pyta:** Wolicie najpierw spróbować wykonać sami podskoki, czy ja mam wam pokazać jeszcze kilka razy?
 - **Uczniowie decydują o kolejności wykonywania ćwiczeń.**
 - ▶ **Efekt:** Dzieci czują, że mają wpływ na przebieg lekcji, co zwiększa ich zaangażowanie.

4. Podskoki po liniach (4')

- Wyznacz linie na podłodze.
- **Opisz ćwiczenie:** Idziemy po liniach (narysowane na boisku lub wyklejone przez nauczyciela); na sygnał wykonujemy podskok jednonóż w górę i lądujemy w tym samym miejscu na linii.
- **Wykonujemy** odbicie przetaczając stopę z pięty na śródstopie, zwracając uwagę na ruch rąk, który powinien być skoordynowany z wyskokiem i ma wspomóc ruch nóg, generując dodatkowy napęd w fazie wyskoku, a potem w fazie lądowania; lądowanie ma być zamortyzowane, czyli ciężar ciała przejmowany jest początkowo przez śródstopie, a następnie przenoszony na piętę.
- **Wykonujemy takie same** podskoki po linii.
- **Wspieraj** utrzymanie równowagi.
- **Pochwal:** Dobrze, że patrzycie przed siebie. Pamiętajcie o rękach – ruch rąk powinien być skoordynowany z podskokiem w górę.
 - ▶ **Efekt:** poprawa równowagi i koncentracji

5. Podskoki w biegu po liniach (4')

- **Wyjaśnij:** Teraz zmieniamy tempo! Będziemy swobodnie biec po liniach, a na mój sygnał (klaśnięcie lub inny) podskakujecie jednonóż w górę.
- Uczniowie **reagują na sygnały dźwiękowe i dostosowują tempo biegu.**
- **Zachęcaj:** Bardzo dobrze, potraficie reagować na sygnały i koordynować ruchy RR i NN podczas wyskoku.
 - ▶ **Efekt:** poprawa szybkości reakcji i umiejętności dostosowywania się do zmieniających się warunków

6. Podskoki raz, dwa, trzy (4')



Podskoki raz, dwa, trzy

- **Dzieci ustawione w rozsypce** biegają w miejscu; na komendy nauczyciela podskakują jeden, dwa lub trzy razy na wskazanej nodze: nauczyciel mówi *lewa* i pokazuje trzy palce (jeśli dysponuje przyborami z numerami np. kostkami, kartami, to może je wykorzystać), uczniowie skaczą na lewej nodze trzykrotnie itd.
- **Zachęcaj:** Bravo! Bardzo dobrze reagujecie na moje komendy.
 - ▶ **Efekt:** poprawa szybkości reakcji, koordynacji, koncentracji

7. Ćwiczenia biegu i podskoków w wyścigach rzędów (10'-12')

- **Wyjaśnij:** Teraz będą wyścigi rzędów z rywalizacją zespołową. Nauczyciel z pomocą uczniów buduje dwa tory wyścigowe (lub więcej, w zależności od liczby ćwiczących) dzieląc uczniów na dwa lub więcej zespołów (im więcej uczniów tym więcej zespołów); wszystkie zespoły jednocześnie rozpoczynają wyścigi na swoich torach, przy czym nie szybkość jest ważna, ale **jakość ruchu**.
- **I wyścig:** uważny bieg do ławeczki (odległość około 5 m od startu), wykonanie 4 skoków zawrotnych przez ławeczkę, dobiegnięcie na czworakach do trzech obręczy ustawionych w linii biegu, podskoki obunóż, dobiegnięcie do półmetka (pachołek, znacznik), okrążenie go, powrót do zespołu i przybicie piątki z kolejnym zawodnikiem, który rozpoczyna bieg.
- **II wyścig:** wolny bieg do ławeczki, przejście po niej z RR w bok, zejście, dobiegnięcie do trzech obręczy ustawionych w linii biegu, podskoki

przez obręcz na LN, bieg do półmetka, obiegnięcie pachołka i powrót do zespołu, przybicie piątki z kolejnym zawodnikiem, który rozpoczyna bieg.

- **III wyścig:** jw. ale podskoki przez obręcz na drugiej nodze (PN)
- **IV wyścig:** dojdzie do ławeczki, w leżeniu przodem przeciągnięcie się rękoma przez całą długość ławeczki, bieg do trzech obręczy, naprzemienne skoki z nogi na nogę, bieg do półmetka, obiegnięcie pachołka i powrót krokiem odstawno-dostawnym do zespołu, przybicie piątki z kolejnym zawodnikiem, rozpoczynającym bieg

Nauczycielu, dostosuj liczbę wyścigów do czasu, którym dysponujesz. Jeśli możesz wykonać tylko dwa wyścigi, to wybierz te, które akcentują podskoki na jednej nodze.

Wskazówki dla nauczyciela

- **Doceniaj starania:** Świetnie wam idzie, widzę dużą poprawę.
- **Poprawiaj delikatnie:** Spróbujmy jeszcze raz, teraz zwróćcie uwagę na ręce podczas podskoków.

Część końcowa (5')

8. Zabawa *Dotknij dłońmi ławeczki* (3')

- **Wyjaśnij:** Dzieci siedzą w lekkim rozkroku w parach naprzeciwko siebie z dwóch stron ławeczki ustawionej w poprzek (każdy zespół ma swoją ławeczkę, wykorzystujemy ustawienie ławeczki z ustawionych torów), RR oparte o ławeczkę: wdech z jednoczesnym uniesieniem RR w górę, wydech ze skłonem w przód z ułożeniem RR na ławeczce (4 powtórzenia).
 - ▶ **Efekt:** wyciszenie i relaks, rozciągnięcie

9. Podsumowanie (2')

- **Podsumuj:** Dzisiaj nauczyliśmy się prawidłowego podskoku jednonóż. Jestem z was bardzo dumna/y.
- **Zachęć** do planowania codziennych zabaw łączących chód, bieg i podskoki. Pamiętajcie, że różnorodne ćwiczenia, w tym podskoki, rozwijają waszą siłę i koordynację czyli stajecie się sprawniejsi fizycznie i łatwiej będziecie się uczyć kolejnych nowych umiejętności ruchowych.

- **Prezentacja prawidłowego podskoku przez uczniów.**
- **Rozmowy indywidualne:** nauczyciel informuje, co uczeń zrobił dobrze i udziela wskazówek, nad czym powinien popracować.
 - ▶ **Efekt:** utrwalenie wiedzy i zrozumienia; zachęcenie do aktywności (motywacja)
- **Autonomia refleksji**
 - **Zapytaj,** czy ktoś ma jakieś pytania lub chce opowiedzieć, co mu się najbardziej podobało.
- Do zobaczenia na następnych zajęciach!

Wskazówka dla nauczyciela

- **Zakończ zajęcia pozytywnym akcentem:** Wszyscy się postarali, jestem pod wrażeniem waszego zaangażowania.



Dorota Groffik

NAUCZANIE PODSKOKÓW

(rytm, równowaga)

scenariusz

6

Nauczycielu, dla optymalnego wykorzystania czasu lekcji wybierz liczbę ćwiczeń odpowiednią do możliwości i tempa pracy dzieci, a pozostałe ćwiczenia potraktuj jako warianty lub propozycje uzupełniające.

Przypomnienie techniki podskoku na jednej nodze: [*Alfabet* s. 123, s. 138; scenariusz 5]



Zasady prawidłowego podskakiwania z nogi na nogę

1. **Postawa ciała:** postawa wyprostowana, biodra skierowane do przodu; głowa uniesiona, wzrok skierowany przed siebie; ruch ciała płynny i rytmiczny
2. **Ruch rąk:** ramiona ugięte w łokciach, ruch swobodny i naturalny do przodu i do tyłu, nie na boki; naprzemienny ruch rąk w stosunku do naprzemiennej pracy nóg (lewa ręką w górę w przód, prawa noga w górę w przód i zmiana)
3. **Ułożenie stóp:** krok i podskok na jednej nodze – krok do przodu lewą nogą, podskok na tej samej nodze i lądowanie na niej, zmiana – podskok na prawej nodze; obie stopy są przez chwilę nad podłożem, gdy noga wybijająca odrywa się od podłoża, druga noga jest zgięta w kolanie (kolano wysoko uniesione w górę)
4. **Równowaga:** utrzymanie równowagi ciała nad nogą podporową, kolano drugiej nogi uniesione
5. **Tempo:** ruchy płynne i równomierne, bez nagłych przyspieszeń czy zatrzymań

Cele lekcji

Cel główny

Uczniowie poznają zasady prawidłowych podskoków z nogi na nogę oraz stosują je w praktyce podczas zajęć ruchowych, zwracając uwagę na rytm wykonywania i utrzymanie równowagi.

Cele szczegółowe

1. **Wiedza i zrozumienie:** Uczniowie powtarzają podstawowe zasady prawidłowego podskoku na jednej nodze, z nogi na nogę (postawa ciała, ruch rąk, ruch nóg, szczególnie kolana i stopy), wyjaśniają ich znaczenie dla rozwoju stawów i mięśni szczególnie nóg i znaczenia

podskoków w różnych sportach takich jak lekkoatletyka (przygotowanie do skoku w dal, wzwyż), czy rzuty z wysokości w sportach zespołowych, dostosowując technikę do zmieniających się warunków ruchu (np. tempo, kierunek).

2. **Kompetencje (umiejętności) ruchowe:** Uczniowie **demonstrują prawidłową technikę podskoku**, zachowując poprawną postawę ciała, koordynację ruchu rąk i nóg z akcentem na mocne wybiecie z nóg.
3. **Motywacja i pewność siebie:** Uczniowie aktywnie angażują się w zajęcia, podejmują próby poprawy techniki podskoków, wykazują wiarę we własne możliwości i współpracują w parach lub w grupach, oceniając oraz korygując wzajemnie technikę podskoków na jednej nodze.
4. **Zachowania codzienne:** Uczniowie planują aktywność ruchową w życiu codziennym, np. zabawy wykorzystujące podskoki i biegi.

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Czas trwania zajęć: 45'

Sprzęt: szarfy, pachołki, woreczki, drabinki koordynacyjne (lub taśmy do wyklejenia drabinki), taśmy podłogowe (do wyznaczania linii), bębenek (lub kastaniety, tamburyn), urządzenie z głośnikiem do odtwarzania muzyki

Plan zajęć w pigułce

Część wstępna (10')

1. Przywitanie i wprowadzenie (2')
2. Rozgrzewka (8'-10'): ćwiczenia kształtujące (4'-6') i zabawa ożywiająca (3'-4')

Część główna (28'-30')

3. Podskoki i podskoki rytmiczne (5')
4. Podskoki w przód tyle razy, ile palców, kłaśnień, uderzeń w bębenek (5')
5. Podskoki pisane na plecach (5')
6. Podskokami przez drabinkę (5')
7. Parami przez drabinkę (5'-8')

Część końcowa (5')

8. Masażyki-pisarzyki (3')
9. Podsumowanie (2')

PRAKTYCZNY SCENARIUSZ DLA NAUCZYCIELA

Część wstępna (10')

1. Przywitanie i wprowadzenie (2')

- **Powiedz:** Cześć dzieci! Dzisiaj będziemy uczyć się, jak prawidłowo podskakiwać z nogi na nogę i powtórzymy, jak podskakiwać na jednej nodze. Wiem, że wszyscy umiecie chodzić, biegać, ale czy wiecie, jak prawidłowo skacze się z nogi na nogę? Dzisiaj będziemy się uczyć skakania z nogi na nogę i włączać to do zabaw i gier ruchowych.
- **Wyjaśnij:** Podskakując z nogi na nogę, możemy lepiej dbać o nasz rozwój fizyczny (co oznacza, że następuje rozwój mięśni i kości, które stają się mocniejsze) i motoryczny (co oznacza, że rozwijamy np. koordynację). Dzięki różnym ćwiczeniom w podskokach całe nasze ciało się wzmacnia, co powoduje, że w przyszłości nasze ciało będzie sprawniejsze.
- **Zachęć:** Podskoki mogą być świetną zabawą, zwłaszcza gdy będziemy to robić w parach albo w zespołach, grając np. w klasy na podwórku w wolnych chwilach po zajęciach szkolnych lub podczas przerw międzylekcyjnych w szkole.
- **Wyjaśnij:** Aktywność ruchowa poza szkołą jest bardzo ważna dla prawidłowego rozwoju dziecka, dlatego spacer, marszobieg, różne podskoki z jednej nogi na drugą lub podskoki na jednej nodze są świetną zabawą z kolegami, rodzeństwem lub rodzicami. Zachęć uczniów do aktywności, w czasie wolnym po zajęciach w szkole, trwającej przynajmniej 30 minut i zapytaj, czy ktoś po ostatniej lekcji WF ćwiczył przynajmniej 30 minut w czasie wolnym, a może liczył kroki podczas spacerowania czy podskakiwania?
- **Pokaż** poprawną technikę podskoków z nogi na nogę i wskaż konkretne efekty, które chcemy osiągnąć, np. poprawna postawa, rytmiczne ruchy rąk i nóg.
- **Wskazówki do nauczania podskoków**
 - zrób krok do przodu i podskocz na tej samej nodze, powtórz podskok na drugiej nodze

- unieść kolano wysoko do góry, ramiona zgięte w łokciach przemieszczają się w kierunku przeciwnym do ruchu nóg (ruchy naprzemianstronne – prawa ręka, lewa noga i odwrotnie)
- krok, podskok na jednej nodze, krok w przód nogą prowadzącą, natychmiast podskok (odbitcie), lądowanie na tę samą nogę
- następnie zrób krok do przodu drugą nogą, natychmiast wykonaj podskok i wyląduj na tej samej nodze;
- kontynuuj tak naprzemiennie, płynnie i rytmicznie
- pamiętaj o prawidłowej koordynacji pracy ramion z pracą nóg!
- **Autonomia wyboru**
 - **Nauczyciel pyta:** Kto z was przypomni technikę podskoków na jednej nodze z ostatniej naszej lekcji? Powtórzmy, aby się utrwaliło.
 - ▶ **Efekt:** budowanie poczucia odpowiedzialności i zaangażowania w proces nauczania-uczenia się

2. Rozgrzewka (8'-10')

Ćwiczenia kształtujące (6'-8')

- **Ćwiczenia kształtujące z woreczkami, w szeregu, przemieszczając się z jednego końca sali na drugi (szereg ustawiony wszerz sali)**
 - RR i NN – marsz na drugą stronę sali podrzucając woreczek z ręki do ręki
 - ▶ **Efekt:** nauka poprawnej koordynacji ruchowej
 - T w płaszczyźnie strzałkowej – marsz na drugą stronę sali, co drugi-trzeci krok skłon w przód z dotknięciem podłoża woreczkiem
 - ▶ **Efekt:** rozwijanie gibkości
 - RR i NN – marsz z woreczkiem na głowie z wysokim unoszeniem kolan
 - ▶ **Efekt:** rozwijanie koordynacji
 - RR i NN – chód na czworakach tyłem z woreczkiem trzymany na brzuchu – biodra unosimy wysoko podczas chodu
 - ▶ **Efekt:** rozwój siły mięśni RR, NN i T oraz koordynacji
 - B (mięśnie brzucha) – leżenie tyłem (na plecach) z nogami ugiętymi i przekładanie woreczka z ręki do ręki pod kolanami
 - ▶ **Efekt:** rozwój siły brzucha i koordynacji

- **Zabawa ożywiająca (3')**

Zorganizuj zabawę *Berek skoczek*: wszystkie dzieci poruszają się skacząc na jednej nodze, zmieniając ją co kilka podskoków. Osoby oznaczone szarfami gonią skacząc na jednej nodze (2-3 osoby). Osoby złapane = dotknięte przez berka zamieniają się rolami.

- **Ćwiczenia oddechowe**

Leżenie tyłem (na plecach), woreczek leży na brzuchu: wdech z uniesieniem brzucha z woreczkiem w górę, wydech z opuszczeniem brzucha. Dzieci obserwują poruszanie się woreczka podczas oddechu.

▶ **Efekt:** uspokojenie oddechu i kontrola koncentracji

Wskazówki dla nauczyciela

- Zwróć uwagę, czy dzieci wykonują ćwiczenia w bezpiecznej odległości od siebie zwracając uwagę na kolegów.
- Stosuj pozytywne komunikaty: Świetnie sobie radzicie! Dobrze wykonujecie ćwiczenia.

Część główna (30')

3. Podskoki i podskoki z nogi na nogę zgodnie z wybijanym rytmem (5')

- **Powiedz:** Podskakujemy z nogi na nogę w miejscu, tak jak ja. Spróbujcie odbijać się w górę prawidłowo, unosząc kolano podczas podskoku i lądując na tej samej nodze, następnie odbijamy się drugą nogą i na niej lądujemy. Uczniowie próbują wykonać zadanie prawidłowo.
- **Powiedz:** Tak samo, ale spróbujmy to robić zgodnie z rytmem, który wyklaskuję (możesz wykorzystać tamburyn, kastaniety itp.).
- **Obserwuj i poprawiaj** postawę i technikę podskoków dzieci: Dobrze, Janek, ale spróbuj trzymać plecy prosto, wybij się wyżej, podciągnij kolano wyżej z naprzemienną pracą rąk.
- **Pytania kontrolne**
 - Dlaczego ważne jest, aby prawidłowo podskakiwać w rytmie?
 - Jak powinniśmy ruszać rękami podczas podskoków?
 - ▶ **Efekt:** poprawa rytmu podskoków i synchronizacji ruchów RR i NN
- **Autonomia wyboru**
 - **Nauczyciel pyta:** Wolicie najpierw spróbować sami podskoków w rytm na jednej nodze dla utrwalenia czy od razu z nogi na nogę?

- **Uczniowie decydują o kolejności wykonywania ćwiczeń.**
 - ▶ **Efekt:** Dzieci czują, że mają wpływ na przebieg lekcji, co zwiększa ich zaangażowanie.

4. Podskoki w przód tyle razy, ile zobaczysz palców, usłyszysz kłaśnieć lub uderzeń w bębenek itp. (5')

- Dzieci **ustawione w rozsypanie** podskakują z nogi na nogę przemieszczając się w przód, liczba podskoków uzależniona jest od liczby wskazanej przez nauczyciela za pomocą palców lub dźwięków (np. pokazanie 3 palców, 4 kłaśniecia, 6 uderzeń w dowolny instrument).
- **Zachęcaj:** Bravo! Bardzo dobrze reagujecie na moje komendy.
 - ▶ **Efekt:** poprawa szybkości reakcji, równowagi, koncentracji

5. Podskoki pisane na plecach (5')



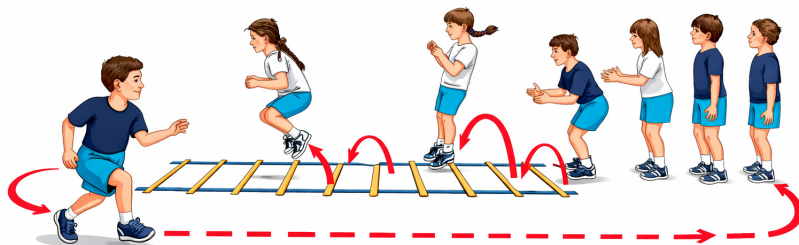
Podskoki pisane na plecach

- **Wyjaśnij:** Teraz dobieramy się w pary i stajemy w szeregu na linii, para przy parze (jedno dziecko z pary za drugim z tej samej pary); dziecko z tyłu rysuje palcem na plecach partnera cyfrę, np. 8, co oznacza, że partner ma wykonać 8 podskoków w przód, po czym ma wrócić i następuje zmiana ról.
 - ▶ **Efekt:** poprawa równowagi i koncentracji; utrwalanie nawyku zwracania uwagi na inne osoby

6. Podskokami przez drabinkę (6'-8')

- **Wyjaśnij:** Teraz będziecie skakać w dwóch zespołach przez drabinkę koordynacyjną (jeśli nie ma w szkole to należy wykleić drabinkę taśmą na podłodze). Dwa zespoły pokonują drabinkę jeden za drugim

w kolejności ćwiczeń, np.: bieg przodem, bokiem, na czworakach, podskok obunóż, jedenonóż, naprzemiennie z nogi na nogę, podskoki bokiem itp. Po pokonaniu drabinki za każdym razem uczniowie wracają na koniec rzędu i czekają na swoją kolej.



Podskokami przez drabinkę

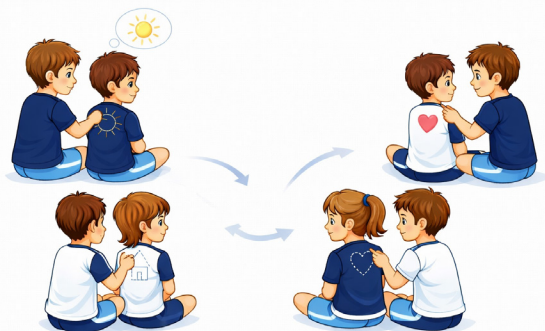
- ▶ **Efekt:** poprawa równowagi i koordynacji; utrwalanie nawyku zwracania uwagi na inne osoby
- **Nauczycielu,** kreuj swoje ćwiczenia ruchowe na drabince, jak również zaproponuj uczniom, aby samodzielnie pokonywali drabinkę wg własnej inwencji twórczej.
- **Wyjaśnij:** Teraz sprawdźmy, jak biją wasze serca. Przyłóż dłoń do serca.
- **Zapytaj:** Jak teraz biją wasze serca: szybko czy wolno? Co mogło spowodować, że niektórzy dzieci odczuwają szybsze bicie serca od innych? A jak z twoim oddechem, czy oddychasz szybciej w porównaniu z początkiem lekcji czy może wolniej? Co mogło mieć na to wpływ?
 - ▶ **Efekt:** utrwalenie wiedzy na temat pracy serca i oddechu podczas wysiłku

7. Parami przez drabinkę (6'-8')

- **Opisz:** Teraz będziemy w parach pokonywać drabinkę. Jedno dziecko z pary staje za drugim na początku drabinki, trzymając się za ręce wykonują: bieg przez drabinkę, podskoki obunóż, jedenonóż, bieg bokiem (w parach bokiem do siebie) itp. Nauczyciel włącza muzykę (albo wybija rytm dowolnym instrumentem lub klaszcząc), a dzieci w parach starają się wykonywać ruchy w rytm muzyki.
 - ▶ **Efekt:** rozwój koordynacji z akcentem na rytmizację

Wskazówka dla nauczyciela

- **Doceniaj starania:** Świetnie wam idzie, widzę waszą współpracę w parach.

Część końcowa (5'-6')**8. Masażyki-pisarzyki (4')**

Pisarzyki

- **Wyjaśnij:** Dzieci siedzą z wyprostowanymi plecami w siadzie skrzyżnym w parach, jedno za drugim: osoba z tyłu rysuje wybraną rzecz na plecach osoby z przodu, która stara się odgadnąć, co to jest. Po 2-3 próbach następuje zmiana.
 - ▶ **Efekt:** wyciszenie, relaks, utrwalanie nawyku zwracania uwagi na inne osoby

9. Podsumowanie (2')

- **Podsumuj:** Dzisiaj doskonaliliśmy podskoki w rytm podawany przez nauczyciela lub w rytm muzyki.
- **Zachęć** do planowania codziennych zabaw i tańców przy muzyce. Może uda Ci się zaprosić rodzinę do wspólnych tańców z podskokami? Spróbuj, zachęcam. Pamiętajcie, że różnorodne ćwiczenia przy muzyce, w tym podskoki, rozwijają waszą siłę i koordynację, a szczególnie rytmizację – zapamiętaj to nowe słowo 😊
- **Prezentacja prawidłowego podskoku przez uczniów**
- **Rozmowy indywidualne:** nauczyciel informuje, co uczeń zrobił dobrze i udziela wskazówek nad czym powinien popracować.

- ▶ **Efekt:** utrwalenie wiedzy i zrozumienia, zachęcenie do aktywności (motywacja)
- **Autonomia refleksji**
 - **Zapytaj**, czy ktoś ma jakieś pytania lub chce opowiedzieć, co mu się najbardziej podobało.
- Do zobaczenia na następnych zajęciach!

Wskazówka dla nauczyciela

- **Zakończ zajęcia pozytywnym akcentem:** Wszyscy się postarali, jestem pod wrażeniem waszego zaangażowania.



Dorota Groffik

DOSKONALENIE PODSKOKÓW

(ćwiczenia rytmiczne)

scenariusz

7

Nauczycielu! Dla optymalnego wykorzystania czasu lekcji wybierz liczbę ćwiczeń odpowiednią do możliwości i tempa pracy dzieci, a pozostałe ćwiczenia potraktuj jako warianty lub propozycje uzupełniające.

Przypomnienie techniki podskoków na jednej nodze: [Alfabet s. 123 i scenariusz 5]



Przypomnienie techniki podskoków z nogi na nogę: [Alfabet s. 138 i scenariusz 6]



Cele lekcji

Cel główny

Uczniowie powtarzają zasady prawidłowych podskoków na jednej nodze, z nogi na nogę oraz stosują je w praktyce podczas zajęć ruchowych, zwracając uwagę na rytm wykonywania i utrzymanie równowagi.

Cele szczegółowe

- 1. Wiedza i zrozumienie:** Uczniowie powtarzają podstawowe zasady prawidłowego podskoku na jednej nodze, z nogi na nogę (postawa ciała, ruch rąk, ruch nóg, szczególnie kolan i stóp), wyjaśniają ich znaczenie dla rozwoju stawów i mięśni (szczególnie nóg) i znaczenie podskoków w różnych sportach, takich jak lekkoatletyka (przygotowanie do skoku w dal, wzwyż) czy rzuty z wysokości w sportach zespołowych, dostosowując technikę do zmieniających się warunków ruchu (np. tempa, kierunku)
- 2. Kompetencje (umiejętności) ruchowe:** Uczniowie **demonstrują prawidłową technikę podskoku**, zachowując poprawną postawę ciała, koordynację ruchu rąk i nóg z akcentem na mocne wybiecie z nóg
- 3. Motywacja i pewność siebie:** Uczniowie aktywnie angażują się w zajęcia, podejmują próby poprawy techniki podskoków, wykazują wiarę we własne możliwości i współpracują w parach, grupach, oceniając oraz korygując wzajemnie technikę podskoków na jednej nodze
- 4. Zachowania codzienne:** Uczniowie planują aktywność ruchową w życiu codziennym, np. zabawy wykorzystujące podskoki i biegi

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Czas trwania zajęć: 45'

Sprzęt: piłki, materace, sprzęt z głośnikiem do odtwarzania muzyki lub instrument do wybijania rytmu

Plan zajęć w pigułce

Część wstępna (10')

1. Przywitanie i wprowadzenie (2')
2. Rozgrzewka (8') (ćwiczenia kształtujące)

Część główna (28'-30')

3. *Podskoki raz, dwa, trzy w prawo, w lewo, w przód i w tył* (4')
4. *Podskoki w parach raz, dwa, trzy w prawo, w lewo, w przód i w tył* (4')
5. Podskoki i biegi na materacach (6'-8')
6. Zabawa w parach *Skacz jak piłka* (6'-8')
7. Taniec w parach z piłką (4')

Część końcowa (5')

8. Rozciąganie w parach (3')
9. Podsumowanie (2')

PRAKTYCZNY SCENARIUSZ DLA NAUCZYCIELA

Część wstępna (10')

1. Przywitanie i wprowadzenie (2')

- **Powiedz:** Cześć dzieci! Dzisiaj będziemy doskonalić technikę podskoków. Wiem, że wszyscy umiecie chodzić, biegać, a także podskakiwać. Dzisiaj będziemy wykorzystywać te ćwiczenia w zabawach i grach ruchowych
- **Wyjaśnij:** Podskakując na jednej nodze, na dwóch, z nogi na nogę w różnym tempie i kierunkach rozwijamy się fizycznie (co oznacza, że następuje rozwój mięśni i kości, które stają się mocniejsze), motorycznie (co oznacza, że rozwijamy np. siłę nóg, ale i koordynację), a także społecznie (co oznacza, że bawiąc się w zespole, w parach nawiązujemy nowe relacje z dziećmi ale i z dorosłymi). Dzięki różnym ćwiczeniom wykorzystującym podskoki całe nasze ciało się wzmacnia, co powoduje, że w przyszłości nasze ciało będzie zdrowsze, silniejsze, a my będziemy bardziej radośni.

- **Zachęć:** Podskoki mogą być świetną zabawą, zwłaszcza gdy będziemy to robić w parach albo w zespołach, skacząc na przerwach między-lekcyjnych, ale i na lekcji jako ćwiczenie śródlekcyjne, czy na podwórku w wolnych chwilach po zajęciach szkolnych.
- **Wyjaśnij:** Aktywność ruchowa w czasie przerw między lekcjami i poza szkołą jest bardzo ważna dla prawidłowego rozwoju dziecka; dlatego spacer, marszobieg, różne podskoki z jednej nogi na drugą lub na jednej nodze są świetną zabawą z innymi kolegami, rodzeństwem lub rodzicami. Zachęć do aktywności w czasie wolnym po zajęciach w szkole, szczególnie na powietrzu, nawet gdy jest zimno na zewnątrz, warto odpowiednio się ubrać i wybrać z rodziną na marszobieg z podskokami. Wiosną, latem chętniej i częściej powinniśmy brać udział w aktywności fizycznej na powietrzu (poza budynkiem szkolnym czy domem).
- **Pokaż (powtórz)** technikę podskoków i wskaż konkretne efekty, które chcemy osiągnąć, np. poprawna postawa, rytmiczny ruch rąk, prawidłowa praca nogi odbijającej i prawidłowe lądowanie.
- **Autonomia wyboru**
 - **Zapytaj:** Kto z was przypomni technikę podskoków, której uczyliśmy się na ostatniej naszej lekcji?
 - ▶ **Efekt:** budowanie poczucia odpowiedzialności i zaangażowania w procesie nauczania-uczenia się

2. Rozgrzewka (8')

Ćwiczenia kształtujące (6'-8')

- **Ćwiczenia kształtujące z piłkami, które dzieci potrafią chwycić w dwie dłonie**
 - RR i NN – marsz w miejscu z jednoczesnym przekazywaniem piłki z ręki do ręki zataczając koła wokół brzucha
 - ▶ **Efekt:** nauka poprawnej koordynacji ruchowej
 - T w płaszczyźnie czołowej – w lekkim rozkroku, RR w górze z piłką trzymaną w dłoniach – naprzemienne skłony w bok
 - ▶ **Efekt:** rozwijanie gibkości
 - T Tułów w płaszczyźnie złożonej – w lekkim rozkroku opad tułowia w przód, piłka pomiędzy nogami: zataczamy ósemkę piłką prowadząc ją dłońmi pomiędzy nogami
 - ▶ **Efekt:** rozwijanie gibkości

- RR i NN – chód na czworakach tyłem z prowadzeniem piłki nogą
 - ▶ **Efekt:** rozwój siły mięśni RR, NN i T oraz koordynacji
- RR, NN, T – dowolny taniec z piłką w rytm muzyki – nauczyciel włącza muzykę, a dzieci tańczą w dowolny sposób z piłką, którą mogą trzymać, toczyć, odbijać itp.
 - ▶ **Efekt:** rozwój koordynacji i kształtowanie ruchowej ekspresji twórczej
- **Ćwiczenia oddechowe**
 - Leżenie przodem (na brzuchu) z RR po bokach ugiętymi w stawach łokciowych, piłka leży przed głową: delikatne odchylenie głowy w tył i próba dmuchania w piłkę tak, aby się poruszyła w przód.
 - ▶ **Efekt:** uspokojenie oddechu, wzmocnienie mięśni grzbietu i kontrola koncentracji

Wskazówki dla nauczyciela

- Obserwuj, czy dzieci wykonują ćwiczenia w bezpiecznej odległości od siebie zwracając uwagę na kolegów.
- **Stosuj pozytywne komunikaty:** Świetnie sobie radzicie! Dobrze wykonujecie ćwiczenia itp.

Część główna (30')

3. Podskoki raz, dwa, trzy w prawo, w lewo, w przód i w tył (4')

- **Dzieci w rozsypce** podskakują najpierw obunóż, potem jedenóż, raz na prawej raz na lewej nodze, zgodnie z komendami nauczyciela (podskakują jeden, dwa lub trzy razy na wskazanej nodze w przód lub w tył albo w prawą lub lewą stronę); nauczyciel mówi np.: 3 LEWA w przód, co oznacza 3 podskoki na lewej nodze (LN) w przód albo 2 OBIE NN w tył), co oznacza 2 podskoki obunóż w tył. Nauczyciel nadaje także rytm 3 albo 2 podskoków wyklaskując go albo wygrywając na bębnieku, tamburynie lub innym instrumencie.
- **Zachęcaj:** Brawo! Bardzo dobrze reagujecie na moje komendy.
 - ▶ **Efekt:** poprawa szybkości reakcji, równowagi, koncentracji

4. Zabawa nr 3, ale uczniowie dobrani są w pary, trzymają się za ręce (4')

- **Pary stoją w rozsypcie** i powtarzają zabawę nr 3 (w parach).
- **Zachęcaj:** Brawo! Bardzo dobrze reagujecie na moje komendy i współpracujecie w parach. Bądźcie uważni na kolegę/koleżankę z którymi wykonujecie podskoki.
 - ▶ **Efekt:** poprawa koordynacji, równowagi, współpracy, utrwalanie nawyku zwracania uwagi na inne osoby

5. Podskoki i biegi na materacach (6'-8')

- **Wyjaśnij:** Teraz zmieniamy podłoże. Będziemy wykonywać różne przebieżki, podskoki i ćwiczenia na materacach w rytm muzyki.
- **Zorganizuj ustawienie dzieci w rzędach** (1-3 w zależności od liczby uczniów): ustaw rzędy przed materacami (2-4 materace przed każdym zespołem); uczniowie (jeden za drugim w bezpiecznej odległości) wykonują ćwiczenia w rytm muzyki, np. bieg przodem, tyłem, bokiem, podskoki obunóż, na jednej nodze, z nogi na nogę, podskoki bokiem, czołganie po materacu, bieg na czworakach itp. Nie jest to rywalizacja, tylko próba wykonania ćwiczenia prawidłowo technicznie do rytmicznej muzyki.
- **Obserwuj:** Bardzo dobrze, potraficie reagować na sygnały i koordynować ruchy RR i NN podczas ćwiczeń, nie spieszcie się, ważne jest dobre wykonanie ćwiczenia.
- Uczniowie **zatrzymują się na sygnał i kontrolują swoje ciało.**
 - ▶ **Efekt:** poprawa koordynacji i umiejętności dostosowywania się do zmieniających się warunków

6. Zabawa *Skacz jak piłka* (6'-8')

- **Wyjaśnij:** Teraz będziecie skakać jak wasze piłki. Nauczyciel dzieli uczniów na pary, każda para otrzymuje piłkę (taką, która się odbija od podłoża). Dzieci skaczą naśladując odbicie piłki – jedna osoba z pary odbija piłkę o podłoże, a druga stara się podskakiwać tak samo jak piłka, wykonując tyle samo odbić z taką samą siłą (wyżej i mocniej, niżej i lekko); osoba odbijająca piłkę zwraca uwagę czy partner podskakiwał tak samo jak piłka; potem następuje zmiana ról. Uczniowie skaczą najpierw obunóż, a potem na jednej nodze, raz na prawej, raz lewej, a następnie z nogi na nogę.

- ▶ **Efekt:** poprawa koordynacji i umiejętności dostosowywania się do zmieniających się warunków, doskonalenie współpracy, poczucie odpowiedzialność za drugą osobę

7. Taniec w parach z piłką (4')

- **Opisz:** Dowolny taniec w parach z trzymaniem piłki w dłoniach; partnerzy starają się zsynchronizować i wspólnie tańczyć trzymając piłkę lub przekazując ją podczas tańca jeden drugiemu. Nauczyciel włącza muzykę, a dzieci w parach tańczą w dowolny sposób.
 - ▶ **Efekt:** rozwój koordynacji i kształtowanie ruchowej ekspresji twórczej
- **Zachęcaj:** Bravo! Próbujecie dowolnie tańczyć do muzyki, jesteście w tym świetni. Każdy wasz ruch jest bardzo dobry, współpracujecie ze sobą i podążajcie za ruchami partnera. Bądźcie uważni – zwracajcie uwagę na kolegę/koleżankę, z którymi wykonujecie taniec z piłką.

Wskazówka dla nauczyciela

- **Doceniaj starania:** Świetnie wam idzie, widzę waszą współpracę w parach.

Część końcowa (5')

8. Rozciąganie w parach (3')

- **Opisz:** Dzieci siedzą w rozkroku w parach dotykając się stopami, jedna osoba ma piłkę w dłoniach; dzieci naprzemiennie wykonują skłony w przód z przetoczeniem piłki do partnera. Podczas skłonu uczeń wykonuje wydech, a podczas wyprostowania wdech.
 - ▶ **Efekt:** wyciszenie i relaks, rozciąganie

9. Podsumowanie (2')

- **Podsumuj:** Dzisiaj doskonaliliśmy różne warianty podskoków w rytm, w parach, z piłkami.
- **Zachęć** do planowania codziennych zabaw z podskokami i np. z piłkami, także do tańców przy muzyce. Powiedz: pamiętajcie, że różnorodne ćwiczenia przy muzyce, także z piłkami, rozwijają waszą koordynację, w tym szczególnie rytmizację. Pamiętacie to słowo? Ostatnio o tym wspomniałam/em. Rytmizacja to wykonywanie ruchów do rytmu. Proste?

No pewnie! Dzisiaj podskakiwaliście i tańczyliście do różnych rytmów i to jest właśnie rytmizacja!

- **Rozmowy indywidualne:** nauczyciel informuje, co uczeń zrobił dobrze i udziela wskazówek nad czym powinien popracować.
 - ▶ **Efekt:** utrwalenie wiedzy i zrozumienia oraz zachęcanie do aktywności (motywacja)
- **Autonomia refleksji**
 - Zapytaj, czy ktoś ma jakieś pytania lub chce opowiedzieć, co mu się najbardziej podobało lub może chce nam coś pokazać .
- Do zobaczenia na następnych zajęciach!

Wskazówka dla nauczyciela

- **Zakończ zajęcia pozytywnym akcentem:** Wszyscy się postarali, jestem pod wrażeniem waszego zaangażowania.



Agnieszka Nowak

PODSKOKI W RÓŻNYCH FORMACH

scenariusz

8

Nauczycielu, dla optymalnego wykorzystania czasu lekcji wybierz liczbę ćwiczeń odpowiednią do możliwości i tempa pracy dzieci, a pozostałe ćwiczenia potraktuj jako warianty lub propozycje uzupełniające.

Przypomnienie techniki podskoków: [*Alfabet* s.138]



Zasady prawidłowych podskoków

1. **Postawa ciała:** oczy patrzą w kierunku ruchu (przed siebie), ciało utrzymuje wyprostowaną pozycję, biodra skierowane do przodu
2. **Praca nóg:** krok do przodu prawą nogą z jednoczesnym odbiciem się z niej (kolano lewej nogi uniesione w górę); lądowanie na prawej nodze, następnie zmiana pracy nóg
3. **Praca ramion:** ramiona ugięte, naprzemiennie lewa ręka w górę w przód (gdy prawa noga w górę w przód) i zmiana
4. **Faza lotu:** po odbiciu z prawej nogi, kolano lewej nogi uniesione w górę
5. **Płynność ruchu:** ciało porusza się płynnie i rytmicznie

Cele lekcji

Cel główny

Uczniowie poprawnie wykonują podskoki naprzemianstronne, utrzymując rytm i płynność ruchu oraz stosują technikę w różnych warunkach.

Cele szczegółowe

1. **Wiedza i zrozumienie:** Uczniowie wyjaśniają zasady wykonywania podskoków i ich znaczenie w sporcie oraz codziennym życiu; analizują wpływ pracy rąk i nóg na efektywność podskoków; określają sytuacje, w których podskoki są przydatne (np. sporty zespołowe, lekkoatletyka, szybkie zmiany kierunku).
2. **Kompetencje (umiejętności) ruchowe:** Uczniowie wykonują podskoki w różnych formach, utrzymując prawidłową postawę i dynamiczny rytm; dostosowują wysokość i długość podskoków do zmieniających się warunków (np. różne przeszkody, zmiana tempa); zachowują równowagę i kontrolę ciała podczas fazy lądowania.
3. **Motywacja i pewność siebie:** Uczniowie aktywnie angażują się w zajęcia, podejmując próby poprawy techniki; współpracują w parach,

oceniając i korygując nawzajem swoje podskoki; czują satysfakcję z własnych postępów i potrafią docenić postępy innych.

4. **Zachowania codzienne:** Uczniowie wykorzystują podskoki w codziennym ruchu (np. wchodzenie po schodach, szybkie uniki w zabawach i sporcie); są świadomi wpływu podskoków na kondycję i rozwój mięśni nóg oraz postawy ciała; stosują elementy nauczonej techniki w spontanicznych zabawach ruchowych np. zabawa w klasy, skoki na skakance.

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Czas trwania zajęć: 45'

Sprzęt: 10-15 szarf, dwa pachołki, 10 obręczy, taśmy podłogowe (do wyznaczania linii), woreczki z grochem lub inne (po jednym na parę), ew. drabinka koordynacyjna

Plan zajęć w pigułce

Część wstępna (10')

1. Przywitanie i wprowadzenie (2')
2. Rozgrzewka
 - Zabawa ożywiająca *Berek bocian* (3')
 - Ćwiczenia kształtujące (5')
 - *Skaczący flaming* (1')
 - *Martwy robak/odpoczywający pies* (2')
 - Przeskoki wykroczo-zakroczo (1')
 - Rozciągamy łydki jak pies (1')

Część główna (30')

3. Podskoki naprzemienne (12')
4. *Pisane podskoki* (4')
5. *Pobudka* (1')
6. *Olbrzymie skoki* (7')
7. *Przeprawa przez tunel* (6')

Część końcowa (5')

8. Ćwiczenia rozciągające (3')
 - Rozciąganie nóg w siadzie rozkrocznym
 - Rozciąganie nóg w leżeniu przodem

- Ukłon japoński/pozycja dziecka
9. Podsumowanie (2')

PRAKTYCZNY SCENARIUSZ DLA NAUCZYCIELA

Część wstępna (10')

1. Przywitanie i wprowadzenie (2')

- **Ustawienie:** dzieci stoją w dwuszeregu.
- **Wyjaśnij:** Cześć dzieci! Dzisiaj będziemy uczyć się, jak poprawnie wykonywać różne formy podskoków. Wiem, że wszyscy potraficie skakać na jednej i na dwóch nogach, ale czy wiecie, że można robić to jeszcze lepiej? Dzięki odpowiedniej technice dbamy o zdrowie, siłę i koordynację.
- **Prawidłowe wykonywanie podskoków** pomaga nam być szybkim, zwinnym i silnym. Wzmacniamy nogi, poprawiamy naszą równowagę i uczymy się lepiej kontrolować swoje ciało. Dzięki temu będziemy mogli unikać kontuzji oraz będziemy sprawniejsi w innych sportach i zabawach.
- Czy wiecie, że **skakanie to jedno z najlepszych ćwiczeń dla naszych mięśni**? Podczas podskoków poprawiamy i wzmacniamy mięśnie całego ciała. Wystarczy kilka minut dziennie, aby poprawić kondycję i mieć więcej energii!
- **Zachęć:** Skakanie może być świetną zabawą. Spróbujemy różnych wersji podskoków: w parach, kto skoczy dalej, przez przeszkody, a nawet naśladować różne postacie. Gotowi na wyzwanie?
- **Zaprezentuj** poprawną technikę podskoków, zwracając uwagę na rytmiczne ruchy rąk i nóg, lądowanie na śródstopiu, utrzymanie równowagi.
- **Autonomia wyboru**
 - **Nauczyciel pyta:** Czy wolicie, abym najpierw pokazał/a technikę, czy chcecie spróbować sami?
 - **Uczniowie decydują o kolejności prezentacji.**
 - ▶ **Efekt:** budowanie poczucia odpowiedzialności i zaangażowania w proces nauki

2. Rozgrzewka (3')

- **Zabawa ożywiająca *Berek bocian***
 - Wyznacz **jednego lub dwóch berków** (mogą być oznaczeni szarfami dla łatwiejszego rozpoznania).
 - **Pozostali uczniowie uciekają** przed berkami.
 - **Gdy berek dotknie dziecko**, staje ono na jednej nodze (jak bocian): druga noga ugięta w kolanie i biodrze, uniesiona do przodu; ramiona uniesione do boku, jak skrzydła bociana.
 - **Aby uwolnić bociana**, inny uczeń musi stanąć przed nim i wykonać **cztery podskoki naprzemianstronne**. Po uwolnieniu dziecko może wrócić do gry.
 - **Czas:** 2-3 rundy po ok. 45"
 - **Po każdej rundzie**
 - ⊙ **Zapytaj**, kto nie został złapany.
 - ⊙ **Pogratuluj** dzieciom ich szybkości.
 - **Zmieniaj berków**, aby każdy miał szansę pełnić różne role.
- **Ćwiczenie oddechowe** (wykonaj z dziećmi po zakończonej zabawie)
 - **Opisz i pokaż:** Otwórzcie klatkę piersiową odwodząc ramiona do boku jak najszerzej – **wdech**, otulcie się swoimi ramionami – **wydech** (3 powtórzenia).
 - ▶ **Efekt:** podniesienie temperatury ciała, rozwój skoczności, koordynacji i szybkości reakcji, poprawa funkcji oddechowych
- **Ćwiczenia kształtujące (5')** (dzieci ustawione w rozsypce)
 - **Ćwiczenie w ruchu *Skaczący flaming (1')***
 - ⊙ Powiedz: Maszerujcie unosząc wysoko kolana.
 - ⊙ Po chwili powiedz: Teraz unosicie prawe kolano i lewą rękę, a potem zmiana. Możecie udawać, że zbieracie owoce z drzewa.
 - ⊙ Po chwili powiedz: A teraz co kilka kroków podskoczcie do góry np. z prawą ręką i lewą nogą w górze, aby zebrać te owoce, które rosną na szczycie drzewa.
 - ⊙ Dzieci mogą wydawać dźwięki naśladujące ptaki podczas poruszania się (1')
 - ▶ **Efekt:** nauka kontrolowania ruchu i rytmu

- **Ćwiczenie w ruchu *Martwy robak/odpoczywający pies (2')***
 - **Przygotowanie**
 - ⊙ Dzieci siedzą w kręgu. Pokaż ćwiczenie lub poproś jedno dziecko o demonstrację.
 - ⊙ Powiedz: Połóż się na plecach, ugnij nogi w kolanach, unieś ręce i nogi jak piesek leżący na plecach.
 - ⊙ Prostuj na zmianę **prawą rękę i lewą nogę**, a potem **lewą rękę i prawą nogę** pilnując, by plecy były „przyklejone do podłogi”.
 - **Wykonanie**
 - ⊙ Dzieci kładą się i wykonują ćwiczenie (6-8 powtórzeń).
 - ⊙ Przechodź między nimi i poprawiaj ewentualne błędy.
 - ▶ **Efekt:** wzmocnienie mięśni tułowia, poprawa koordynacji i świadomości ciała
- **Przeskoki wykroczno-zakroczne**
 - **Pozycja wyjściowa**
 - ⊙ Stańcie w wykroku (lewa noga z przodu, prawa z tyłu).
 - ⊙ Ręce ustawcie przeciwnie do nóg (prawa z przodu, lewa z tyłu).
 - **Ćwiczenie**
 - ⊙ Wykonujcie **przeskoki**, zmieniając nogi i ręce.
 - ⊙ Po każdym przeskoku **zatrzymajcie się** na chwilę na ugiętych kolanach.
 - ⊙ Zrób to samo przez **linie na sali**
 - **Wskazówki**
 - ⊙ Pilnuj **naprzemiennej pracy rąk i nóg**.
 - ⊙ **Ramiona powinny być lekko ugięte**.
 - ▶ **Efekt:** poprawa koordynacji i równowagi, wzmocnienie mięśni nóg
- **Rozciągamy łydki jak pies**
 - Przyjmijcie pozycję **na czworakach**.
 - Unieście biodra w górę, prostując nogi w kolanach (**pies z głową w dół**).
 - **Ćwiczenie**
 - ⊙ Opuszczajcie pięty naprzemiennie – raz lewą, raz prawą.
 - ⊙ Wykonajcie 5 powtórzeń na każdą nogę.

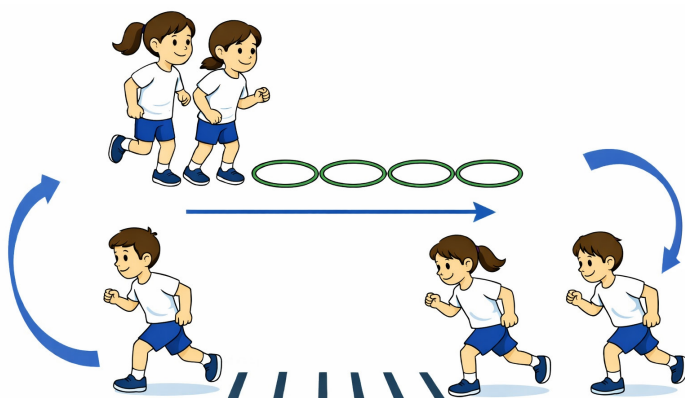
- ▶ **Efekt:** rozciągnięcie mięśni łydek. poprawa mobilności tułowia

Wskazówki dla nauczyciela

- **Równowaga:** Po każdym skoku dzieci zatrzymują się na chwilę w stabilnej pozycji, przygotowując się do kolejnego skoku.
- **Technika ponad szybkość:** Ważniejsza jest precyzja niż tempo.
- **Zaangażowanie:** Liczymy na głos: raz, dwa, trzy, cztery.
- **Dostosowanie trudności:** Jeśli dzieci tracą równowagę, pozwól im chwilę odpocząć.
- **Motywacja:** Świetnie wam idzie. Spróbujmy jeszcze dokładniej.

Część główna (30')

3. Podskoki naprzemienne (12')



Podskoki naprzemienne

● Organizacja

- Podziel dzieci na dwa zespoły.
- Przygotuj dwa tory: 1) obręcze ułożone na podłodze, 2) szarfy rozłożone na podłodze.
- Połowa dzieci rozpoczyna na torze z obręczami. Druga połowa startuje na torze z szarfami.
- Po ukończeniu zadania zespoły zamieniają się torami.
- 2-3 powtórzenia każdego wariantu.

Zadania dla dzieci – trzy warianty ruchu

- **Przemieszczanie się przodem**
 - **Czworakowanie przez obręcz i szarfy** przy zachowaniu naprzemienną sekwencji prawa ręki - lewa noga.
 - **Zwróć uwagę**
 - Upewnij się, że dzieci utrzymują równowagę i nie pochylają się za bardzo do przodu.
 - Sekwencja ruchów powinna być naprzemienna (prawa ręka - lewa noga).
- **Przemieszczanie się bokiem** (raz prawym, raz lewym)
 - **Obręcz**
 - Skok naprzemienny **przód-tył**, jedna noga wskakuje do obręczy, druga zostaje poza nią.
 - Zmiana nóg przeskokiem z przemieszczeniem w bok do kolejnej obręczy.
 - **Szarfy**
 - **pierwsza szarfa**: przejście na palcach
 - **druga szarfa**: przejście na piętach
- **Przeskoki z przemieszczeniem w przód**
 - Przeskakiwanie przez **obręcz**, raz na prawej, raz na lewej nodze.
 - Przeskakiwanie przez **szarfy**, jw.
 - Zwróć uwagę: Dzieci nie powinny skakać w górę, tylko wykonywać płynne, naprzemiennie ruchy do przodu.
- **Pytania kontrolne po ćwiczeniu**
 - Kto pokonał tor bez nadeptnięcia na obręcz?
 - Kto utrzymał równowagę na szarfach?
 - Co sprawiło wam największą trudność?
- **Pytania do dzieci**
 - Jasiu, co sprawiło ci trudność, że nadeptałeś na obręcz?
 - Kasiu, o czym myślałaś, aby pokonać tor bezbłędnie?
 - ▶ **Efekt:** rozwój koordynacji ruchowej – synchronizacja pracy rąk i nóg, wzmacnianie siły i wytrzymałości mięśni nóg,

utrwalanie stabilnej postawy podczas ruchu, rozwijanie koncentracji i precyzji wykonania

4. Pisane podskoki (4')

- **Przygotowanie**

- Dzieci ustawione w dwóch szeregach twarzami do siebie. Pierwszy szereg to jedyńki, drugi to dwójki

- **Przebieg zabawy**

- Jedyńki rysują palcem na plecach dwójek cyfrę (np. od 2 do 6).
- Na hasło *dwójki w lewo*, dwójki obiegają jedyńki w lewą stronę.
- Po zatrzymaniu się przed swoją jedyńką, wykonują tyle podskoków naprzemiennych, ile wynosi cyfra napisana na plecach.
- Po każdej rundzie dzieci zamieniają się miejscami.
- Powtórz zabawę kilka razy.

- **Modyfikacja**

Zamiast komendy głosowej nauczyciel daje znaki rękoma

- podniesiona **prawa ręka nauczyciela** → bieg **w lewo**
- podniesiona **lewa ręka nauczyciela** → bieg **w prawo**
 - ▶ **Efekt:** poprawa czasu reakcji i szybkości, świadomości ciała i kontroli ruchów, orientacji przestrzennej

5. Pobudka (1')

- Dzieci przyjmują pozycję leżenia tyłem i przeciągają się w każdą stronę robiąc przy tym głębokie wdechy nosem i wydechy ustami.
- Ćwiczenie ma na celu uspokoić tempo oddechu po intensywnych zadaniach ruchowych.
 - ▶ **Efekty:** rozluźnienie mięśni tułowia i kończyn, poprawa mobilności klatki piersiowej poprzez głębokie wdechy i wydechy, regulacja oddechu

6. Skoki olbrzyma (8')

- **Przygotowanie:** dzieci ustawiają się w dwóch szeregach za końcową linią sali.
- **Przebieg ćwiczenia**

- **Zadanie:** Dzieci przemieszczają się skokami jednonóż, na zmianę lewa i prawa noga; liczą, ile skoków wykonały, by dotrzeć na linię po drugiej stronie sali
- **Warianty ćwiczenia**
 - po każdym skoku zatrzymanie na jednej nodze, głęboki wdech i wydech, naprzemiennie ustawienie ramion
 - wieloskoki bez zatrzymania, płynne pokonywanie dystansu
 - każdy wariant powtarzamy dwa razy
- **Zapytaj dzieci**
 - Kto wykonał mniej niż 10 skoków? (dzieci podnoszą ręce)
 - Kto wykonał mniej niż 15 skoków?
- Pogratuluj dzieciom.
- **Zwróć uwagę**
 - Bezpieczeństwo – linia końcowa nie powinna być przy ścianie.
 - Technika skoków – wyprostowana sylwetka, ugięcie kolan przy lądowaniu.
 - Tempo – zbyt szybkie skoki mogą prowadzić do utraty równowagi.
 - ▶ Efekt: wzmocnienie mięśni nóg, poprawa skoczności i równowagi dynamicznej, zwiększenie pewności siebie przy poruszaniu się skokami

7. Przeprowadzenie przez tunel (5')

- **Przygotowanie**
 - Dzieci pozostają w parach z poprzedniego ćwiczenia.
 - **Ustawienie:** jedno dziecko za drugim.
 - **Podział na 4 zespoły** (podziel jedynek/dwójki na połowy), co – zwiększa intensywność i skraca czas oczekiwania.
- **Przebieg ćwiczenia**
 - **Jedynki** trzymają obręcz **pienowo** na wysokości bioder.
 - **Dwójki** przechodzą przez obręcz
 - najpierw **prawą nogą**, potem **tułowiem**, a następnie **lewą nogą** (jak w biegach płotkarskich)
 - ćwiczenie wykonujemy naprzemiennie – rozpoczynamy raz prawą, raz lewą nogą
 - **Zmiana** – jedynki i dwójki zamieniają się rolami.

- ▶ **Efekty:** poprawa zwinności, koordynacji i precyzji ruchu, rozwój umiejętności współpracy i orientacji przestrzennej
- **Zadaj uczniom pytanie kontrolne:** Co zrobić, aby nie zahaczyć nogą o obręcz?
- **Zwróć uwagę na**
 - naprzemiennność pracy nóg i płynność ruchu
 - zachowanie równowagi i utrzymanie rytmu
 - patrzeć przed siebie, a nie pod nogi
 - zachowanie odstępów między dziećmi, aby uniknąć kontaktu podczas przechodzenia przez obręcz

Wskazówki dla nauczyciela

- **Doceniaj starania:** Świetnie wam idzie, coraz lepiej radzicie sobie z precyzyjnym przechodzeniem przez obręcz hula-hop.
- **Delikatnie poprawiaj:** Spróbuj jeszcze raz, staraj się bardziej przesunąć w przód niż w górę.
- **Zachęcaj do koncentracji:** Teraz spróbujcie wykonać to ćwiczenie jak najdokładniej.
- **Podkreślaj zaangażowanie:** Brawo. Widać, że pracujecie nad równowagą i techniką.

Część końcowa (5')

8. Ćwiczenia rozciągające (5')

- **Wprowadzenie**
 - **Zapytaj** dzieci: Czy czujecie, że wasze nogi dzisiaj wykonały dużą pracę? Dlaczego ważne jest rozciąganie po wysiłku?
 - **Podkreśl**, że rozciąganie pomaga mięśniom odpocząć i zregenerować się po intensywnych podskokach.
- **Rozciąganie nóg w siadzie rozkrocznym**
 - **Pozycja:** dzieci siadają w rozkroku
 - **Ćwiczenie**
 - wdech – ramiona w górę
 - wydech – skłon do jednej nogi, potem do drugiej.
 - stopy zadarte
 - **czas trwania 10"** (3 powtórzenia na każdą stronę)

- **Pytanie:** Czy czujecie rozciąganie w tylnej części nogi?
- **Wskazówki:** plecy proste, klatka piersiowa skierowana do przodu
 - ▶ **Efekt:** wyciszenie, rozciągnięcie mięśni nóg
- **Rozciąganie nóg w leżeniu przodem**
 - **Pozycja:** leżenie na brzuchu (przodem)
 - **Ćwiczenie**
 - ⊙ zgięcie jednej nogi, przyciągnięcie pięty do pośladka
 - ⊙ **czas trwania 10"** na każdą stronę, 3 powtórzenia
 - **Pytanie:** Czy czujecie rozciąganie z przodu uda?
 - **Wskazówka:** biodra przyklejone do podłoża
 - ▶ **Efekt:** wyciszenie, rozciągnięcie mięśni przedniej części nóg
- **Ukłon japoński (pozycja dziecka)**



Ukłon japoński

- **Pozycja:** siad na piętach
- **Ćwiczenie**
 - ⊙ opad tułowia w przód, ręce wyciągnięte daleko przed sobą
 - ⊙ pośladki pozostają na piętach
 - ⊙ **czas trwania 10"**, 1-2 powtórzenia
- **Pytanie:** Czy czujecie rozciąganie pleców i boków ciała?
- **Wskazówki:** głowa rozluźniona, nie napinamy szyi
 - ▶ **Efekt:** relaks, rozciąganie pleców, ramion i klatki piersiowej

9. Podsumowanie (2')

- **Dzieci zbierają sprzęt** i ustawiają się w dwusereg.
- **Omówienie lekcji**
 - **Powiedz:** dzisiaj ćwiczyliśmy różne formy podskoków, współpracę w parach i równowagę
 - **prezentacja** podskoków przez wybranych uczniów
 - indywidualne **wskazówki** dla dzieci

- **Pożegnanie:** Świetna praca. Wspaniale współpracowaliście i angażowaliście się. Kto chce podzielić się wrażeniami, co mu się dziś najbardziej podobało, a co najmniej i dlaczego? Do zobaczenia na następnych zajęciach!



Agnieszka Nowak

PODSKOKI W RÓŻNYCH KIERUNKACH

(koordynacja i szybkość reakcji)

scenariusz

9

Nauczycielu, dla optymalnego wykorzystania czasu lekcji wybierz liczbę ćwiczeń odpowiednią do możliwości i tempa pracy dzieci, a pozostałe ćwiczenia potraktuj jako warianty lub propozycje uzupełniające.

Przypomnienie techniki skoków: [*Alfabet* s. 150]

Zasady



1. **Postawa ciała:** Sylwetka wyprostowana, biodra skierowane w przód, oczy patrzą w kierunku ruchu (przed siebie).
2. **Praca nóg:** Podczas lądowania uginaj nogi w kolanach, aby nie przeciążyć układu ruchu.
3. **Praca ramion:** Ręce powinny poruszać się naprzemiennie z nogami, ugięte w łokciach.
4. **Ułożenie stóp:** Stopy powinny być ustawione równoległe, podskoki wykonywane są na śródstopiu.
5. **Równowaga:** Obniżaj środek ciężkości podczas wybicia i podczas lądowania.

Cele lekcji

Cel główny

Doskonalenie podskoków w różnych kierunkach, z uwzględnieniem koordynacji i szybkości reakcji, dostosowując je do sytuacji i środowiska.

Cele szczegółowe

- **Wiedza i zrozumienie:** Uczniowie rozumieją zasady wykonywania podskoków w różnych kierunkach i ich znaczenie w życiu codziennym oraz w sporcie.
- **Kompetencje (umiejętności) ruchowe:** Uczniowie wykonują podskoki w różnych kierunkach, dostosowują tempo i rytm ruchów do sytuacji.
- **Motywacja i pewność siebie:** Uczniowie wykazują zaangażowanie i wspierają się nawzajem w poprawnym wykonywaniu skoków.
- **Zachowania codzienne:** Rozwijanie umiejętności szybkiej reakcji i koordynacji, przydatnych w codziennych sytuacjach.

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Czas trwania zajęć: 45'

Sprzęt: 2-4 ławeczki gimnastyczne, obręcz (1 na osobę), szarfy (1 na osobę), dwa pachołki

Plan zajęć w pigułce

Część wstępna (10')

1. Przywitanie i wprowadzenie (2')
2. Rozgrzewka (5')
 - Ćwiczenia kształtujące (5')
 - Zabawa ożywiająca *Berek skoczek* (3')

Część główna (30')

3. *Skaczemy po kałużach* (10')
 - Swobodne skakanie (3')
 - Skoki jednonóż i obunóż (3')
 - Skoki w różnych kierunkach (4')
4. Pogoń za partnerem (4')
 - *Cień i lider* (2')
 - *Lustro* (2')
5. Przepawa z krokodylami (10')
6. Ćwiczenia z wykorzystaniem ławek gimnastycznych (6')
 - *Zajęczki na ławeczce*

Część końcowa (5')

7. Ćwiczenia rozciągające (3')
 - Skłony do nóg
 - *Kot i krowa*
 - *Balon*
8. Podsumowanie (2')

PRAKTYCZNY SCENARIUSZ DLA NAUCZYCIELA

Część wstępna (10')

1. Przywitanie i wprowadzenie (2')

- **Ustaw** dzieci w dwuzeregu i powiedz: Cześć dzieci! Dzisiaj mamy kolejną lekcję podskoków i będziecie musieli wykazać się szybkością, zwinnością i sprytem!
- **Wyjaśnij:** Dzięki ćwiczeniom podskoków w różnym tempie i w różnych kierunkach będziecie mogli zareagować na niespodziewane sytuacje

w życiu codziennym, kiedy np. ktoś będzie jechał na was hulajnogą albo rowerem, to będziecie mogli sprawnie i bezpiecznie odskoczyć w bok; a gdy ktoś na was wpadnie lub potkniecie się, będziecie mogli uniknąć upadku dzięki odskokowi w bok i utrzymaniu równowagi; podobnie w grach zespołowych możecie łatwiej uniknąć przeciwnika.

- **Zachęć:** Dzisiaj ponownie pokażę wam, że skakanie może być świetną zabawą! Wcielmy się w krokodyle, w kraby, w akrobatów! Gotowi na wyzwanie?
- **Pokaż** poprawną technikę skoku oraz zmiany kierunku i wskaż konkretne elementy, które chcemy opanować: **mocne odbicie z ugiętych nóg, miękkie lądowanie na ugięte nogi, obniżenie środka ciężkości przy zmianie kierunku.**
- **Autonomia wyboru**
 - **Nauczyciel pyta:** Czy wolicie, abym najpierw pokazał/a technikę, czy chcecie spróbować sami?
 - **Uczniowie decydują o kolejności prezentacji.**
 - ▶ **Efekt:** budowanie poczucia odpowiedzialności i zaangażowania w proces nabywania umiejętności ruchowych

2. Rozgrzewka (5')

- **Ćwiczenia kształtujące (5')**
 - **Dzieci ustawione w rozsypce**
 - T w płaszczyźnie strzałkowej – marsz po całej sali, co drugi, trzeci krok skłon w przód z dotknięciem podłoża
 - ▶ **Efekt:** rozwijanie gibkości
 - NN – idziemy wykonując naprzemienne wypady nóg w przód
 - ▶ **Efekt:** wzmacnianie siły nóg i koordynacji podczas ruchu
 - **Dzieci w parach**
 - RR i NN – wyskok obunóż z klaśnięciem w dłonie partnera. Dzieci ustawione w parach przodem do siebie (gdy nieparzyście, można w trójkach). Wykonują wyskok w górę obunóż z jednoczesnym wznosem ramion i klaśnięciem w dłonie partnera w jak najwyższym punkcie (3-4 razy).
 - RR i NN – dzieci w parach wykonują krok odstawno-dostawny, po np. 3 kroki w prawą/lewą stronę w tym samym tempie i na

sygnał nauczyciela wykonują wyskok obunóż z klaśnięciem w dłonie współwiczającego.

- ▶ **Efekt:** rozwój skoczności, koordynacji oraz synchronizacji ruchów w parze
- **Lustrzane odbicie.** Dzieci ustawione w parach przodem do siebie. Jedno dziecko wykonuje powolne ruchy rąk i nóg, a partner naśladuje je jak lustro, starając się odwzorować ruchy w tym samym tempie. Możliwe ruchy: powolne skręty tułowia, unoszenie rąk w różnych kierunkach, krążenia ramion, unoszenie kolana, przysiady w kontrolowanym tempie (po 30” zmiana ról).
 - ▶ **Efekt:** rozwój równowagi, świadomości ciała i płynności ruchu
- **Zabawa ożywiająca (3’)**
 - **Zorganizuj zabawę *Berek skoczek*:** wszystkie dzieci poruszają się skacząc na jednej nodze, zmieniając ją co kilka podskoków. Osoby oznaczone szarfami (2-3) gonią skacząc na jednej nodze. Osoby złapanie = dotknięte przez berka zamieniają się rolami.
 - **Ćwiczenie oddechowe:** pozycja stojąca w rozkroku. Dzieci wykonują **wdech** unosząc ręce w górę i wspinając się na palce; **wydech** – luźno wymachując ramionami w dół i swobodnie opadając na pięty (3 powtórzenia).
 - ▶ **Efekt:** rozwijanie umiejętności współpracy, budowanie zaufania, rozwijanie równowagi, poprawa spostrzegawczości, reakcji na bodźce wzrokowe i słuchowe

Wskazówki dla nauczyciela

- Podkreślaj równowagę: Świetnie! Starajcie się lądować miękko, na ugiętych kolanach. Po skoku stójcie stabilnie, jakbyście mieli od razu wykonać kolejny skok!
- Dobierz dzieci pod kątem wzrostu, jeżeli po pierwotnym podziale w pary zauważysz dużą dysproporcję we wzroście w obrębie pary, to zamień dzieci tak, aby wykonywały ćwiczenia z osobą o podobnym wzroście. Powiedz im, że wtedy będą mogli lepiej utrzymać równowagę i dokładniej wykonać ćwiczenie.
- Dbaj o atmosferę zabawy i wprowadzaj elementy pozytywnych komunikatów, np.: Brawo, widzę, jak się rozwijacie, świetnie sobie radzicie!.

- Każde wykonane ćwiczenie, nawet jeśli nie jest idealne, zasługuje na pochwałę: Super próba! Teraz spróbujmy zrobić to samo, ale jeszcze bardziej precyzyjnie!

Część główna (30')

3. Skaczemy po kałużach (10')

- **Swobodne skakanie (ok. 3')**
 - Rozłóż z dziećmi obręcze na podłodze w różnych miejscach, zachowując odległość 0,5 - 1,0 m między nimi. Zadaniem dzieci jest dowolne przeskakiwanie z obręczy do obręczy, unikając zderzeń z innymi. Na ustalone hasło nauczyciela dzieci zatrzymują się w obręczy i zastygają w bezruchu w wybranej figurze, np. superbohatera, baletnicy, robota.
- **Skoki jednonóż i obunóż (ok. 3')**
 - Rozłóż szarfy w podobny sposób jak obręcze.
 - Zasady skakania
 - ⊙ dziecko wskakujące do obręczy skacze jednonóż
 - ⊙ dziecko wskakujące do szarfy skacze obunóż
 - Na hasło nauczyciela dzieci zastygają w bezruchu
- **Skoki w różnych kierunkach (ok. 4')**
 - Ułóż obręcze w dwóch szeregach, jedno obok drugich.
 - Dzieci skaczą obunóż w schemacie: w przód - w prawo - w przód - w lewo.
 - Po ukończeniu skoków powrót na koniec rzędu różnymi sposobami
 - ⊙ czworakując
 - ⊙ przemieszczając się w podporze tyłem o nogach ugiętych (jak raczek)
 - ⊙ w podskokach zajęczych
- **Wykonajcie ćwiczenia w trzech wariantach**
 - obunóż
 - na prawej nodze
 - na lewej nodze

Wskazówki dla nauczyciela

- **Dbaj o bezpieczeństwo:** Zwróć uwagę dzieciom na zachowanie odstępów między nimi.

- **Dbaj o technikę:** Starajcie się kontrolować lądowanie – kolana lekko ugięte, stopy ustawione stabilnie.
- **Zaznacz,** że nie wypychamy nikogo z obręczy, które już są zajęte. Podkreśl, że można wskoczyć tylko do pustej obręczy/szarfy. Podkreśl **autonomię** dzieci zaznaczając, że to one **decydują** o swoim ruchu, obierają swoją strategię.
- **Zachęcaj** do precyzyjnych skoków: Spróbujcie lądować dokładnie w środku obręczy.
- **Koryguj technikę skoków:** Starajcie się odbijać mocno, ale lądować miękko, nie hałasując stopami.
- **Wspieraj** dzieci, które mają trudności: Super, że próbujesz! Może zaczniesz od krótszych skoków?
 - ▶ **Efekt:** rozwijanie koordynacji ruchowej poprzez płynną zmianę kierunków, poprawa czasu reakcji, poprawa czucia głębokiego i kontroli nad własnym ciałem, wzmacnianie mięśni nóg i siły odbicia, nauka orientacji przestrzennej

4. Pogoń za partnerem (4')



Pogoń za partnerem

- **Cień** podąża za **liderem** i naśladuje wszystkie jego ruchy, trzymając się jak najbliżej lidera. Lider ucieka i wykonuje ruchy zwodne, tj. zmienia kierunek i sposób poruszania się. (2')

 - na sygnał zamiana ról w parze

- **Lustro** (2'). Jedno dziecko w parze jest **lustrem** (1), ustawionym przodem do drugiego dziecka (2), które **przegląda się w lustrze**, poruszając się do przodu, do tyłu, w prawo, w lewo oraz po skosie; **lustro** (1) **odzworowuje ruchy** (2).

 - na sygnał zmiana ról w parze

Wskazówki dla nauczyciela

- **Motywuuj do zaangażowania:** Spróbujcie być jak prawdziwy cień – nie odstępujcie lidera nawet na krok!
- **Zachęcaj do kreatywności:** Liderzy, wykonujcie różne, niespodziewane ruchy, by utrudnić zadanie swojemu cieniowi.
- Dbaj o **bezpieczeństwo:** Kontrolujcie przestrzeń wokół siebie.
- **Dostosuj poziom trudności:** Jeśli to za łatwe, lider może dodać podskoki, obroty lub zmianę tempa poruszania się.
- **Urozmaicaj ruchy:** Spróbujcie poruszać się nie tylko w przód i w tył, ale też po skosach i bokiem.
- **Doceniaj starania:** Świetnie wam idzie! Lustra są bardzo dokładne!
 - ▶ **Efekt:** doskonalenie koordynacji ruchowej i szybkości reakcji, rozwój umiejętności obserwacji i naśladowania ruchów, rozwijanie umiejętności współpracy, rozwijanie świadomości i kontroli własnego ciała

5. Przeprowa z krokodylami (10') [Alfabet s. 176]

- Wyznacz spośród dzieci 3 krokodyle, które ustawiają się na 3 liniach jak na rycinie. Poruszają się tylko po linii w prawo lub w lewo.
- Pozostali uczestnicy ustawiają się na linii startu. Ich zadaniem jest przeprowa na druga stronę – na linię mety.
- Osoba złapana wykonuje trzy padnij-powstań z wyskokiem do góry jak najwyżej, następnie zamienia się z krokodylem.
- Po zamianie uczestnicy biegną w drugą stronę.
- Jeżeli krokodyl nie złapie nikogo, to pozostaje na linii lub jest zmieniony przez prowadzącego.

Wskazówki dla nauczyciela

- **Zapytaj dzieci:** Czy zawsze wykonywałaś/eś unik, aby przedostać się na drugą stronę? Co pomagało w przedostaniu się na metę? W jakich sportach przyda wam się umiejętność zmian kierunku?
- **Zapytaj „krokodyli”:** Co wam pomagało złapać przebiegającą osobę? Kiedy było to trudniejsze?
- **Obserwuj** zaangażowanie dzieci i zmęczenie. Jeżeli zauważysz, że ktoś z nich nie daje rady, zaproponuj mu przeczekanie kolejki lub dwóch.

- ▶ **Efekt:** rozwijanie strategicznego myślenia, doskonalenie czasu reakcji, rozwijanie zwinności

6. Ćwiczenia z wykorzystaniem ławek gimnastycznych (6')

To jest propozycja dodatkowa. Nauczycielu, jeśli chcesz zamienić zabawę 6 na 7, to pamiętaj, że to ty decydujesz o wyborze w zależności od czasu, jakim dysponujesz, i zaangażowania uczniów.

- **Zajęczki na ławeczce (3')**
 - Ustaw ławeczki równolegle do siebie.
 - Dzieci przechodzą po ławeczce stopa za stopą utrzymując równowagę.
 - **Wariant trudniejszy:** przejście w półprzysiadzie lub z lekkim uniesieniem kolan.
 - Ręce oparte o ławkę, nogi w rozkroku → wskok na ławkę → zeskok do rozkroku → ręce przełożone w przód → kolejny wskok na ławkę itd.

Wskazówki dla nauczyciela

- **Koryguj technikę:** Upewnij się, że dzieci lądują w miękkim sposobie, ze zgiętymi nogami, by uniknąć urazów.
- **Przeznacz instrukcje:** Starajcie się lądować miękko, z ugiętymi kolanami. Pamiętajcie, aby nie skakać zbyt sztywno – starajcie się robić to lekko, jak zajęczki, z dużą kontrolą.
- **Kontroluj tempo:** Starajcie się utrzymać równomierne tempo – nie skaczcie za szybko, żeby nie stracić równowagi, ale też nie za wolno, żeby ćwiczenie było efektywne”.
- **Zapytaj dzieci:** Jak się czujesz kiedy lądujesz po skoku? Jakie mięśnie pracują, gdy wykonujesz te skoki? Co mogłoby się stać, jeśli nie ugniesz nóg przy lądowaniu? Dlaczego ważne jest, żeby nie skakać za szybko?
- **Bezpieczeństwo:** na ławeczce ćwiczą jednocześnie 2-3 osoby; pilnuj odstępów między ćwiczącymi dziećmi.
 - ▶ **Efekt:** rozwijanie skoczności, siły nóg i ramion, poprawa koordynacji ruchowej, wzmacnianie mięśni stabilizujących tułów

Część końcowa (5')

7. Ćwiczenia rozciągające

● Skłony do nóg

- Dzieci stoją w lekkim rozkroku. Wykonują skłon tułowia w przód starając dotknąć palcami dłoni podłogi. Nogi wyprostowane.
- Jeśli dziecko nie jest w stanie dotknąć do podłogi, może przytrzymać się swoich nóg.
- Dzieci **utrzymują pozycję** przez ok. 6"-10" (2-3 powtórzenia).
- Można **zachęcić** pojedyncze dzieci do odliczania głośno od 1 do 10 lub od 10 do 1.
- Podczas skłonu tułowia dzieci wykonują wydech, podczas wyprostowania – wdech.
 - ▶ **Efekt:** rozciągnięcie mięśni tylnej części nóg i mięśni grzbietu

● *Kot i krowa* – rozciąganie górnych części ciała

- Dzieci w klęku podpartym
 - **wdech** – wygięcie pleców w dół (jak krowa) i spojrzenie w górę rozciągając mięśnie brzucha
 - **wydech** – zaokrąglenie pleców w górę, schowanie głowy i zbliżenie brody do klatki piersiowej (jak kot)
 - utrzymanie pozycji tyle czasu, ile zajmie głęboki wdech i wydech (możesz liczyć dzieciom do pięciu)
 - 5 powtórzeń
- **Zapytaj dzieci:** Czy czujecie, jak z każdym kolejnym powtórzeniem możecie mocniej wygiąć grzbiet?
- **Zwróć uwagę,** aby dzieci miały dłonie pod barkami i płynnie przechodziły z pozycji krowy do pozycji kota wraz z ruchami głowy.
 - ▶ **Efekt:** rozciągnięcie mięśni grzbietu i brzucha, poprawa mobilności tułowia, wyciszenie

● *Balon* – ćwiczenie oddechowe

- Dzieci siadają w wygodnej pozycji z rękami na brzuchu
 - **wdech** – wyobrażają sobie, że ich brzuch napełnia się powietrzem jak balon

- ⦿ **wydech** – balon opada, tj. brzuch wraca do normalnej pozycji
- ⦿ 3-4 powtórzenia
- **Zwróć uwagę**, żeby dzieci podczas oddychania nie wyginały się w tułowi, jedynie ich brzuchy powinny rosnąć imaleć.
 - ▶ **Efekt:** wyciszenie, poprawa świadomości oddychania

8. Podsumowanie (2')

- **Zbierz sprzęt. Ustaw dzieci w dwuszeregu.** (Możesz zarządzić zebranie sprzętu przed rozpoczęciem części końcowej.)
- **Zapytaj dzieci:** Czego dzisiaj się nauczyliście? Które z ćwiczeń najbardziej Wam się podobało? Dlaczego?
- **Podsumuj:** Dzisiaj doskonaliliśmy różne rodzaje podskoków i wykonywaliśmy je w różnych kierunkach. Zmienialiśmy się w szybkie i zwolnione krokodyły oraz ćwiczyliśmy strategię zajmowania obręczy.
- **Rozmowy indywidualne:** nauczyciel informuje, co uczeń zrobił dobrze i udziela wskazówek nad czym powinien popracować.
 - ▶ **Efekt:** utrwalenie wiedzy i zrozumienia, zachęcanie do aktywności (motywacja)
- **Powiedz:** Do zobaczenia na następnych zajęciach!
- **Autonomia refleksji:** zapytaj, czy ktoś ma jakieś pytania lub chce opowiedzieć, co mu się najbardziej podobało

Wskazówka dla nauczyciela

- **Zakończ zajęcia pozytywnym akcentem**, np.: Wspaniale sobie poradziliście! Cieszę się, jak dobrze współpracowaliście i jak mocno się zaangażowaliście. Brawa dla każdego z was!



Adam Kantanista

NAUCZANIE SKOKÓW W GÓRĘ I W DAL

(technika, lądowanie)

scenariusz **10**

Nauczycielu, dla optymalnego wykorzystania czasu lekcji wybierz liczbę ćwiczeń odpowiednią do możliwości i tempa pracy dzieci, a pozostałe ćwiczenia potraktuj jako warianty lub propozycje uzupełniające.

Przypomnienie techniki wykonywania skoków: [*Atlas* s. 150]



Zasady prawidłowego skoku

1. Obniżenie środka ciężkości podczas wybicia (ugięcie kolan)
2. Wybicie się ze śródstopia (przedniej części stopy)
3. Zamach kończynami górnymi podczas skoku
4. Lądowanie z ugięciem kolan (przy skoku w dal podczas lądowania pierwszy kontakt z podłożem mają pięty)

Cele lekcji

Cel główny

Uczniowie poznają zasady wykonywania skoków w górę i w dal oraz stosują je w praktyce podczas zajęć ruchowych.

Cele szczegółowe

1. **Wiedza i zrozumienie:** Uczniowie znają elementy, na jakie muszą zwrócić uwagę podczas skoków, mają świadomość potrzeby wykonania rozgrzewki przed skokami. Wiedzą również, że skok w dal jest jedną z konkurencji w lekkoatletyce i w innych dyscyplinach sportowych.
2. **Kompetencje (umiejętności) ruchowe:** Uczniowie potrafią wykonać skok w górę i/lub w przód podczas ćwiczeń, zabaw i gier ruchowych.
3. **Motywacja i pewność siebie:** Uczniowie podejmują wyzwanie wykonania skoków w górę i/lub w przód, proponują zadania podczas lekcji.
4. **Zachowania codzienne:** Uczniowie wykorzystują skakankę (lub przybór zastępczy) do wykonywania poskoków w czasie wolnym, wykorzystują skoki w górę i w przód przeskakując przeszkody, np. w lesie, gdy podczas spaceru natrafią na gałęzie.

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Czas trwania zajęć: 45'

Sprzęt: szarfy, piłki gąbczaste, lina, skakanki

Plan zajęć w pigułce

Część wstępna (10')

1. Przywitanie i wprowadzenie (2')
2. Rozgrzewka (8')
 - Zabawa ożywiająca (4')
 - Ćwiczenia kształtujące (4')

Część główna (30')

3. Pokaz i doświadczanie skoków (4')
4. *Skacz jak ja* (4')
5. Zabawa *Mosty* (4')
6. *Berek zapamiętywany* (4')
7. Zabawa *Szczur* (4')
8. Zabawa *Potwór na czworakach* (4')
9. Gra *Gorące kule* (6')

Część końcowa (5')

10. Ćwiczenia w parach (rozciągające i oddechowe) (3')
11. Podsumowanie (2')

PRAKTYCZNY SCENARIUSZ DLA NAUCZYCIELA

Część wstępna (10')

1. Przywitanie i wprowadzenie (2')

- **Powiedz:** Dzisiaj dowiecie się, jak prawidłowo wykonać skoki i będziemy je wykonywać podczas ćwiczeń i zabaw. Skoki potrzebne są w wielu dyscyplinach sportu (np. piłka siatkowa, koszykówka, lekkoatletyka), ale także w codziennych czynnościach (np. przeskakiwanie przeszkody, wskakiwanie na podwyższenie).
- **Wyjaśnij:** Pamiętajcie, że jeśli chcecie poćwiczyć skoki, na początku musicie wykonać **rozgrzewkę**. To ważne, ponieważ podczas skoków nasze mięśnie i stawy wykonują dużą pracę.
- **Pokaż i opisz** poprawną technikę skoku. Zwróć uwagę na zasady prawidłowego skoku w górę i w przód.

- **Zachęć:** Spróbuj w domu znaleźć skakankę lub linkę i razem z rodzicami wykonajcie skoki z tymi przyborami.

2. Rozgrzewka (8')

- **Zabawa ożywiająca (4')**

- Zorganizuj zabawę *Berek po liniach*.
- Osoby oznaczone szarfą gonią (2-3).
- Osoby złapane = dotknięte przez berka zamieniają się rolami.
- Wykorzystaj linie narysowane na sali (biegamy po liniach, nie przeskakujemy z linii na linię). Rozpocznij od berka w szybkim marszu (przypomnij o poprzednich lekcjach), a następnie przejdź do berka w biegu.

▶ **Efekt:** stopniowe przygotowanie organizmu do dalszych ćwiczeń

- **Ćwiczenia kształtujące (4')** – wykorzystaj linie na sali, dzieci poruszają się po nich dowolnie (jeżeli nie ma linii to dzieci poruszają się w różnych kierunkach).

- RR i NN – maszeruj po liniach i wykonuj „boksowanie” (ruchy ramion jak podczas boksowania)
- RR i NN – maszeruj po liniach i wykonuj wznosy ramion w górę (jak najwyżej) i powrót (kończyny górne ugięte w stawach łokciowych)
 - ▶ **Efekt:** praca nad koordynacją (marsz + ruchy ramion), przygotowanie do wykonywania zamachu podczas skoków
- T – w truchcie po liniach spróbuj dotknąć podłoża raz z jednej strony linii, raz z drugiej strony linii (raz prawą, raz lewą ręką)
- T – w truchcie po liniach wykonuj skręty tułowia w prawo i w lewo (RR ugięte w stawach łokciowych)
 - ▶ **Efekt:** praca nad równowagą i mobilnością
- NN i T – marsz po liniach z wy krokami. Uczeń robi dłuższy krok do przodu, pochylając ciało w stronę nogi wykroczonej, a potem wraca do pozycji wyjściowej (naprzemiennie prawa i lewa noga)
 - ▶ **Efekt:** wzmacnianie mięśni NN i poprawa mobilności
- NN (**akcent na odbicie od podłoża i szybkość**) – w truchcie naprzemiennie wysokie unoszenie kolan
 - ▶ **Efekt:** wzmacnianie mięśni NN i poprawa mobilność

- **Ćwiczenia skocznościowe**
 - Trucht po linii, na sygnał (kłaśnięcie nauczyciela) dwa skoki obunóż w przód, dwa skoki w bok (z prawej i lewej strony linii), jeden wyskok w górę
 - ▶ **Efekt:** przygotowanie organizmu do skoków
- **Ćwiczenia oddechowe**
 - W marszu po liniach: wdech i wydech z obserwacją klatki piersiowej (napełniamy ją powietrzem i wypuszczamy powietrze).
 - ▶ **Efekt:** uspokojenie oddechu i rozwój koncentracji

Wskazówki dla nauczyciela

- **Zwróć uwagę** na dokładność wykonywania ćwiczeń i na zachowanie odstępów podczas ćwiczeń.
- **Stosuj pozytywne komunikaty:** Świetnie sobie radzicie!, Dobrze się wybijacie, spróbujcie jeszcze lepiej wykonać zamach RR.

Część główna (30')

3. Pokaz i doświadczanie skoków (4')

- Pokaż dzieciom prawidłowy skok w górę i w przód. Zwróć uwagę na bezpieczne lądowanie.
- Dzieci ustawione w bezpiecznej odległości od siebie. Powiedz, że teraz wykonamy różne skoki; zwróćcie uwagę, które są dla was łatwiejsze, a które sprawiają trudności.
 - do przodu, do tyłu, w bok
 - z małego przysiadu (w górę i w przód)
 - bardzo szybko/wolno
 - jak żaba
 - z usztywnionymi nogami i ramionami
 - jakbyś był na lodzie
 - trzymając ramiona na boki
 - z nogami rozstawionymi
 - lądując z rozstawionymi stopami
- **Autonomia wyboru**
 - Nauczyciel pyta: Jakie macie inne propozycje?

- ▶ **Efekt:** Dzieci czują, że mają wpływ na przebieg lekcji, co zwiększa ich zaangażowanie.
- **Pytania kontrolne** (sam/a wybieraj uczniów do odpowiedzi lub losuj, kto ma odpowiedzieć)
 - Które skoki wykonywało się łatwiej?
 - Jak praca ramion sprzyja skokom?
 - Jak najlepiej lądować?

4. Skacz jak ja (4')



Skacz jak ja

- Ustaw dzieci w kolumnie (bezpieczne odległości), pokaż jeszcze raz prawidłowy skok w górę.
- Uczniowie wykonują skok w górę tak jak nauczyciel (kilka razy) – kontroluj i koryguj.
- Pokaż jeszcze raz prawidłowy skok w przód.
- Uczniowie wykonują skok w przód tak jak nauczyciel (kilka razy) – kontroluj i koryguj.
- W przypadku zaangażowania uczniów, możesz wykonać kilka dodatkowych skoków (np. coraz wyżej lub dalej). Pamiętaj, że nie można wykonywać pod rząd bardzo wielu powtórzeń skoków.
- **Pochwal**, zwróć uwagę na zaangażowanie, poprawne wykonywanie.
- **Zabawa Mosty (4')**
 - **Wyjaśnij:** przy skokach pracowały bardzo mocno wasze mięśnie nóg. Muszą trochę odpocząć. Popracuj teraz między innymi mięśnie tułowia, które są ważne dla prawidłowej postawy.
 - Rozdaj uczniom szarfy w dwóch kolorach (np. zielone i czerwone). Dzieci biegają po wyznaczonym polu. Na sygnał (np. *czerwone*) każdy uczeń z szarfą w tym kolorze tworzy most (podpór na dwóch

stopach i dwóch RR), a dzieci z szarfami zielonymi szukają wolnego mostu i pod nim przechodzą (pamiętaj: nie na kolanach). Po przejściu wszyscy dalej biegają. Pochwal wszystkich, którzy stworzyli ładny most i tych, którzy sprawnie pod nim przeszli.



Zabawa mosty

- ▶ **Efekt:** wzmocnienie mięśni tułowia, rozwój zwinności i orientacji

5. Berek zapamiętywany (4')

- Wrzuc na wyznaczone boisko 5-7 piłek gąbczastych.
- **Wyjaśnij:** zadaniem jest trafienie w inną osobę piłką gąbczastą (nie można w głowę). Osoba, która została trafiona schodzi z boiska, ale pamięta, kto ją trafił. Wraca na boisko, gdy osoba, która ją trafiła, została trafiona przez innego uczestnika zabawy. Piłkę z boiska zabiera dowolny, blisko stojący uczestnik gry i stara się nią trafić w inną osobę. W trakcie oczekiwania poza boiskiem uczeń wykonuje jeden, dwa wyskoki.
- **Zachęcaj:** Brawo! Bardzo dobrze trafiacie.
 - ▶ **Efekt:** doskonalenie rzutów, ćwiczenie pamięci

6. Zabawa Szczur (4')

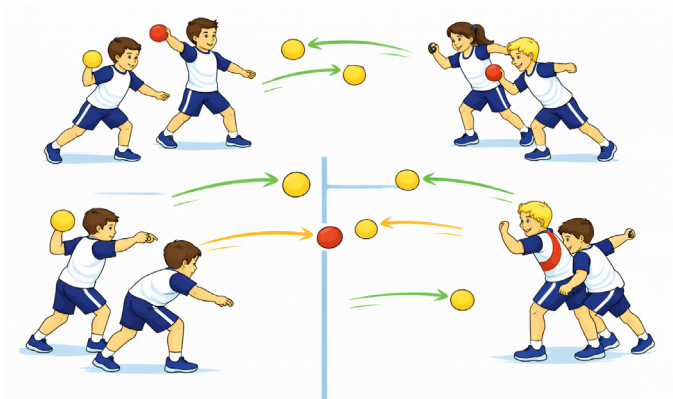
- Rozstaw dzieci na obwodzie koła. Weź linę (najlepiej obciążoną na końcu, np. przywiązany ringo). Wejdz do środka i kręć liną dookoła. Zadaniem dzieci jest podskakiwanie, aby lina ich nie trafiła.
- Przy okazji omów, jak można wykorzystać linę do innych zabaw (np. przeskakiwanie przez obracaną skakankę/linę), zachęć do wykorzystywania skoków przez skakankę.

- ▶ **Efekt:** doskonalenie skoczności, czasu reakcji, koordynacji ruchowej
- **Autonomia wyboru**
 - Podczas zabawy w szczura dzieci same mogą zmieniać swoje ustawienie (bokiem, na jednej nodze, tyłem).
 - ▶ **Efekt:** dzieci czują, że mają wpływ na przebieg lekcji, co zwiększa ich zaangażowanie.

7. Zabawa *Potwór na czworakach* (4')

- Wyznacz kwadrat (np. 9 x 9 m). Wszyscy uczestnicy przyjmują **pozycję podporu tyłem**.
- Wyznacz jednego berka (daj mu szarfę). Berka stara się stopą dotknąć stopy (lub ręką – ręki) innego uczestnika zabawy. Osoba dotknięta dołącza do grupy berków (otrzymuje szarfę).
 - ▶ **Efekt:** poprawa techniki chodu i biegu oraz dokładności ruchów

8. Gra *Gorące kule* (6')



Gra gorące kule

- Wyznacz boisko (np. do piłki siatkowej) z linią środkową. Podziel klasę na dwa zespoły, które ustawiają się na swoich połowach boiska.
- **Wyjaśnij:** waszym zadaniem jest rzucanie piłki gąbczastej po podłożu, w kierunku przeciwników, aby ich trafić. Każdy liczy, ile razy trafił zawodnika z drużyny przeciwnej. Liczy się tylko trafienie poniżej kolan.

Przed trafieniem można się uchronić między innymi przeskakując nad piłkami (wyskoki w górę i w przód). Na końcu podliczamy zdobyte punkty.

- ▶ **Efekt:** rozwój umiejętności rzutów, doskonalenie skoków podczas gry ruchowej w zmieniających się warunkach

Wskazówki dla nauczyciela

- **Doceniaj starania:** Świetnie wam idzie, widzę dużą poprawę.
- **Poprawiaj delikatnie:** Spróbujmy jeszcze raz, teraz zwróćcie uwagę na ręce.

Część końcowa (5')

10. Relaksujący spacer (3')

- **Opisz:** dobieżcie się w pary, weźcie jedną piłkę na parę (mogą być te z gry Gorące kule). Wykonajcie siad rozkroczny (twarzą do siebie), tak aby wasze stopy się stykały. Toczcie piłkę do siebie wykonując skłon w przód.
- Wstańcie, teraz wyrzucacie piłkę w górę w RR partnera – robicie **wdech**, opuszczacie RR – **wydech**. Partner chwytą piłkę i wykonuje to samo.
 - ▶ **Efekt:** rozciąganie NN, wyrównanie oddechu

11. Podsumowanie (2')

- **Podsumuj:** Dzisiaj nauczyliśmy się prawidłowego skoku w górę i w dal. Jestem z was bardzo dumny/a.
- **Zachęć** do wykorzystywania liny, skakanki do skoków w czasie pozalekcyjnym (możesz pokazać skoki na skakance). Zachęć do spacerów i pokonywania skokami przeszkód, które można napotkać np. w lesie lub w górach.
 - ▶ **Efekt:** utrwalenie wiedzy i zrozumienia oraz zachęcanie do aktywności (motywacja)
- **Autonomia refleksji**
 - Zapytaj np. o czym należy pamiętać podczas skoków (wybicie, zamach, lądowanie).
- Do zobaczenia na następnych zajęciach!

Wskazówka dla nauczyciela

- **Zakończ zajęcia pozytywnym akcentem:** Wszyscy się postarali, jestem pod wrażeniem waszego zaangażowania. Na następnej lekcji będziemy...



Elżbieta Szymańska

DOSKONALENIE SKOKÓW

(na jednej nodze, obunóż, kombinowanych)

scenariusz **11**

Nauczycielu, dla optymalnego wykorzystania czasu lekcji wybierz liczbę ćwiczeń odpowiednią do możliwości i tempa pracy dzieci, a pozostałe ćwiczenia potraktuj jako warianty lub propozycje uzupełniające.

Przypomnienie techniki skoków na jednej nodze, z nogi na nogę, w górę i w przód: [*Alfabet* ss. 123, 138, 150]



Zasady prawidłowego skoku

1. **Obniżenie środka masy ciała** podczas wybicia (ugięcie kolan)
2. **Wybicie się ze śródstopia** (przednia część stóp)
3. **Zamach kończynami górnymi** ugiętymi w łokciach podczas skoku
4. **Łądowanie z ugięciem kolan** (przy skoku w dal pierwszy kontakt z podłożem mają pięty)

Wskazówki dla nauczyciela

- **Obserwuj**, czy dzieci lądują na ugiętych kolanach. Jeśli nie, **przypomnij**: Ląduj miękko, jakbyś chciał zamortyzować skok (jakbyś siedział na motocyklu)!
- Podczas skoków z nogi na nogę **kontroluj** naprzemianstronną pracę kończyn górnych i dolnych, tj. lewa noga idzie do przodu razem z prawą ręką, a prawa noga razem z lewą ręką.
- W skokach obunóż ręce wykonują symetryczny zamach od tyłu do przodu.

Cele lekcji

Cel główny

Uczniowie doskonalą różne skoki

- na jednej nodze
- obunóż
- w przód, w tył, w górę i na boki
- kombinowane

Cele szczegółowe

1. **Wiedza i zrozumienie:** Uczniowie wiedzą, jaką rolę pełni praca rąk w skokach, znają zasady prawidłowego lądowania i wybicia, rozumieją znaczenie aktywności fizycznej w życiu codziennym.

2. **Kompetencje (umiejętności) ruchowe:** Uczniowie potrafią wykonywać różne skoki, z przyborem i bez, uczestniczą w zabawach skocznych: *Brzeg-rzeka, Wyścigi kangurów, Skaczący kwadrat.*
3. **Motywacja i pewność siebie:** Uczniowie aktywnie angażują się w zajęcia, podejmują próby skoków przez przybory, współpracują w grupach organizując zabawy.
4. **Zachowania codzienne:** Uczniowie planują aktywne spędzanie czasu z wykorzystywaniem poznanych zabaw.

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Czas trwania zajęć: 45'

Sprzęt: skakanek (w liczbie = $\frac{1}{4}$ liczby ćwiczących), obręcze (6) połączone taśmą klejącą (3 pary) + 1 pojedyncza obręcz, karimaty (2), woreczki gimnastyczne (2), szarfy (1), pachołki (9), piłka do siatkówki (1), kartoniki z cyframi (0-9) 2 komplety (10 x 10 cm)

Materiały pomocnicze: taśma klejąca malarska, taśma miernicza, nożyczki, kreda

Plan zajęć w pigułce

Część wstępna (10')

1. Przywitanie i wprowadzenie (2')
2. Rozgrzewka (8')
 - Zabawa ożywiająca i orientacyjno-porządkowa *Fruwające wróbelki* (2')
 - Zabawa orientacyjno-porządkowa *Brzeg-rzeka* (1')
 - Ćwiczenia kształtujące (5')

Część główna (30')

3. Zabawa skoczna *Wyścig kangurów* (2')
4. Ćwiczenia w 4 grupach (25')
 - Zabawa *Skaczący kwadrat*
 - Tor przeszkod: 1) przeskok obunóż przez karimatę, 2) podskoki z nogi na nogę na karimacie, 3) przeskoki obunóż i na jednej nodze przez 6 obręczy
 - Rzuty woreczkami do obręczy
 - Skoki przez skakanek
 - Zabawa *Przesuń pachołek*

Część końcowa (5')

5. Zabawa *Bazylipek* (3')

6. Podsumowanie i pożegnanie (2')

PRAKTYCZNY SCENARIUSZ DLA NAUCZYCIELA

Część wstępna (10')

1. Przywitanie i wprowadzenie (2')

- **Powiedz:** Dzisiaj w ćwiczeniach i zabawach będziemy doskonalić różne skoki
 - na jednej nodze
 - obunóż
 - z nogi na nogę
 - w górę, w przód, w tył i na boki

Będziemy też ćwiczyć skakanie na skakance oraz nauczymy się nowych zabaw

 - *Brzeg-rzeka*
 - *Wyścigi kangurów*
 - *Skaczący kwadrat*
- **Wyjaśnij:** Podczas skakania ważna jest nie tylko praca nóg, ale także odpowiednie użycie rąk. Dobry zamach rękami pomaga w skutecznym skakaniu i poprawia równowagę.
- **Pokaż i opisz**
 - Podczas skakania **ręce** powinny być **ugięte w łokciach** i wykonywać zamach.
 - **Skoki z nogi na nogę** – zamach w przód wykonuje **ręka przeciwna do nogi**, na której skaczemy.
 - **Skoki na jednej nodze i obunóż** – obie **ręce wykonują zamach jednocześnie**.
 - **Skoki w górę** – ręce wykonują **zamach z dołu do góry**.
 - **Skoki w przód** – ręce wykonują **zamach z dołu w przód**.
- **Zachęć:** Postarajcie się jak najlepiej doskonalić swoje skoki. Podczas zabaw organizujcie się w grupach tak, abyście potrafili samodzielnie

zorganizować zabawy skoczne, np. **podczas przerw międzylekcyjnych i w czasie wolnym po lekcjach.**

2. Rozgrzewka (8')

- **Zabawa *Fruwające wróbelki*** (propozycja dla klas 1-2) (2')
 - **Ustawienie:** dzieci rozmieszczone swobodnie na całej sali
 - **Przebieg zabawy**
 - ⊙ na klaśnięcie wszystkie dzieci zaczynają fruwać jak wróbelki machając ramionami jak skrzydłami
 - ⊙ na dwa klaśnięcia wróbelki zatrzymują się, składają skrzydełka (łokcie opuszczają w dół) i wykonują podskoki obunóż w miejscu
 - ⊙ na kolejne klaśnięcie wróbelki znów startują do lotu
 - Powtórz zabawę kilka razy.
 - ▶ **Efekt:** ćwiczenie naturalnych, rytmicznych skoków obunóż w miejscu
- **Zabawa *Brzeg-rzeka*** (1')
 - **Ustawienie**
 - ⊙ Dzieci ustawiają się w szeregu wzdłuż linii bocznej boiska, przodem do środka sali.
 - ⊙ **Powiedz dzieciom:** Wyprostujcie ramiona w bok i stańcie tak, aby nie dotykać się dłońmi (zachowanie odstępów).
 - **Przebieg zabawy**
 - ⊙ linia boczna boiska to granica między brzegiem a rzeką.
 - ⊙ początek: wszystkie dzieci stoją na brzegu
 - ⊙ nauczyciel wykrzykuje hasła
brzeg – dzieci pozostają na brzegu
rzeka – dzieci wskakują do rzeki
 - ⊙ przemieszczanie się: za każdym razem dzieci wykonują podskok obunóż do przodu lub do tyłu
 - ▶ **Efekt:** ćwiczenie naturalnych skoków obunóż w przód i w tył, rozwijanie koordynacji ruchowej i szybkiej reakcji, wspólne wykonywanie zadania ruchowego

• Ćwiczenia kształtujące (5')

Ustawieni w szeregu uczniowie wykonują ćwiczenia razem na sygnał nauczyciela (np. kłaśnięcie), przemieszczając się od jednej linii bocznej do drugiej.

- RR i NN – na sygnał maszeruj do drugiej linii tak, by aktywnie pracować rękami w marszu – łokcie ugięte, dłonie swobodnie, skierowane do przodu; zwróć uwagę, że ręce pracują na przemian z nogami. Trzymaj głowę wysoko i proste plecy (1 powtórzenie)
 - ▶ **Efekt:** kształtowanie koordynacji (NN i RR), ćwiczenie marszu w rytm; przygotowanie do wykonywania zamachu podczas skoków
- RR i NN – ćwiczenie jw., ale teraz w marszu podskakujemy z nogi na nogę; nie zapominamy o aktywnej pracy ramion! (2 powtórzenia tam i z powrotem).
 - ▶ **Efekt:** kształtowanie koordynacji (NN i RR), ćwiczenie marszu w rytm; przygotowanie do wykonywania wieloskoków, tj. skoków z nogi na nogę
- T – w marszu wysoko unosić kolana i w każdym kroku dotknij kolana przeciwną ręką (prawa ręka dotyka kolana uniesionej wysoko lewej nogi, lewa ręka dotyka kolana uniesionej wysoko prawej nogi, po 1 powtórzeniu).
 - ▶ **Efekt:** kształtowanie równowagi
- T – w truchcie spróbuj dotknąć podłoża raz z jednej strony, raz z drugiej (na przemian, raz prawą, raz lewą ręką, po 1 powtórzeniu).
 - ▶ **Efekt:** kształtowanie równowagi i mobilności
- NN i T – marsz z wy krokami: uczeń robi dłuższy krok do przodu, pochylając ciało w stronę nogi wykroczonej, a potem wraca do pozycji wyjściowej (naprzemiennie prawa i lewa noga)
 - ▶ **Efekt:** wzmacnianie mięśni NN i poprawa mobilności
- NN i **podskoki kombinowane** – trucht do drugiej linii; na sygnał (kłaśnięcie) trzy skoki obunóż w przód, dalej trucht; na dwa kłaśnięcia – 2 podskoki na prawej nodze i 2 podskoki na lewej nodze oraz jeden wyskok obunóż w górę; zwróć uwagę na pracę zamachową ramion!

- ▶ **Efekt:** koordynacja pracy NN podczas odbicia z pracą zamachową RR, równowaga dynamiczna, rytmizacja

Wskazówki dla nauczyciela

- **Zwróć uwagę** na dokładność wykonywania ćwiczeń oraz zachowanie odstępów między ćwiczącymi w ustawieniu w szeregu.
- **Stosuj pozytywne komunikaty:** Świetnie sobie radzicie!, Dobrze się wybijacie, spróbujcie jeszcze lepiej wykonać zamach RR.
- **Ćwiczenia oddechowe**
 - W marszu od linii do linii: wdech i wydech z obserwacją klatki piersiowej (napełniamy klatkę piersiową powietrzem i wypuszczamy powietrze).

Część główna (30')

3. Zabawa skoczna *Wyścigi kangurów (2')*

- Uczniowie ustawiają się w szeregu wzdłuż linii bocznej, w równych odstępach od siebie.
- Na sygnał każdy uczeń wykonuje 5 skoków obunóż, starając się pokonać jak najdłuższy dystans.
- Po zakończeniu skoków nauczyciel zaznacza kredą, gdzie dany uczeń wylądował po ostatnim skoku.
- **Pokaż** dzieciom, jak ugięcie kolan i mocny zamach ramion pomagają w skoku.
- **Zwróć uwagę** na miękkie lądowanie – uczniowie powinni lądować na lekko ugiętych nogach (pozycja siedzącego motocyklisty).
 - **Powtórz zabawę i zachęć** dzieci do poprawy wyniku pierwszej próby.
 - **Zapytaj dzieci**, komu udało się skoczyć dalej.
- **Modyfikacje:** Uczniowie pracują w parach – jeden uczeń skacze, a drugi oznacza kredą, gdzie jego partner wylądował po ostatnim skoku; następnie uczniowie zamieniają się rolami. Sprawdzają, kto z nich dalej skoczył i zastanawiają się wspólnie, co poprawić, aby skoczyć jeszcze dalej.
- Na koniec każdy uczeń wykonuje 3 wesołe pajacyki 😊

Wskazówki dla nauczyciela

- **Praca w parach** – uczniowie mierzą dystans kolegi i próbują poprawić jego wynik.
- **Stosuj pozytywne komunikaty:** Świetnie sobie radzicie!, Dobrze się wybijacie, spróbujcie jeszcze szybciej wykonać zamach RR.
 - ▶ **Efekt:** doskonalenie skoków obunóż w przód. Dzieci doświadczają, jakie znaczenie dla długości skoku ma dobre odbicie z ugiętych nóg z jednoczesnym zamachem rękoma; budują wiarę we własne możliwości. **Praca w parach wzmacnia element współpracy i motywacji.**

4. Zabawy i ćwiczenia na stanowiskach toru przeszkód (25')

[Propozycja raczej dla klas 3. W klasach 1-2 mogą wystąpić trudności w pracy w zespołach w trybie zmiennym. **Nauczycielu**, dla uczniów młodszych klas wybierz takie ćwiczenia z zaplanowanych stanowisk, które odpowiadają możliwościom organizacyjnym oraz poziomowi sprawności i umiejętności uczniów.]

- **Organizacja**
 - **Podział klasy na 4-5 grup** (jeśli masz problem organizacyjny z prowadzeniem zajęć w 4-5 grupach, to utwórz 2-3 grupy i wybierz spośród zaproponowanych poniżej ćwiczeń jedno zadanie z podskokami lub skokami, a drugie o innym charakterze, np. tor przeszkód)
 - Dzieci odliczają do 4-5 (w zależności od liczby ćwiczących).
 - Pierwsza piątka to grupa 1, druga – to grupa 2 itd.
- **Podział boiska**
 - Boisko podzielone na 4-5 części taśmą malarską.
 - Każda grupa przygotowuje sprzęt do jednego stanowiska i siada przy nim w siadzie skrzyżnym.
- **Zmiana stanowisk**
 - Po 5' zmiana stanowisk na sygnał nauczyciela.
 - Uczniowie przechodzą na czworakach, w kierunku kolejnego stanowiska.

Stanowiska i ćwiczenia

- *Skaczący kwadrat (grupa 1)*

- **Ustawienie**
 - Każda grupa dzieli się na 2 części, z których każda korzysta z jednego pola 0 *Skaczącego kwadratu*.
 - Jedna osoba wchodzi do pola 0 i wykonuje skoki do kolejnych pól, zawsze wracając do pola 0 (0-1-0-2-0-3-0... aż do 8 i z powrotem do 0).
- **Warianty skoków**
 - obunóż
 - na prawej nodze (PN)
 - na lewej nodze (LN)
 - ▶ **Efekt:** doskonalenie skoków w różnych kierunkach (w przód, w tył, na boki), rozwój koordynacji ruchowej i równowagi, rytmizacja
- **Pochwal:** Świetna precyzja. Spróbuj teraz szybciej, ale nadal uważnie.
- **Tor przeszkód (grupa 2)**
 - **Przybory:** 1 karimata ułożona w poprzek (*rzeczka*), 1 karimata – wzdłuż (*gorąca ścieżka*), 6 połączonych obręczy (3 pary), 1 szarfa, 2 woreczki gimnastyczne, 1 obręcz
 - **Odległości między przeszkodami** ok. 1 m
 - **Ustawienie toru przeszkód**
- **Przebieg zabawy**
 - przeskok obunóż przez rzeczkę (karimata)
 - podskoki z nogi na nogę po gorącej ścieżce (karimata)
 - przeskoki przez 6 obręczy
 - obunóż (najpierw)
 - na jednej nodze, zmieniając nogę (w drugiej kolejności)
 - rzuty woreczkami do obręczy zza linii: 1 rzut prawą ręką, 1 rzut lewą ręką
 - po rzutach zebranie woreczków i powrót na początek toru
 - ▶ **Efekt:** doskonalenie skoków obunóż i jednonóż, rozwój koordynacji, równowagi i siły nóg

Wskazówki dla nauczyciela

- **Doceniaj:** Super, dobrze pracujesz ramionami przy skoku.
- **Poprawiaj delikatnie:** Pamiętaj, żeby nie dotknąć obręczy stopą.

- **Skoki przez skakankę (grupa 3)**
 - **Ustawienie** w rozsypcy, każdy uczeń ma skakankę
 - **Rodzaje skoków**
 - z nogi na nogę
 - obunóż w przód
 - obunóż w tył
 - na prawej nodze (PN)
 - na lewej nodze (LN)
 - dowolne kombinacje skoków

Wskazówki dla nauczyciela

- **Doceniaj:** Świetnie wam idzie, skaczecie coraz lepiej.
- **Poprawiaj:** Spróbuj skakać rytmicznie.
- Uczniowie liczą skoki partnera i **dają** sobie nawzajem **wskazówki**.
- **Zabawa *Przesuń pachołek* (grupa 4)**
 - **Ustawienie**
 - Dzieci dzielą się na 2 grupy.
 - Każda grupa ustawia się w leżeniu przodem wzdłuż linii końcowej pola.
 - Boisko o wymiarach 2,5 m x 5 m.
 - 9 pachołków – 4 w narożnikach, 5 w środku (w jednej linii).
- **Przebieg**
 - Dzieci kolejno rzucają oburącz toczącą się piłką w pachołki.
 - Celem jest przesunięcie pachołka.
 - Brak rywalizacji – dzieci kibicują sobie nawzajem, ciesząc się z każdego trafienia.
 - ▶ **Efekt:** odciążenie kręgosłupa po intensywnych skokach, rozwój celności i koordynacji wzrokowo-ruchowej
- **Pochwal:** Super, udało się! Brawo dla wszystkich!
- Po przygotowaniu stanowisk pokaż i objaśnij wszystkie zadania.
 - Znane ćwiczenia – krótkie przypomnienie, nowa zabawa – dokładne omówienie.
 - Zaczynij od zabawy *Skaczący kwadrat*.
 - Zachęć uczniów do samodzielnej organizacji zabawy w przyszłości.

Wskazówki dla nauczyciela

- Stosuj pozytywne komunikaty: Bardzo dobrze, świetna technika!
- Zachęcaj do samodzielności: Spróbujcie sami wymyślić nowe warianty skoków!
- Podkreśl współpracę: Razem bawimy się lepiej – wspierajmy się nawzajem!

Część końcowa (5')

5. Zabawa *Bazyliszek* – uspokajająca, kompensacyjna i korekcyjna (3')



Bazyliszek

- **Ustawienie**
 - Dzieci siedzą w okręgu, w siadzie skrzyżnym skorygowanym, przodem do środka.
 - Jedno dziecko siada w środku i zamyka oczy.
- **Przebieg zabawy**
 - Prowadzący wskazuje jedną osobę, która zostaje bazyliszkiem (osoba w środku ma zamknięte oczy).
 - Bazyliszek ma magiczną moc – może uspić wybraną osobę jednym mrugnięciem oka.
 - Jeśli bazyliszek mrugnie do kogoś okiem, ta osoba kładzie się na plecach i opiera stopy o podłogę uginając kolana. Po rozpoczęciu

zabawy, czyli wskazaniu bazyliuszka, który zaczyna mrugać, osoba w środku otwiera oczy i stara się odgadnąć kto nim jest.

- Bazyliuszek dyskretnie mruga okiem w momencie kiedy osoba w środku tego nie widzi, jest np. tyłem do bazyliuszka.
- Jeśli osoba w środku, obracając się wokół siebie zauważy, kto mruga to zmieniamy zgadującą osobę i powtarzamy zabawę.
 - ▶ **Efekt:** wyciszenie i relaks przed zakończeniem zajęć

6. Podsumowanie (2')

● Ustawienie

- Uczniowie pozostają w okręgu, w siadzie skrzyżnym.
- Nauczyciel siada razem z dziećmi.

● Podsumuj

- Dzisiaj poznaliście nowe zabawy skoczne. Kto pamięta ich nazwy? (*Brzeg-rzeka, Wyścigi kangurów, Skaczący kwadrat*).
- Doskonaliśmy różne skoki: na jednej nodze, obunóż, w przód, w górę, na boki oraz skoki łączone w różne kombinacje.
- Nauczyliśmy się prawidłowej pracy ramion podczas skoków w górę i w dal.

● Zapytaj:

- Gdzie możemy wykorzystywać skoki, które ćwiczyliśmy? (podczas pokonywania przeszkód gdy spacerujemy albo biegamy w lesie, przeskakując kałuże czy stopnie, w grach w klasy, skacząc na skakance).
- Jak skoki mogą przydać się w różnych sportach? (np. piłka nożna – wyskok do główki, siatkówka – wyskok do ataku, lekkoatletyka – skok w dal).
 - ▶ **Efekt:** uczniowie lepiej rozumieją wartość ćwiczeń i łatwiej przenoszą umiejętności na inne aktywności.

● Autonomia refleksji (pytania do uczniów)

- O czym należy pamiętać podczas skoków? (np. wybicie, zamach, lądowanie)
- Pytania kontrolne (wybierz uczniów do odpowiedzi lub losuj)
 - Które skoki były dla was łatwe, a które trudne?
 - Jak praca ramion pomaga w wykonaniu skoków?
 - Jak najlepiej lądować?

- **Pochwal:** Wszyscy staraliście się jak najlepiej wykonywać skoki. Jestem z was bardzo dumna/y!
- **Zachęć:** Wykorzystujcie poznane zabawy podczas przerw i w czasie wolnym. Spróbujcie też skakać na skakance, to świetna zabawa i sposób na aktywność.
 - ▶ **Efekt:** utrwalenie wiedzy i umiejętności, motywacja do dalszej aktywności
- **Zakończenie:** Do zobaczenia na następnych zajęciach!



Adam Kantanista

NAUCZANIE UNIKÓW

(uniki w grach, zwinność)

scenariusz

12

Nauczycielu, dla optymalnego wykorzystania czasu lekcji wybierz liczbę ćwiczeń odpowiednią do możliwości i tempa pracy dzieci, a pozostałe ćwiczenia potraktuj jako warianty lub propozycje uzupełniające.

Przypomnienie techniki uników: [*Alfabet* s. 169]



Zasady prawidłowego uniku

1. Głowa i wzrok skierowane w przód
2. Obniżenie środka ciężkości (niska pozycja)
3. Zmiana kierunku poruszania następuje poprzez postawienie jednej stopy, ugięcie kolana, a następnie odepchnięcie się z tej stopy w drugą stronę.
4. Podczas ruchu zwodniczego kierujemy ciało w jedną stronę, a następnie zmieniamy kierunek (najlepiej jednym krokiem) i przemieszczamy się w drugą stronę.

Cele lekcji

Cel główny

Uczniowie poznają zasady uniku w praktyce, podczas zajęć ruchowych.

Cele szczegółowe

1. **Wiedza i zrozumienie:** Uczniowie wiedzą, jakie elementy zawiera unik oraz znają zastosowanie uników w różnych aktywnościach.
2. **Kompetencje (umiejętności) ruchowe:** Uczniowie potrafią wykonać unik w prawą i lewą stronę.
3. **Motywacja i pewność siebie** Uczniowie wykorzystują uniki w zabawach ruchowych, podczas rywalizacji indywidualnej i zespołowej.
4. **Zachowania codzienne:** Uczniowie proponują rodzicom, rodzeństwu, znajomym zabawę w berka i w niej uczestniczą.

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Czas trwania zajęć: 45'

Sprzęt: stożki, trzy duże piłki, 12 piłek gąbczastych (gumowych)

Plan zajęć w pigułce

Część wstępna (12')

1. Przywitanie i wprowadzenie (2')
2. Rozgrzewka (10')
 - Zabawa ożywiająca (4')
 - Ćwiczenia kształtujące (6')

Część główna (27'-30')

3. Pokaz i doświadczanie uników (4')
4. Zabawa *Uniki w lesie* (4')
5. Zabawa *Formuła 1* (4')
6. Zabawa *Pościg* (3' = 2 x po 1,5')
7. Gra ruchowa rzutna *Piłka u przeciwnika* (6')
8. Zabawa *Przeprawa z krokodylami* (6')

Część końcowa (5'-6')

9. Maszeruj i oddychaj (1')
10. Zabawa *Uciekam przed...* (Leo Messim, Natalią Kaczmarek, Ewą Swobodą, Ewą Pajor itd.) (3')
11. Podsumowanie (2')

PRAKTYCZNY SCENARIUSZ DLA NAUCZYCIELA

Część wstępna (12')

1. Przywitanie i wprowadzenie (2')

- **Powiedz:** Dzisiaj nauczymy się wykonywać uniki, które pozwolą wam skutecznie grać w różne gry, być sprawniejszymi podczas zabaw.
- **Wyjaśnij:** Uniki polegają na szybkich zmianach kierunku poruszania się, wykorzystywanych w czasie pościgu lub ucieczki, obrony przed dotknięciem lub uderzeniem lecącej piłki w grach i zabawach oraz w grach sportowych.
- **Zachęć** do stosowania różnych zabaw w czasie wolnym.
- **Pokaż** poprawną technikę uniku i wskaż **konkretne efekty, które chcemy osiągnąć**, np. odpowiednią pozycję przy uniku, dobry balans ciałem.

2. Rozgrzewka (10')

● Zabawa ożywiająca (4')

- Zorganizuj zabawę *Zbiórka według kolorów z przeszkodami*.
- Rozdaj uczniom szarfy w dwóch lub trzech kolorach (po równo). Uczniowie biegają między stożkami, zmieniając naturalnie kierunek biegu.
- Na sygnał nauczyciela zbiórka, uczniowie w swoich grupach (według koloru szarfy) ustawiają się we wskazany sposób (np. w szeregu, rzędzie, na obwodzie koła).
 - ▶ **Efekt:** stopniowe przygotowanie organizmu do dalszych ćwiczeń

● Ćwiczenia kształtujące (6')

Uczniowie biegają pomiędzy wcześniej rozstawionymi stożkami i wykonują ćwiczenia

- RR i NN – trucht między stożkami z krążeniem RR do tyłu, następnie do przodu. Uczniowie zwracają uwagę na przeszkody i innych uczestników zabawy.
- RR i NN – trucht między stożkami z równoczesnymi ćwiczeniami RR: wznoszenie i opuszczanie RR, wymachy, boksowanie; w trakcie biegu zmiana kierunku
 - ▶ **Efekt:** doskonalenie koordynacji, orientacji przestrzennej, zwinności, przygotowanie do wykonywania uników
- T – w truchcie uczniowie raz prawą, raz lewą ręką dotykają wolnych stożków.
- T – uczniowie podbiegają do wolnego stożka, stają w rozkroku, podnoszą stożek w górę, a następnie wykonują skłon w przód i odkładają stożek na miejsce. Prostują tułów i szukają następnego stożka.
 - ▶ **Efekt:** kształtowanie mobilności
- NN (akcent na odbicia od podłoża i szybkość) – uczniowie podbiegają do wolnego stożka, podnoszą go i trzymają w RR, wykonują 4 naprzemienne unoszenia kolan (skip A), następnie 4 uderzenia piętami o pośladki (skip C) Odkładają stożek na miejsce, szukają następnego wolnego stożka i powtarzają ćwiczenie.
 - ▶ **Efekt:** wzmacnianie mięśni NN i poprawa mobilności

- **Ćwiczenia skocznościowe**

- Trucht między stożkami, na sygnał nauczyciela każdy uczeń podbiega do jednego stożka i wykonuje przy nim skok w górę.
- Trucht między stożkami, na sygnał nauczyciela każdy uczeń podbiega do jednego stożka i wykonuje nad nim skok w przód, kto jeszcze nie potrafi nad stożkiem to skacze obok niego (jeśli stożek jest wysoki) (nauczyciel nawiązuje do wcześniejszych lekcji, przypomina o fazach skoku).

- ▶ **Efekt:** doskonalenie skoków

- **Ćwiczenia oddechowe**

- Każdy uczeń zabiera jeden stożek, maszeruje z nim. Podnosi stożek – wdech, opuszcza RR ze stożkiem – wydech. Po ćwiczeniach odkłada stożek w wyznaczonym miejscu.

- ▶ **Efekt:** uspokojenie oddechu i rozwój koncentracji

Wskazówki dla nauczyciela

- **Zwróć uwagę** na dokładność wykonywania ćwiczeń i zachowanie odstępów podczas ćwiczeń.
- **Stosuj pozytywne komunikaty:** Świetnie sobie radzicie! Ćwiczenie zmian kierunku biegu, to dobre przygotowanie do uników.

Część główna (27'-30')

- **Pokaz i doświadczenie uników (4')**

- Pokaż dzieciom prawidłowy unik. Zwróć uwagę na najważniejsze fazy.
- Dzieci ustawione w bezpiecznej odległości od siebie.
- **Powiedz:** Teraz wykonamy różne ćwiczenia/uniki. Zwróćcie uwagę, które są dla was łatwiejsze, a które sprawiają trudności. Postarajcie się skupić na zadaniach i wykonajcie je
 - w zwolnionym tempie
 - na nogach ugiętych
 - w truchcie, wykonując unik co 3-5 kroków

- **Pamiętaj** o wykonywaniu uników w prawą i lewą stronę.

- **Autonomia wyboru**

- Zapytaj: Jakie macie inne propozycje wykonania uników?

- ▶ **Efekt:** dzieci czują, że mają wpływ na przebieg lekcji, co zwiększa ich zaangażowanie.
- **Pytanie kontrolne** (samodzielnie wybieraj uczniów do odpowiedzi lub losuj kto ma odpowiedzieć)
 - O czym musimy pamiętać, kiedy wykonujemy unik?

4. Zabawa *Uniki w lesie* (4')

- Wykorzystaj rozstawione stożki na wyznaczonym obszarze, po którym biegają dzieci. Na sygnał dźwiękowy (np. klaśnięcie) dzieci zatrzymują się na chwilę (pamiętamy m.in. o ugięciu stawów kolanowych podczas zatrzymywania się) i biegną dalej.
- Powiedz dzieciom, że stożki to drzewa w lesie. Ustaw dzieci z jednej strony drzew. Zadaniem dzieci jest przedostać się z jednej strony lasu na drugą wyznaczając własną, krętą ścieżkę. Po wykonaniu zadania pozwól dzieciom poruszać się po lesie, uważając na drzewa i inne dzieci (jeżeli jest dużo dzieci to podziel klasę na dwie części).
- Pokaż dzieciom jeszcze raz prawidłowy unik przed stożkiem (w prawo i w lewo). Powtórz zadanie jw., ale tym razem dziecko ma wykonać **unik** w prawą lub lewą stronę **przed każdym** napotkanym stożkiem.
- **Pochwal** – zwróć uwagę na zaangażowanie, poprawne wykonywanie ćwiczeń.
 - **Efekt:** poprawa równowagi, ćwiczenie zmian kierunku biegu, doskonalenie uników

5. Zabawa *Formuła 1* (4')

- **Wyjaśnij:** dzieci bawią się w *Formułę 1*. Są na torze i trzymają kierownicę (można wykorzystać stożki). Poruszają się w dowolnym kierunku uważając na inne auta.
- **Modyfikacje:** Zabawa jw., ale prowadzący w trakcie zabawy pokazuje czerwoną, żółtą lub zieloną szarfę (drogowa sygnalizacja świetlna). Czerwona oznacza zatrzymaj się, żółta – przygotuj się do startu (bieg w miejscu), zielona – dzieci ruszają się. Przed zabawą nauczyciel pyta dzieci o znaczenie poszczególnych kolorów drogowej sygnalizacji świetlnej.

- ▶ **Efekt:** poprawa poruszania się ze zmianą kierunku, rozwój umiejętności dostosowywania się do zmiennych warunków

6. Zabawa *Pościg* (3' = 2 x 1,5')

- Uczniowie dobierają się w pary. Możesz powiększyć obszar zabawy. Jedna osoba nadal trzyma kierownicę (stożek) i jedzie samochodem, próbuje zmieniać kierunki. Zadaniem drugiej osoby jest podążanie za osobą trzymającą kierownicę. Po 1,5' następuje zmiana ról.
- **Podpowiedź i pokaz:** wykorzystajcie uniki, które obecnie ćwiczymy.
- **Zachęcaj:** Bravo! Dobry unik!
 - ▶ **Efekt:** doskonalenie uników wykonywanych w różnych warunkach

7. Gra ruchowa rzutna *Piłka u przeciwnika* (6')

- Podziel klasę na dwa zespoły i ustaw je za liniami po dwóch stronach, w odległości 10-12 m od siebie. Zorganizuj trzy większe piłki i połóż je na linii środkowej, pomiędzy drużynami. Każdej drużynie daj po kilka mniejszych (raczej miękkich) piłek (np. po 6 sztuk). Zadaniem drużyny jest rzucanie i trafianie w duże piłki, aby te przetoczyły się za linię przeciwnika. Piłka, która przekroczy linię, już tam zostaje. Nie wolno dotykać piłek ciałem.
 - ▶ **Efekt:** poprawa techniki rzutu i celności; stosowanie zasady urozmaicania zadań i wszechstronności

8. Zabawa *Przeprawa z krokodylami* (6')

- **Opisz zabawę**
 - Potrzebne są 3 krokodyle (3 dzieci staje się krokodylami), które ustawiają się na 3 liniach. Krokodyle poruszają się tylko po linii w prawo lub w lewo
 - Pozostali uczestnicy ustawiają się na linii startu. Ich zadaniem jest przeprawa na drugą stronę – na linię mety. Mają używać uników, aby ominąć krokodyla. Osoba złapana staje się krokodylem. Jeżeli krokodyl nie złapie nikogo, to pozostaje na linii lub nauczyciel wyznaczy innego.

Wskazówka dla nauczyciela

- Pamiętaj, aby ucząc uników zachęcać uczniów do wykonywania ich zarówno w prawą, jak i lewą stronę.

Część końcowa (6')

9. Maszeruj i oddychaj (1')

- **Opisz ćwiczenie:** Chodzimy wolno, koncentrujemy się na oddechu.
 - ▶ **Efekt:** wyciszenie i relaks

10. Zabawa *Uciekam przed ...* (Leo Messim, Natalią Kaczmarek, Ewą Swobodą, Ewą Pajor itd.) (3')

- **Powiedz:** Połóżcie się na plecach. Zamknijcie oczy i spokojnie oddychajcie. Wyobraźcie sobie, że goni was np. Leo Messi, a wy uciekacie zmieniając często kierunek biegu, wykonujecie uniki i Leo Messi nie może was dogonić. Na koniec Leo Messi przybija wam piątkę i gratuluje uników.
 - ▶ **Efekt:** rozwój wyobraźni, wizualizacja poznanych ćwiczeń
- **Autonomia wyboru**
 - Dzieci wybierają, kto je będzie gonił.
 - ▶ **Efekt:** dzieci czują, że mają wpływ na przebieg lekcji, co zwiększa ich zaangażowanie.

11. Podsumowanie (2')

- **Podsumuj:** Dzisiaj nauczyliśmy się wykonywania uników. To trudne zadanie, ale widzę u was postępy. Pokażę wam jeszcze raz.
- **Zapytaj:** O czym należy pamiętać, kiedy wykonujemy unik?
- **Zachęć** do zabawy w berka z rodzicami, rodzeństwem, rówieśnikami.
 - ▶ **Efekt:** utrwalenie wiedzy i umiejętności, zachęcenie do aktywności (motywacja)
- Do zobaczenia na następnych zajęciach!

Wskazówka dla nauczyciela

- Zakończ zajęcia wspólnym okrzykiem.



Elżbieta Szymańska

DOSKONALENIE UNIKÓW W SYTUACJACH DYNAMICZNYCH

(reakcja na sygnały, zmiana kierunku ruchu)

scenariusz

13

Nauczycielu, dla optymalnego wykorzystania czasu lekcji wybierz liczbę ćwiczeń odpowiednią do możliwości i tempa pracy dzieci, a pozostałe ćwiczenia potraktuj jako warianty lub propozycje uzupełniające.

Przypomnienie techniki uników: [*Alfabet* s. 169]



Zasady prawidłowego uniku

1. Głowa i wzrok skierowane w przód
2. Obniżenie środka ciężkości (niska pozycja)
3. Zmieniając kierunek poruszania się po dobiegnięciu do określonego miejsca, należy postawić jedną stopę, ugiąć kolana, następnie wybić się z tej stopy w drugą stronę.
4. Podczas ruchu zwodniczego kierujemy ciało w jedną stronę, a następnie zmieniamy kierunek (najlepiej jednym krokiem) i przemieszczamy się w drugą stronę.

Cele lekcji

Cel główny

Uczniowie doskonale wykonywanie uniku w obie strony w sytuacjach dynamicznych.

Cele szczegółowe

1. **Wiedza i zrozumienie:** Uczniowie wiedzą, że skuteczne wykonanie uniku wymaga skoordynowanej pracy nie tylko nóg, ale też całego ciała. Wiedzą, co trzeba kolejno wykonać, aby unik był skuteczny.
2. **Kompetencje (umiejętności) ruchowe:** Uczniowie potrafią wykonać unik dynamicznie w prawą i lewą stronę, dostosowując ruch do sytuacji. Kształtują równowagę dynamiczną i orientację przestrzenną.
3. **Motywacja i pewność siebie:** Uczniowie stosują uniki w ćwiczeniach, zabawach i grach ruchowych, w tym podczas rywalizacji. Wykorzystują je w grach zespołowych takich jak piłka nożna, piłka ręczna, koszykówka.
4. **Zachowania codzienne:** uczniowie proponują rodzicom, rodzeństwu, koleżankom, kolegom zabawy oraz gry poznane podczas lekcji i w nich uczestniczą. Jednocześnie pamiętają o uważnym bieganiu, tak by nie zderzyć się z innymi uczestnikami zabawy – zachować bezpieczeństwo

podczas zabaw. Unikni pomagają nam właśnie zapobiec zderzeniom, gdy podczas biegu napotkamy na naszej drodze osobę, która biegnie na wprost nas.

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna, boisko do siatkówki

Czas trwania zajęć: 45'

Sprzęt: niskie stożki (24) (w 4 kolorach po 6 w każdym), szarfy (12) w dwóch kolorach, kluczyczek lub inny mały przedmiot

Plan zajęć w pigułce

Część wstępna (10')

1. Przywitanie i wprowadzenie (2')
2. Rozgrzewka (8')
 - Zabawa ożywiająca *Samoloty* (2')
 - Ćwiczenia kształtujące (6')

Część główna (28'-30')

3. Doskonalenie uników podczas ćwiczeń (7')
 - Pokaz i objaśnienie techniki uników (1')
4. Gra bieżna i koordynacyjna *Postawione-odwrócone* (4')
5. Zabawa bieżna i orientacyjno-porządkowa *Koraliki i korale* (4')
6. Gra drużynowa *Zdobycy skarbów* (7')
7. Zabawa bieżna i koordynacyjna *Przeprawa z krokodylami* (5')

Część końcowa (5'-6')

8. Zabawa uspokajająca *Detektyw i złodzieje* (3')
9. Maszeruj i kontroluj oddychanie (1')
10. Podsumowanie (2')

PRAKTYCZNY SCENARIUSZ DLA NAUCZYCIELA

Część wstępna (10')

- **Przywitanie i wprowadzenie (2')**
 - **Powiedz:** Dzisiaj będziemy doskonalić wykonywanie uników w różne strony w sytuacjach dynamicznych, tj. w ćwiczeniach, w zabawach

itp., abyście mogli skutecznie wykorzystywać uniki do zmylenia lub minięcia przeciwnika w różnych grach i dyscyplinach sportu.

- **Wyjaśnij:** Uniki polegają na szybkich zmianach kierunku poruszania się. Są wykorzystywane w czasie pościgu lub ucieczki, obrony przed dotknięciem lub uderzeniem lecącej piłki w grach i zabawach oraz w grach sportowych.
- **Zachęć** do wykorzystywania w czasie wolnym zabaw i gier poznanych podczas lekcji.
- **Pokaż** poprawną technikę uniku i wskaż konkretne elementy, których chcemy się nauczyć, np. odpowiednią pozycję przy uniku, dobry balans ciałem.

● **Zabawa ożywiająca i orientacyjno-porządkowa *Samoloty* (2')**

Nauczyciel informuje dzieci, że będą się bawić w *Samoloty*. Każde dziecko otrzymuje jeden stożek i kładzie go w dowolnym miejscu na sali gimnastycznej tak, aby najbliższe stożki znajdowały się w odległości co najmniej trzech dużych kroków.

○ **Przebieg zabawy**

- Uczniowie są samolotami – rozkładają ręce na boki i biegają w różnych kierunkach po sali, nie dotykając innych samolotów.
- Najpierw lot jest powolny (bieg wolny), potem może się zmieniać w szybszy.
- Na sygnał (np. klaśnięcie, gwizdek), dzieci szukają wolnego lądowiska (stożka) i lądują przy nim w leżeniu przodem (na brzuchu).
- Po krótkiej przerwie technicznej, na komendę *start* samoloty ponownie unoszą się i kontynuują lot.
- Zabawę powtarzamy 4-5 razy. Za każdym razem dzieci zmieniają miejsce lądowania.
 - ▶ **Efekt:** stopniowe przygotowanie układu krążenia i oddechowego do dalszego wysiłku, rozwijanie orientacji przestrzennej, koordynacji ruchowej i szybkiego reagowania na sygnały

● **Ćwiczenia kształtujące (6')**

Uczniowie biegają pomiędzy wcześniej rozłożonymi stożkami i wykonują ćwiczenia. **Ważne:** stożki w 4 kolorach powinny być rozstawione w równej

liczbie na obu połowach boiska. Rozstaw o 4 stożki więcej, niż jest uczniów ćwiczących.

- RR i NN – trucht między stożkami i naśladujemy łapanie much – uczniowie łąpią po co najmniej 6 much prawą i lewą ręką. Muchy latają na różnych wysokościach. Uczniowie zwracają uwagę na przeszkody (stożki) i innych uczestników zabawy.
- T – w truchcie uczniowie na sygnał (np. klaśnięcie) podbiegają do wolnego stożka, stają w rozkroku nad stożkiem i wykonują skłon T w przód.
- **Zapytaj:** Czy potrafisz bez uginania nóg w kolanach dotknąć rękami stożka? Po wykonaniu zadania wracamy do truchtu i powtarzamy je 4-5 razy, ale za każdym razem dzieci zatrzymują się przy innym stożku.
- NN – uczniowie podbiegają do wolnego stożka i przy stożku wykonują przysiad (6 powtórzeń).
- NN i **równowaga** – uczniowie podbiegają do wolnego stożka i okrążają go w jednym kierunku, potem podbiegają do innego wolnego stożka i okrążają go w drugim kierunku. Zadanie należy powtórzyć jeszcze 2 razy, by uczeń wykonał 3 okrążenia w jednym i 3 w drugim kierunku wybierając dowolne stożki.
- **Podskoki** – dzieci biegają po całej sali. Podbiegają do wolnego stożka i stają obiema nogami z jednej strony stożka. Następnie przeskakują ponad stożkiem obunóż z jednej strony na drugą i z powrotem (6 powtórzeń), przy czym każde dziecko zatrzymuje się przy stożku na zmianę z jednej, a potem z drugiej strony.
- **Ćwiczenie oddechowe i porządkowe**
 - Każdy uczeń zabiera jeden stożek, maszeruje i podnosi w górę stożek – wdech, opuszcza RR ze stożkiem – wydech.
 - ▶ **Efekt:** uspokojenie oddechu, rozwój koncentracji i kontroli nad ciałem

Część główna (28'-30')

- **Przygotowanie boiska (2')**
 - Dzieci odkładają po 6 stożków (2 kolory) na wskazane miejsca przy jednej linii końcowej.

- Pozostałe stożki dzieci układają wzdłuż osi boiska tworząc linię środkową, która dzieli boisko na dwie połowy.
- Nauczyciel układa po 6 stożków w zygżaku na każdej połowie boiska.
- **Doskonalenie uników podczas ćwiczeń (8')**
 - Uczniowie ustawiają się w szeregu za jedną z linii końcowych.
 - Nauczyciel pokazuje, jak poprawnie wykonać **unik zygżakiem** między stożkami i zwraca uwagę na
 - **obniżenie środka ciężkości**
 - **zmianę kierunku** (w kierunku kolejnego stożka) przez odbicie z nogi zewnętrznej
- **Zadania uczniów**
 - obiec 6 stożków po jednej stronie
 - przebiec na drugą stronę boiska
 - obiec kolejne 6 stożków
 - ustawić się ponownie w szeregu

Uczeń startuje z narożnika, kolejny rusza, gdy poprzedni osiągnie linię środkową.

- **Pytanie kontrolne:** O czym musimy pamiętać wykonując unik?

Wskazówki dla nauczyciela

- Pokaż dzieciom poprawny unik (najlepiej na początku ćwiczeń).
- Obserwuj technikę i przekazuj krótkie, pozytywne komunikaty: Świetnie, spróbuj zejść niżej przy stożku. Brawo za zmianę kierunku.
- Przypominaj o zachowaniu odstępów.

4. Gra bieżno-koordynacyjna *Postawione-odwrócone* (4')

- **Przygotowanie do gry**
 - Wybrana przez nauczyciela grupa dzieci przestawia stożki ustawione wzdłuż linii środkowej boiska tak, aby między stożkami były odstępy o długości co najmniej 3 dużych kroków.
 - Dzieci dzielimy na dwie drużyny. Jednej z drużyn rozdawane są szarfy, które ćwiczący zakładają jak plecak (tornister).
 - Każde dziecko podchodzi do dowolnego stożka.

- **Przebieg gry (runda I)**
 - Na sygnał nauczyciela dzieci rozpoczynają bieg pomiędzy stożkami.
 - **Zadanie**
 - **Drużyna z szarfami** odwraca postawione stożki (podstawą do góry).
 - **Drużyna przeciwna** stawia odwrócone stożki (podstawą na podłodze).
 - Po około 30” nauczyciel daje sygnał gwizdkiem, wszyscy się zatrzymują.
 - Każdy uczeń staje przy najbliższym stożku
 - jeśli stożek jest postawiony, dziecko stoi
 - jeśli stożek jest odwrócony, dziecko siada w siadzie skrzyżnym
 - Liczenie punktów: jeśli dzieci stojących jest więcej, niż liczba dzieci w jednej drużynie, to wygrywa drużyna stawiająca stożki. W przeciwnym razie wygrywa drużyna odwracająca stożki.
- **Przebieg gry (runda II)**
 - **Zamiana ról:** drużyna z szarfami ma teraz stożki **odwrócone**, a druga drużyna – **postawione**.
 - Każde dziecko stawia lub odwraca stożek, przy którym stoi, zgodnie ze swoją nową rolą.
 - Na sygnał nauczyciela dzieci wykonują zadania (odwracają lub stawiają stożki).
 - W tej rundzie dzieci wykonują zadanie **ręką niedominującą**.
 - Po 30” gra zostaje zatrzymana gwizdkiem, a dzieci ustawiają się przy stożkach.
 - Powtarzamy procedurę liczenia punktów.
- **Modyfikacja** (w ramach autonomii wyboru): Po rozdaniu szarf, nauczyciel może wylosować drużynę, która jako pierwsza wybiera, czy chce mieć stożki postawione, czy odwrócone.
- **Autonomia i zaangażowanie:** dzieci mają wpływ na przebieg gry (np. wybór rodzaju stożków), co zwiększa ich motywację i poczucie odpowiedzialności.
- **Kompetencje (umiejętności) ruchowe uczniów**
 - dynamicznie wykonują uniki w prawo i lewo

- rozwijają równowagę dynamiczną i orientację przestrzenną
- potrafią dostosować ruch do sytuacji w grze
- **Motywacja i pewność siebie**
 - dzieci stosują uniki w warunkach rywalizacji
 - uczą się uważnego biegu i unikania zderzeń
 - pozytywnie reagują na informację zwrotną
- **Zachowania codzienne:** uczniowie nabywają nawyków bezpiecznego poruszania się podczas dynamicznych zabaw i gier.
- **Zakończenie gry**
 - Dzieci odkładają stożki wzdłuż jednej z linii bocznych.
 - Zbieramy szarfy i przygotowujemy się do kolejnych zadań lub zakończenia zajęć.

5. Zabawa bieżna i orientacyjno-porządkowa

Koraliki i korale (4') (oryginalna nazwa *Atomy i molekuly*)

- **Przebieg zabawy**
 - Dzieci to koraliki, które poruszają się swobodnie po całej sali.
 - Wszystkie dzieci muszą biegać uważnie i **bez zderzeń!**
 - Szybkość ich biegu zależy od temperatury otoczenia, którą podaje nauczyciel. Im wyższa temperatura, tym szybszy ruch, czyli dzieci biegają szybciej.
 - Kiedy nauczyciel ogłasza temperaturę 0°C, dzieci stoją nieruchomo.
 - Kiedy nauczyciel ogłasza temperaturę 100°C, dzieci biegają najszybciej, jak potrafią.
 - Zabawa zaczyna się od 0°C, wszyscy stoją nieruchomo.
 - Nauczyciel stopniowo zwiększa temperaturę (np. 10°C, 25°C, 38°C, ... aż do 100°C), a dzieci poruszają się coraz szybciej.
 - W pewnej chwili nauczyciel podaje hasło, np. *korale 3* – dzieci łączą się w grupy **trzyosobowe** i trzymają się za ręce,
 - Gdy pada hasło 0°C, wszyscy się zatrzymują, a koraliki tworzące korale rozłączają się.
- Cały cykl (wzrost temperatury, bieg, hasło *korale*, zatrzymanie) powtarzamy jeszcze dwa razy, za każdym razem z inną liczbą koralików w koralu.

- **Ostatnie polecenie:** nauczyciel podaje hasło *korale* $\frac{1}{4}$ liczby uczestników, a dzieci łączą się w cztery równe grupy. W ten sposób następuje podział na 4 drużyny do kolejnej części zajęć.
- Dwie drużyny otrzymują szarfy w różnych kolorach, które dzieci zakładają na plecy jak plecak.
 - ▶ **Efekt:** dzieci uczą się stosować uniki w sytuacjach dynamicznych; rozwijają czujność, koordynację i umiejętność kontrolowanego biegu w grupie.

Wskazówka dla nauczyciela

- **Chwal dzieci** za zaangażowanie, szybkie reakcje, poprawne uniki i bezpieczne poruszanie się: Świetnie, że unikasz zderzenia. Brawo za szybki bieg i ostrożność. Wszyscy potraficie biegać bezpiecznie, super!

6. Gra drużynowa *Zdobywcy skarbów* (7')

- **Organizacja**
 - Na każdej połowie boiska grają dwie drużyny: **zdobywcy skarbów** (bez szarf), **obrońcy** (w szarfach).
 - Zdobywcy ustawiają się w szeregu przy bocznej linii boiska (po jednej stronie od linii środkowej), po stronie **bez stożków**.
 - obrońcy ustawiają się w środku swojej połowy boiska.
- **Przebieg gry**
 - Zadaniem zdobywców jest dotarcie do skarbu (stożek ustawiony przy przeciwległej bocznej linii nazwanej *skarbcem*), zabranie go i przeniesienie na swoją linię startu, unikając przy tym pochwyceń przez obrońców.
 - Jeśli zdobywca przekroczy linię skarbcza, staje się bezpieczny – nie można go tam złapać.
 - Po zabranie stożka zdobywca wraca przez pole gry – tutaj obrońcy mogą go złapać.
 - Jeżeli zdobywca zostanie złapany, to
 - musi odnieść stożek do skarbcza,
 - musi dać się odprowadzić przez obrońcę na linię startu,
 - po powrocie może ponownie spróbować zdobyć skarb.
- Gra trwa 2' lub do momentu przeniesienia wszystkich stożków na linię zdobywców.
- Po zakończeniu pierwszej rundy zespoły zamieniają się rolami

- Poprzedni zdobywcy zakładają szarfy i stają się nowymi obrońcami (w środku pola).
- Nowi zdobywcy ustawiają się przy linii bocznej.
- **Zakończenie gry**
 - Na każdej połowie boiska wygrywa drużyna, która zdobyła więcej skarbów.
 - Stożki zbierają członkowie drużyny, która przegrała, i odkładają je w miejscu wskazanym przez nauczyciela.

7. Zabawa bieżna i koordynacyjna

Przeprawa z krokodylami (5')

[Nauczycielu, to jest powtórka zabawy z ostatnich lekcji, przeprowadź ją, jeśli dzieci wyrażą chęć].

- **Organizacja i przebieg**
 - Nauczyciel wybiera 3 dzieci, które zostają krokodylami.
 - Krokodyle ustawiają się na wyznaczonych liniach poprzecznych (np. 3 liniach wyznaczonych w poprzek sali/boiska), każdy na swojej.
 - Krokodyle mogą poruszać się tylko w bok po swojej linii (w prawo lub w lewo).
 - Pozostali uczniowie ustawiają się na linii startu.
 - Na sygnał nauczyciela dzieci starają się przedostać na drugą stronę, do linii mety, unikając krokodyli i nie dając się złapać.
 - Jeśli dziecko zostanie złapane, zamienia się rolą z krokodylem.
 - Jeżeli krokodyl nikogo nie złapie w danej rundzie, pozostaje na swojej linii lub nauczyciel wyznacza nowego krokodyla.

Wskazówka dla nauczyciela

- Przypomnij dzieciom, że dobrze wykonany unik pozwoli im ominąć krokodyla i uniknąć złapania.

Część końcowa (6')

8. Zabawa uspokajająca *Detektyw i złodzieje (3')*

- **Organizacja i przebieg**
 - Wszystkie dzieci znajdują się na boisku, poruszają się powoli w różnych kierunkach.

- Jedno dziecko zostaje detektywem – staje tyłem do grupy, aby nie widzieć przekazania przedmiotu.
- Nauczyciel dyskretnie wręcza jednemu z dzieci (złodziejowi) mały przedmiot, np. kluczyk.
- Złodzieje (czyli cała grupa) maszerują spokojnie, a osoba z kluczykiem musi przekazać go innemu dziecku w ciągu 5” (liczy w myślach do 5).
- Po chwili nauczyciel mówi detektywowi, że może się odwrócić.
- Detektyw obserwuje grupę i próbuje odgadnąć, kto ma kluczyk, może wykorzystać trzy próby.
- Jeśli odgadnie, to następuje zmiana ról.
- Jeśli po trzech próbach detektyw nie znajdzie osoby z kluczykiem, to także następuje zmiana detektywa.
 - ▶ **Efekt:** wyciszenie i skupienie po intensywnej aktywności, ćwiczenie koncentracji uwagi, obserwacji i refleksu, wzmacnianie umiejętności współpracy i dyskrecji

9. Maszeruj i kontroluj oddychanie (1')

- Maszerujemy w rozsypanie, w różnych kierunkach. Podniesienie RR – wdech, opuszczenie RR – wydech. Dzieci powtarzają to 6 razy i ustawiają się na zbiórce w szeregu, w wyznaczonym miejscu.
- **Zwróć uwagę:** Idziemy wolno, koncentrujemy się na oddechu.
 - ▶ **Efekt:** wyciszenie i relaks

10. Podsumowanie (2')

- **Dzisiaj doskonaliliśmy umiejętność wykonywania uniku w prawo i w lewo.**
- **Pamiętajcie**, skuteczny unik to taki, w którym
 - uginacie nogi,
 - obniżacie tułów,
 - następnie szybko zmieniacie kierunek,
 - odbijając się przy tym z nogi zewnętrznej, tj. tej, która znajduje się po stronie przeciwnika lub przeszkody.
- **Zapytaj:** Kto z was chciałby pokazać prawidłowo wykonany unik? A może ktoś potrafi opowiedzieć, jak wykonać unik i na co zwrócić uwagę?

- **Zachęć:** Wykorzystujcie poznane dziś gry i zabawy także poza lekcjami, bawiąc się czy grając z rodzeństwem, kolegami i koleżankami, a nawet z rodzicami. Pamiętajcie, że dobrze wykonany unik pomaga nie tylko w grach i zabawach, ale też:
 - ułatwia wyminąć inne osoby,
 - chroni przed zderzeniem,
 - jest bardzo przydatny w sporcie, podczas aktywności ruchowej, a nawet w codziennych sytuacjach.
- Do zobaczenia na kolejnych zajęciach!

Wskazówka dla nauczyciela

- Zakończ zajęcia wspólnym okrzykiem.



Adam Kantanista

POŁĄCZENIE SKOKÓW I UNIKÓW

(berki, tory przeszkód)

scenariusz **14**

Nauczycielu, dla optymalnego wykorzystania czasu lekcji wybierz liczbę ćwiczeń odpowiednią do możliwości i tempa pracy dzieci, a pozostałe ćwiczenia potraktuj jako warianty lub propozycje uzupełniające.

Zasady prawidłowego uniku i skoku



Przypomnienie zasad prawidłowego skoku: [scenariusz 10]

1. Obniżenie środka ciężkości podczas wybicia (ugięcie kolan)
2. Wybicie się ze środstopia (przedniej części stopy)
3. Zamach kończynami górnymi podczas skoku
4. Lądowanie z ugięciem kolan (przy skoku w dal podczas lądowania pierwszy kontakt z podłożem powinny mieć pięty)

Przypomnienie zasad prawidłowego uniku: [scenariusz 12]

1. Głowa i wzrok skierowane w przód
2. Obniżenie środka ciężkości (niska pozycja)
3. Zmiana kierunku poruszania się następuje poprzez postawienie jednej stopy, ugięcie kolana, a następnie odepchnięcie się z tej stopy w drugą stronę.
4. Podczas ruchu zwodniczego kierujemy ciało w jedną stronę, a następnie zmieniamy kierunek (najlepiej jednym krokiem) i przemieszczamy się w drugą stronę.

Cele lekcji

Cel główny

Uczniowie stosują skoki i uniki w zadaniach praktycznych podczas lekcji.

Cele szczegółowe

1. Wiedza i zrozumienie: Uczniowie wiedzą, które zadania z wykorzystaniem skoków i uników doskonają ich umiejętności.
2. Kompetencje (umiejętności) ruchowe: Uczniowie potrafią wykonać skoki w dal i w górę oraz uniki podczas zabaw i gier ruchowych.
3. Motywacja i pewność siebie: Uczniowie swobodnie stosują różnego rodzaju uniki, skoki podczas rywalizacji indywidualnej.

4. Zachowania codzienne: Uczniowie wykorzystują poznane zabawy w czasie wolnym, pozaszkolnym.

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Czas trwania zajęć: 45'

Sprzęt: szarfy, piłki gąbczaste, przybory do budowy toru przeszkód (np. pachołki, materace, ławeczki, tunele, obręcze, drabinki itp.)

Plan zajęć w pigułce

Część wstępna (12')

1. Przywitanie i wprowadzenie (2')
2. Rozgrzewka (10')
 - Zabawa *Berek z ćwiczeniami* (6')
 - Zabawa *Ameba* (4')

Część główna (27'-30')

3. Przypomnienie uników i skoków – zabawa *Reaguj na sygnał* (6')
4. *Berek zapamiętywany* (6')
5. Tor przeszkód (15')

Część końcowa (6')

6. Razem dbamy o porządek; uczniowie pomagają w zebraniu przyborów użytych do budowy toru przeszkód (3')
7. Maszeruj i oddychaj (1')
8. Podsumowanie (2')

PRAKTYCZNY SCENARIUSZ DLA NAUCZYCIELA

Część wstępna (12')

1. Przywitanie i wprowadzenie (2')

- Powiedz: dzisiaj będziemy doskonalić skoki i uniki, które pozwolą wam skutecznie grać w różne gry, być sprawniejszymi podczas zabaw.
- Wyjaśnij: skupcie się na prawidłowym wykonywaniu skoków i uników.
- Zachęć do różnych zabaw w czasie wolnym.
- Pokaż ponownie poprawną technikę skoku i uniku.

2. Rozgrzewka (10')

• Zabawa *Berek z ćwiczeniami* (6')

- Wyznacz obszar zabawy. Daj szarfę jednemu uczniowi, który będzie berkiem. Berek razem z nauczycielem wymyśla ćwiczenie i je pokazuje. Berek goniąc innych wykonuje cały czas to ćwiczenie (np. krążenie ramion, wymachy, skipy, podskoki). Tak samo uciekający muszą wykonywać to ćwiczenie. Złapana osoba odbiera szarfę i staje się berkiem. Uciekający cały czas są w ruchu i wykonują ćwiczenie, nawet kiedy berek bezpośrednio ich nie goni.
- Pamiętaj o ćwiczeniach na każdą partię mięśniową, pamiętaj o ćwiczeniach w podporze.
 - ▶ **Efekt:** stopniowe przygotowanie organizmu do dalszych ćwiczeń

• Zabawa *Ameba* (4')

- Pierwsza osoba jest berkiem. Jak złapie kolejną osobę, to chwytają ją za rękę i dalej gonią w parze, później w trójce. Gdy złapią czwartą osobę to ta czwórka dzieli się na dwie pary goniące pozostałych. Jeżeli któraś para złapie już czwartą osobę, to ponownie dzieli się na dwie pary. Zabawa kończy się, kiedy wszyscy zostaną złapani.

Wskazówki dla nauczyciela

- Zwróć uwagę na dokładność wykonywania ćwiczeń podczas rozgrzewki. Zwróć uwagę na bezpieczeństwo w zabawie Ameba. Przypomnij, aby dzieci wykorzystywały uniki podczas mijania innych uczestników zabawy i pamiętały o prawidłowej technice biegu.
- Stosuj pozytywne komunikaty: Świetnie sobie radzicie! Dobra propozycja ćwiczenia!

Część główna (27')

3. Przypomnienie uników i skoków – zabawa *Reaguj na sygnał* (6')

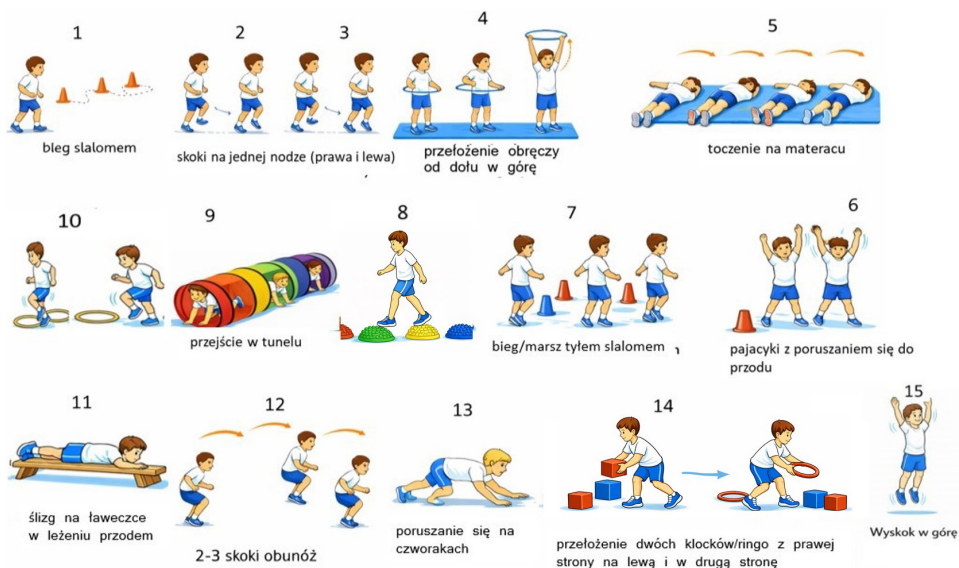
- Dzieci biegają po wyznaczonym polu. Nauczyciel co chwilę wyznacza zadanie najlepiej raz ze skokiem, raz z unikiem, które dzieci wykonują i biegają dalej.

- Przykładowe zadania
 - zatrzymanie i skok w górę
 - zatrzymanie i skok w dal (nie na maksimum możliwości)
 - dwa podskoki w górę
 - trzy podskoki na jednej nodze (prawej i lewej)
 - chwyt za rękę z kolegą/koleżanką i wyskok w górę
 - unik w prawą stronę
 - unik w lewą stronę
 - unik, bieg i ponownie unik
- **Autonomia wyboru**
 - Nauczyciel pyta: Czy macie propozycje innych zadań? Zaproponujcie proszę, a ja będę je z wami wykonywał/a. Jestem ich bardzo ciekawy/a 😊
 - ▶ **Efekt:** dzieci czują, że mają wpływ na przebieg lekcji, co zwiększa ich zaangażowanie.

4. *Berek zapamiętywany* (6')

- **Zapytaj dzieci** czy pamiętają zabawę *Berek zapamiętywany*. Jeśli tak, to przejdź do zabawy. Poproś, żeby skoncentrowali się na swoim zadaniu i aby teraz w większym stopniu wykorzystywali uniki.
- **Wrzuć** na wyznaczone boisko 5-7 piłek gąbczastych.
- **Wyjaśnij:** zadaniem jest trafienie współwyciągającego piłką gąbczastą (nie można w głowę). Osoba, która została trafiona schodzi z boiska, ale pamięta, kto ją trafił. Wraca na boisko, gdy osoba, która ją trafiła zostanie trafiona przez innego uczestnika zabawy. Piłkę leżącą na boisku zabiera dowolny stojący blisko uczestnik gry i stara się trafić nią w inną osobę. W trakcie oczekiwania poza boiskiem uczeń wykonuje jeden, dwa wyskoki.
 - **Zachęć:** Brawo! Bardzo dobrze trafiacie.
 - ▶ **Efekt:** doskonalenie rzutów, ćwiczenia pamięci
 - **Pochwal,** np. zwróć uwagę na zaangażowanie, poprawne wykonywanie.
 - ▶ **Efekt:** poprawa równowagi, doskonalenie zmiany kierunku biegu oraz uników

5. Tor przeszkód (15')



Zadania do toru przeszkód

- **Wyjaśnij:** teraz zbudujemy tor przeszkód. Przygotowałem/am różne przybory: pachołki, materace, ławeczki, tunele, obręcze, drabinki i inne. Pokonanie kilku przeszkód będzie wymagało wykonania skoków i uników.
- Tor budujemy **razem**.
- **Autonomia wyboru**
 - Dzieci proponują ciekawe przeszkody.
 - ▶ **Efekt:** dzieci czują, że mają wpływ na przebieg lekcji, co zwiększa ich zaangażowanie.
- **Przykładowe zadania na torze przeszkód:** bieg slalomem, skoki na jednej nodze (prawej i lewej), toczenie na materacu, przełożenie obręczy od dołu w górę, pajacyki z poruszaniem się do przodu, bieg/marsz tyłem slalomem, przejście po językach/talerzykach, przejście przez tunel (np. zrobiony z materaców), ześlizg po ławeczce w leżeniu przodem, 2-3 skoki obunóż, poruszanie się na czworakach, przełożenie dwóch klocków/ringo z prawej strony na lewą i odwrotnie, wyskok w górę.

- ▶ **Efekt:** doskonalenie poruszania się ze zmianą kierunku, uników, skoków, rozwój umiejętności dostosowywania się do zmieniających się warunków, doskonalenie zwinności

Wskazówki dla nauczyciela

- Plan toru może być przygotowany, a propozycje dzieci można uwzględnić jako modyfikacje lub dodatkowe przeszkody. Zadania powinny być tak dobrane, aby pokonywanie przeszkód było płynne, bez zatrzymywania się na dłuższy czas (nie robią się wtedy zatory).
- Jeżeli w klasie jest dużo dzieci, to można zbudować dwa tory przeszkód, aby czas oczekiwania był krótszy.

Część końcowa (6')

6. Zadbajmy razem o prządek (3')

- Uczniowie pomagają w zebraniu przyborów użytych na torze przeszkód.

7. Maszeruj i oddychaj (1')

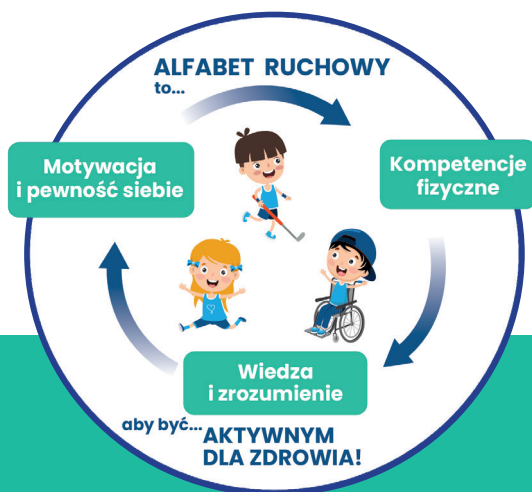
- **Opis:** Idziemy wolno, koncentrujemy się na oddechu.
 - ▶ **Efekt:** wyciszenie i relaks

8. Podsumowanie (2')

- Podsumuj: Dzisiaj doskonaliliśmy uniki i podskoki. To trudne zadanie, ale widać u was postępy. Pokonaliśmy wymagający tor przeszkód.
- Zapytaj np. Marcina, czy tor przeszkód był trudny; kiedy stosował uniki i skoki.
- Zachęć do zabawy z rodzicami, rodzeństwem, rówieśnikami i do budowania krótkich torów przeszkód w domu i poza nim, przypominając, że najważniejsze jest bezpieczeństwo i opieka rodziców.
 - ▶ **Efekt:** utrwalenie wiedzy i umiejętności, zachęcanie do aktywności (motywowanie)
- Do zobaczenia na następnych zajęciach!

Wskazówka dla nauczyciela

- Zakończ zajęcia wspólnym okrzykiem.



Magdalena Król-Zielińska

NAUCZANIE RZUTÓW

(różne piłki, celność, toczenie, rzut dołem, rzut jednorącz)

scenariusz **15**

Nauczycielu, dla optymalnego wykorzystania czasu lekcji wybierz liczbę ćwiczeń odpowiednią do możliwości i tempa pracy dzieci, a pozostałe ćwiczenia potraktuj jako warianty lub propozycje uzupełniające.

Przypomnienie techniki rzutu: [*Alfabet* s.185]



Zasady wykonywania rzutu jednorącz

1. Rzucaj prawą i lewą ręką.
2. Ustaw się bokiem do kierunku rzutu (celu), z przodu ustaw nogę przeciwną do ręki, którą będzie wykonywany rzut.
3. Cofnij ramię maksymalnie do tyłu i przenieś ciężar ciała na nogę zakroczną (tylną).
4. **Płynnie przenieś do przodu rękę wraz z przyborem, przenieś ciężar ciała na nogę wykroczną (przednią), następnie, podążając za ruchem, przenieś nogę zakroczną (tylną) do przodu.**
5. Im większy zamach (dalej odprowadzona ręka), tym większa siła i prędkość wyrzutu przedmiotu.
6. Im szybciej wykonany rzut, tym większy pęd zostanie nadany wyrzucanemu przedmiotowi.
7. W rzutach na odległość istotne jest wykonanie tzw. łuku napiętego – łańcucha kinematycznego przebiegającego od stopy, przez biodro, tułów, bark, do dłoni rzucającej przedmiotem.

Wskazówki do nauczania rzutu piłką jednorącz

1. Chwyć piłkę jedną ręką, np. prawą.
2. Ustaw się stabilnie, skośnie do celu w pozycji wykroczno-zakrocznej lub bokiem do kierunku rzutu, z przodu ustaw nogę przeciwną do ręki trzymającej piłkę (jeżeli piłkę trzymamy prawą ręką, to lewa noga jest z przodu).
3. Skieruj wzrok na cel.
4. **Rękę z piłką przenieś maksymalnie za siebie (dłoń z piłką powinna znajdować się za barkiem, łokieć lekko wyprzedzać przedramię i dłoń), drugą rękę skieruj na cel.**
5. Wykonaj krok do przodu przeciwną nogą do ręki trzymającej piłkę.
6. Przenieś piłkę płynnym ruchem do przodu, aż do wyprostowania ręki i wypuść (rzuc) piłkę w kierunku celu podążając wzrokiem za ręką rzucającą.

Cele lekcji

Cel główny

Uczniowie oswajają się z różnymi piłkami, poznają zasady prawidłowego toczenia piłki, rzutu dołem i rzutu jednorącz oraz stosują je w praktyce podczas zajęć ruchowych.

- 1. Rekomendacja:** Zaczynaj od rzutów lekkimi, miękkimi przedmiotami (piłki z gąbki/pianki, woreczki z grochem, zgniecione gazety owinięte taśmą).
- 2. Ważne:** Wielkość i masa przedmiotu/piłki powinny być dostosowane do możliwości dzieci i wielkości ich dłoni.
- 3. Korzyści:** Miękkie przedmioty/piłki są bezpieczne, wolniej się toczą i łatwiej je kontrolować.

Cele szczegółowe

- 1. Wiedza i zrozumienie:** Uczniowie znają i potrafią opisać podstawowe zasady techniki rzutu (ustawienie ciała, praca nóg, tułowia i rąk), rozumieją znaczenie koordynacji ruchowej i koncentracji, potrafią dostosować siłę i szybkość rzutu do rodzaju przedmiotu i sytuacji.
- 2. Kompetencje (umiejętności) ruchowe:** Uczniowie prezentują prawidłową technikę toczenia, rzutu dołem i rzutu jednorącz, dbając o właściwą postawę oraz koordynację ruchową.
- 3. Motywacja i pewność siebie:** Uczniowie aktywnie uczestniczą w ćwiczeniach, chętnie podejmują próby poprawy techniki, współpracują w parach obserwując i korygując się nawzajem.
- 4. Zachowania codzienne:** Uczniowie potrafią zaplanować aktywność ruchową poza zajęciami szkolnymi – organizują zabawy i gry rzutne z rówieśnikami, rodzeństwem czy rodziną.

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Czas trwania zajęć: 45'

Sprzęt: różne piłki (miękkie i twarde, małe i duże, okrągłe, owalne, z kolcami, wykonane ze zgniecionych gazet owiniętych taśmą, piłki zmyłki), piłki i woreczki w liczbie odpowiadającej liczbie uczestników, małe bramki lub pachołki (do wyznaczania celu), obręcze (9 lub 18 w zależności od liczby grup), wiadra lub niskie kosze (do celowania), kręgle co najmniej 6 sztuk, szarfy dla każdego uczestnika lub do oznaczenia stref, taśmy podłogowe do wyznaczania linii i granic pola działania

Plan zajęć w pigułce

Część wstępna (10')

1. Przywitanie i wprowadzenie (2')
2. Rozgrzewka (8')
 - Zabawa ożywiająca: swobodna zabawa różnymi piłkami (3')
 - Ćwiczenia kształtujące (5')

Część główna (30')

3. Zabawa ruchowa *Kręgle butelkowe* (5')
4. Podrzuty i chwyt (4')
5. Rzuty dołem z miejsca za linię ze zmianą odległości (4')
6. Rzuty dołem (ruch wahadłowy) z miejsca do celu (4')
7. Gra rzutna *Zespołowe kółko i krzyżyk* (5')
8. Rzuty jednorącz półgórne z miejsca (4')
9. Gra rzutna *Bitwa* (4')

Część końcowa (5')

10. Masaż relaksujący (3')
11. Podsumowanie (2')

PRAKTYCZNY SCENARIUSZ DLA NAUCZYCIELA

Część wstępna (10')

1. Przywitanie i wprowadzenie (2')

- **Powiedz:** Cześć dzieci! Dzisiaj będziemy uczyć się, jak prawidłowo rzucać. Zaczniemy od oswojenia się z różnymi piłkami, żeby wyczuć ich wielkość, ciężar i zobaczyć jak zachowują się w powietrzu. Następnie przejdziemy do toczenia, rzutu dołem, aby stopniowo dojść do rzutu jednorącz. Na początku rzucać będziemy z miejsca i celować do nieruchomego dużego celu, a następnie będziemy stopniowo zwiększać odległość i zmniejszać cel.
- **Wyjaśnij:** Aby trafić piłką do celu, trzeba wykonać prawidłowo rzut. Umiejętność rzucania będziemy wykorzystywać w wielu zabawach i grach ruchowych.
- **Zachęć:** Rzucanie daje radość, a trafienie do celu przynosi wiele satysfakcji.

- **Wyjaśnij:** Rzucanie jest podstawą wielu gier drużynowych i zespołowych gier sportowych oraz różnych dyscyplin sportowych, m.in. lekkiej atletyki, tenisa i innych sportów raketowych.
- **Pokaż** poprawną technikę rzutu **jednorącz i wskaż konkretne efekty, które chcemy osiągnąć**, np. poprawna pozycja wyjściowa, poprawne ruchy **rąk, tułowia i nóg**.

2. Rozgrzewka (8')

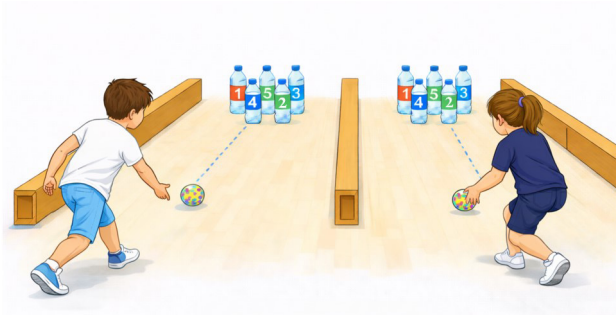
- **Zabawa ożywiająca: Swobodna zabawa różnymi piłkami (3')**
 - **Organizacja:** dzieci w rozsypce na wyznaczonym obszarze, jedna piłka do manipulowania dla każdego dziecka; poza wyznaczonym obszarem rozłożone są piłki do zamiany.
 - **Autonomia wyboru**
 - Uczniowie decydują o wyborze piłki.
 - Każde dziecko może zaprezentować wybrane przez siebie zadanie.
 - Inne dzieci mogą naśladować.
 - **Zapytaj**, co dzieci czują trzymając piłkę, jaki ma ciężar, wielkość, twardość, fakturę; niech dzieci pokażą, co można robić z piłką, jak można się nią bawić.
 - **Zachęcaj:** Brawo! Bardzo dobre ćwiczenie/zadanie/odpowiedź.
 - **Doceniaj** inicjatywę i kreatywność dzieci.
 - **Pochwal** chęć zaprezentowania zadania, udzielenia odpowiedzi.
 - ▶ **Efekt:** oswojenie z fizycznymi właściwościami różnych piłek, czucie masy, wielkości i faktury, odkrywanie sposobu przemieszczania się i toru lotu piłki; zdobywanie doświadczeń w manipulowaniu różnymi piłkami, rozwijanie kreatywności i zaangażowania w procesie nauczania-uczenia się
- **Ćwiczenia kształtujące (5')**
 - **Organizacja:** dzieci z piłkami ustawione w rozsypce (ćwiczymy obie kończyny górne)
 - RR – naprzemianstronne krążenia ramion w przód z przekładaniem piłki z ręki do ręki
 - T w płaszczyźnie strzałkowej – rozkrok, skłon tułowia, toczenie piłki w przód i w tył między nogami

- NN – przekładanie piłki pod nogą, raz jedną, raz drugą, tułów wyprostowany
- T w płaszczyźnie czołowej – rozkrok, piłka trzymana oburącz nad głową, skłony tułowia w bok
- NN – piłka trzymana oburącz przed sobą, bieg w miejscu z dotykaniem kolanami do piłki (skip A)
- RR, NN i T – toczenie piłki w różnych kierunkach, rysowanie różnych śladów
- Tocz piłkę powoli po podłożu, dogoń i zatrzymaj, wyprzedź i podnieś, rozglądaj się w koło, uważaj na siebie i innych.
- RR, NN, T – toczenie piłki do ściany, tak żeby się odbiła i wróciła, chwyt piłki
 - ▶ **Efekt:** rozgrzanie organizmu, oswojenie z piłkami, wycucie fizycznych właściwości piłki, odkrywanie sposobu przemieszczania się, koncentracja na piłce; opanowanie kluczowego elementu toczenia piłek po podłożu w różnych kierunkach, po wyznaczonych liniach, do nieruchomego celu, rozwijanie koordynacji, rozwijanie odpowiedzialności
- **Ćwiczenia równoważne** – stanie na jednej nodze, piłka trzymana oburącz nad głową, jaskółka z piłką (zmiana nogi)
 - ▶ **Efekt:** poprawa równowagi dynamicznej
- **Podskoki** – naśladowanie odbicia piłki
 - ▶ **Efekt:** poprawa dynamiki i siły odbicia
- **Ćwiczenia oddechowe** – rozkrok, wznos (uniesienie) RR w górę z piłką: wdech, opust (opuszczenie) RR w dół: wydech; powtórz trzy razy (wplataj w ćwiczenia)
 - ▶ **Efekt:** uspokojenie oddechu, koncentracja uwagi

Wskazówki dla nauczyciela

- Zwróć uwagę, czy dzieci zachowują bezpieczne odległości od siebie.
- Zwróć uwagę, czy dzieci koncentrują się na piłce.
- Stosuj pozytywne komunikaty: Świetnie sobie radzicie!

Część główna (30')

3. Zabawa ruchowa *Kręgle butelkowe* (5')*Kręgle butelkowe*

- **Organizacja:** plastikowe butelki (minimum 6), napełnione niewielką ilością wody lub piasku, ustawione w trzech rzędach (1-2-3) (ewentualnie puste butelki), tworzące trójkąt jednym wierzchołkiem skierowanym do dzieci. W zależności od liczby dzieci można ustawić kilka torów. Dla ułatwienia można ustawić bandy z przewróconych na bok ławek gimnastycznych.
- **Wyjaśnij:** Zabawa polega na zbitiu (przewróceniu) jak największej liczby kręgli.
- **Zastosuj** toczenie piłki.
- **Pochwal** prawidłowe toczenie piłki.
 - ▶ **Efekt:** doskonalenie elementu toczenia piłek po podłożu do nieruchomego celu, radość i satysfakcja z trafienia, rozwijanie poczucia kompetencji i sprawczości

4. Podrzuty i chwyt (4')

- **Organizacja:** każde dziecko otrzymuje woreczek z grochem/piłkę
- Wyznacz obszar wykonywania ćwiczeń.
- **Opis wykonania ćwiczeń**
 - Trzymając piłkę lub woreczek oburącz upuszczając i chwytając go w różnych pozycjach: stojąc/w przysiadzie/w klęku/w siadzie klęcznym/w siadzie prostym/w leżeniu/ chodząc.
 - Trzymając piłkę lub woreczek oburącz, podrzucając do góry i chwytając oburącz, za każdym razem podrzucając nieco wyżej, podrzucając jak najwyżej i chwytając.

- Podrzucać piłkę lub woreczek jednorącz do góry (na zmianę prawą i lewą ręką) i chwycić oburącz.
- Podrzucać piłkę lub woreczek jednorącz do góry i chwytać jednorącz (na zmianę prawą i lewą ręką).
- Podrzucać piłkę/przedmiot jednorącz do góry (na zmianę prawą i lewą ręką) i chwytać drugą ręką.
- **Zachęcaj** do ćwiczeń.
- **Pochwal** dokładność wykonania.
- **Autonomia wyboru**
 - **Nauczyciel pyta:** Czy wolicie najpierw spróbować podrzucać woreczkiem czy od razu piłką? Możecie spróbować to zrobić jednym i drugim przedmiotem.
 - **Uczniowie decydują o wyborze przedmiotu**, którym będą wykonywali zadania. Dzieci czują, że mają wpływ na przebieg lekcji, co zwiększa ich zaangażowanie.
 - ▶ **Efekt:** koncentracja na przedmiocie (woreczku lub piłce), rozwój koordynacji, opanowanie umiejętności podrzutu piłki i chwytu piłki z własnego podrzutu

5. Rzuty dołem (ruch wahadłowy) z miejsca za linię ze zmianą odległości (4')

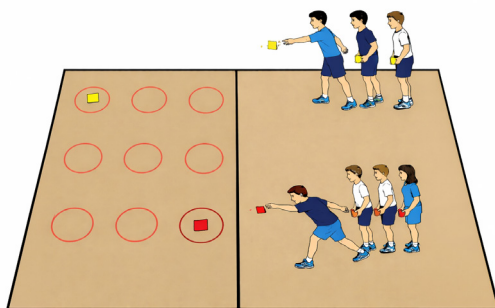
- **Organizacja:** każde dziecko otrzymuje woreczek z grochem/piłkę.
- **Opisz** technikę rzutu dołem, ruchem wahadłowym (woreczek/piłka).
- **Ustaw** dzieci w szeregu (lub dwóch szeregach na środku sali, plecami do siebie).
- **Wyjaśnij** wykonywanie rzutów na odległość za linię, początkowo rzuty za najbliższą linię, a następnie stopniowo zwiększaj odległość.
- **Opisz** rzuty do celu: między pachołki, do obręczy, do wiadra/kosza; stopniowe zmniejszanie celu
- **Autonomia wyboru**
 - **Nauczyciel pyta:** Czy wolicie najpierw spróbować podrzucać woreczkiem czy od razu piłką? Możecie spróbować wykonać zadanie jednym i drugim przedmiotem.
 - **Uczniowie decydują o wyborze przedmiotu**, którym będą wykonywali zadania. Dzieci czują, że mają wpływ na przebieg lekcji, co zwiększa ich zaangażowanie.

- ▶ **Efekt:** opanowanie umiejętności wypuszczenia przedmiotu (woreczka/piłki) z dłoni, rzutu jednorącz dołem, rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz celności poprzez zmianę odległości i zmniejszanie celu

6. Rzuty dołem (ruch wahadłowy) z miejsca do celu (4')

- **Organizacja, opis, ustawienie jw.**
- **Opisz** wykonywanie rzutów do celu: między pachołki, do obręczy, do wiadra/kosza przy stopniowym zmniejszaniu celu
- **Autonomia wyboru**
 - **Nauczyciel pyta:** Czy wolicie najpierw spróbować podrzucać woreczkiem czy od razu piłką? Możecie spróbować wykonać zadanie jednym i drugim przedmiotem.
 - **Uczniowie decydują o wyborze przedmiotu.** Dzieci czują, że mają wpływ na przebieg lekcji, co zwiększa ich zaangażowanie.
- ▶ **Efekt:** opanowanie umiejętności wypuszczenia przedmiotu (woreczka/piłki) z dłoni, rzutu jednorącz dołem, rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz celności poprzez zmianę odległości i zmniejszanie celu

7. Gra rzutna *Zespołowe kółko i krzyżyk* (5') [Alfabet s.196]



Zespołowe kółko i krzyżyk

- **Organizacja**
 - Przygotuj planszę z 9 obręczami ułożonych w kwadrat (3×3), imitującą planszę do gry w kółko i krzyżyk.

- Przygotuj **8 woreczków gimnastycznych**, po 4 w **dwóch kolorach** (jeden kolor oznacza kółko, drugi – krzyżyk).
- Ustaw **два zespoły**, najlepiej po **cztery osoby**. Jeśli uczestników jest więcej, to utwórz dodatkowe zespoły i plansze z obręczy.
- Zespoły ustawiają się w rzędach **za wyznaczoną linią startu**, naprzeciwko planszy.
- **Przebieg gry**
 - Celem gry w kółko i krzyżyk jest ułożenie linii z trzech woreczków w kolorze danej drużyny (poziomo, pionowo lub po przekątnej).
 - Na sygnał nauczyciela pierwsi zawodnicy z obu zespołów startują z woreczkiem, biegną do planszy i rzucają go do wybranej obręczy.
 - Następnie wracają do swojego zespołu, a na trasę wyrusza kolejna osoba.
 - Kolejni zawodnicy również rzucają woreczki, starając się
 - utworzyć linię z trzech woreczków swojego koloru,
 - blokować ruchy przeciwnika, uniemożliwiając mu stworzenie takiej linii.
- **Gra kończy się, gdy**
 - jedna z drużyn ułoży linię prostą z trzech woreczków
 - żadna z drużyn nie zdoła tego zrobić (wówczas mamy remis).
- **Modyfikacje**
- Zespoły można ustawić naprzeciwko siebie, z planszą między nimi.
- W przypadku czterech zespołów
 - przygotuj dwie plansze i woreczki w czterech różnych kolorach
 - po pierwszej rundzie można rozegrać dodatkową, zwycięzcy grają ze zwycięzcami, przegrani z przegranymi.
 - ▶ **Efekt:** doskonalenie biegu z zadaniem rzutu dołem, rzutu do celu, podejmowania szybkich decyzji pod presją czasu

Wskazówka dla nauczyciela

- Chwal dzieci za celny rzut, dobry wybór obręczy, strategiczne myślenie i współpracę.

8. Rzuty jednorącz półgórne z miejsca (4')

- **Organizacja:** każde dziecko otrzymuje woreczek z grochem/piłkę.
- **Opisz** technikę rzutu jednorącz.

- **Zademonstruj** rzut jednorącz.
- **Ustaw** dzieci w szeregu (lub dwóch szeregach na środku sali plecami do siebie).
- **Wyjaśnij** wykonywanie rzutów na odległość (za linię): początkowo rzuty za najbliższą linię, a następnie stopniowo zwiększaj długość rzutu.
- **Obserwuj i poprawiaj** postawę i technikę rzutu dzieci: Dobrze, Janku, ale wykonaj zamach, cofnij rękę z piłką za siebie, ustaw z przodu przeciwną nogę do ręki rzucającej.
- **Pytania kontrolne**
 - Dlaczego ważne jest, aby zrobić zamach?
 - Jak powinny być ustawione nogi podczas wykonywania rzutu?
 - Jaki sposób rzutu zapewnia najlepszą celność?
 - ▶ **Efekt:** rozumienie ustawienia i ruchu ciała podczas wykonywania rzutu, opanowanie umiejętności rzutu jednorącz, rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej, doskonalenie podejmowania decyzji pod presją czasu

9. Gra rzutna *Bitwa* (4') [Alfabet s.194]

- **Zorganizuj** dwa równoliczne zespoły, ustaw je na połowach boiska, na których porozkładane są miękkie i lekkie piłki w liczbie co najmniej równej liczbie uczestników.
- **Wyjaśnij:** Na sygnał prowadzącego każda z drużyn stara się przerzucić na pole przeciwnika jak najwięcej piłek. Gra trwa do momentu wydania przez prowadzącego komendy *stop*, wtedy wszyscy przestają rzucać (jeśli ktoś po komendzie *stop* przerzuci przedmiot, to drużyna przegrywa). Wygrywa drużyna, która będzie miała mniej piłek na swoim polu.
- **Zastosuj** różne rodzaje miękkich i lekkich piłek.
- **Zachęcaj:** Bravo! Bardzo dobrze współpracujecie.
- **Pochwal** zaangażowanie uczestników.
- **Wspieraj** dostosowywanie siły i prędkości wyrzutu do rzucającej piłki.
 - ▶ **Efekt:** rzucanie różnymi przedmiotami w wybranym kierunku, przestrzeganie zasad oraz komendy *stop*

Wskazówki dla nauczyciela

- **Doceniaj starania:** Świetnie wam idzie, widzę dużą poprawę.
- **Poprawiaj delikatnie:** Spróbujmy jeszcze raz, teraz zwróć uwagę na rękę.

Część końcowa (5')

10. Relaksujący masaż piłką (3')

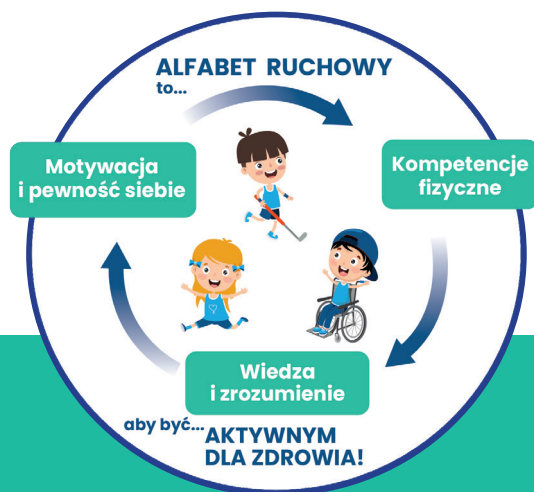
- **Wyjaśnij:** w parach masujemy partnerowi piłką plecy, nogi i ręce w leżeniu przodem (na brzuchu), tyłem (na plecach) i w siadzie.
 - ▶ **Efekt:** rozluźnienie mięśni, wyciszenie i relaks, odpowiedzialność za zdrowie swoje i innych

11. Podsumowanie (2')

- **Podsumuj:** Dzisiaj nauczyliśmy się prawidłowego toczenia, rzutu dołem, rzutu oburącz i rzutu jednorącz. Jestem z was bardzo dumna/y.
- **Zachęć** do planowania codziennych zabaw i gier rzutnych na dostępnych boiskach. Umówcie się, aby pobawić się lub pograć na dworze.
- **Prezentacja prawidłowego rzutu przez uczniów.**
- **Rozmowy indywidualne:** nauczyciel mówi, co uczeń zrobił dobrze i udziela wskazówek nad czym powinien popracować.
- **Autonomia refleksji**
 - Zapytaj czy ktoś chce zadać jakieś pytanie lub opowiedzieć, co mu się najbardziej podobało.
- Do zobaczenia na następnych zajęciach!

Wskazówka dla nauczyciela

- **Zakończ zajęcia pozytywnym akcentem:** Wszyscy się postarali, jestem pod wrażeniem waszego zaangażowania.



Elżbieta Szymańska

NAUCZANIE CHWYTÓW

(piłki różnej wielkości)

scenariusz **16**

Nauczycielu, dla optymalnego wykorzystania czasu lekcji wybierz liczbę ćwiczeń odpowiednią do możliwości i tempa pracy dzieci, a pozostałe ćwiczenia potraktuj jako warianty lub propozycje uzupełniające.

Przypomnienie techniki chwytów: [*Alfabet* ss. 209-224]



Zasady chwytu oburącz

1. Chwyt górny i półgórny (przybór leci z góry lub na wysokości głowy)

1. 1 Jak się ustawić?

- Stań przodem do piłki/przyboru.
- Patrz cały czas na lecący przedmiot.
- Ugnij ręce w łokciach, dłonie otwarte skierowane do piłki.
- Palce rozstaw szeroko, kciuki blisko siebie.
- Nogi lekko ugnij, stabilnie ustaw w rozkroku lub w pozycji wykroczo-zakroczonej.

1. 2 Jak chwycić?

- Gdy piłka dotknie dłoni, złap ją palcami i przyciągnij do siebie zginając ręce.
- Jeśli piłka jest ciężka lub leci szybko, cofnij jedną nogę, by łatwiej zamortyzować siłę uderzenia.
- **Uwaga!** Nie zatrzymuj piłki na głowie ani na klatce piersiowej.

2. Chwyt dolny (przybór leci nisko, poniżej bioder lub toczy się po podłożu)

- ustawienie jw.
- palce skierowane w dół, kciuki na zewnątrz
- lekki wykrok lub pozycja wykroczo-rozkrocza, kolana ugięte

Zasady chwytu jednorącz

- **Kiedy?**
 - Gdy piłka lub przybór jest mały i zmieści się w jednej dłoni.
- **Jak się ustawić?**
 - Stań przodem do piłki, tak by była po stronie ręki, którą będziesz chwycić.
 - ręka ugięta, dłoń otwarta, palce szeroko rozstawione

- o nogi jw. – lekko ugięte, w rozkroku lub w pozycji wykroczo-rozkroczonej

Cele lekcji

Cel główny

Uczniowie poznają zasady prawidłowego chwytu piłki (oburącz i jednorącz) oraz stosują je w praktyce podczas zabaw i ćwiczeń ruchowych.

Cele szczegółowe

1. **Wiedza i zrozumienie:** Uczniowie rozróżniają podstawowe rodzaje chwytów: górny, półgórny, dolny i chwyt z podłoża (oburącz i jednorącz); znają zasady prawidłowego chwytu tj., jak ustawić ciało, ręce i nogi; wiedzą, że dobry chwyt to podstawa bezpiecznej i skutecznej zabawy z piłką; podczas rzucania i chwytania w parach, w grach takich jak *W dwa ognie* czy *Rzut do celu*; rozumieją, że umiejętność chwytania przydaje się także w codziennym życiu.
2. **Kompetencje (umiejętności) ruchowe:** Uczniowie potrafią prawidłowo chwycić piłkę oburącz i jedną ręką w zależności od tego, z jakiej wysokości i jak leci; rozwijają koordynację oko-ręka oraz orientację w przestrzeni.
3. **Motywacja i pewność siebie:** Uczniowie chętnie biorą udział w zajęciach i podejmują próby chwytania; uczą się radzić sobie z niepowodzeniami i cieszyć się postępami.
4. **Zachowania codzienne:** uczniowie planują wykorzystać poznane zabawy i ćwiczenia w czasie wolnym – na podwórku, w domu lub w szkole podczas przerw.

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Czas trwania zajęć: 45'

Sprzęt: 3 pojemniki na piłki, 6 piłek z gąbki lub gumowych, najlepiej o średnicy około 10-12 cm; piłki do tenisa po 1 dla każdego ćwiczącego, mniejsze piłki do piłki ręcznej (np. do goalchy*) lub inne, które są łatwe do chwytania, ewentualnie piłki do siatkówki, 3 piłki sensoryczne (z kolcami) lub inne, 3 piłki do koszykówki (Z chwytem większych piłek dzieci mogą mieć problem.)

* Goalcha (ang. *goalcha street handball*) to uproszczona, uliczna wersja piłki ręcznej dla dzieci i młodzieży.

Plan zajęć w pigułce

Część wstępna (13')

1. Przywitanie i wprowadzenie (2')
2. Zabawy ożywiające i orientacyjno-porządkowe *Traf uciekającego w stopę* (2 x 2')
3. Ćwiczenia kształtujące (w rozsypce) (7')

Część główna (27')

4. Nauka chwytu piłki odbitej od ściany (pokaz i objaśnienie techniki różnych rodzajów chwytów) (8')
5. Nauka **chwytu piłki** odbitej od ściany na różnych wysokościach, zabawa *Piłką o ścianę* (7')
6. Nauka **chwytu różnych piłek** odbitych od ściany na różnych wysokościach, zabawa *Piłką o ścianę* (6')
7. Zabawa *Chwytacze kontra biegacze* (6')

Część końcowa (5')

8. Zabawa *Zaganianie piłki-świnki* (1')
9. Przypomnij sobie i zapamiętaj (2')
10. Podsumowanie (2')

PRAKTYCZNY SCENARIUSZ DLA NAUCZYCIELA

Część wstępna (12')

1. Przywitanie i wprowadzenie (2')

- **Powiedz:** Dzień dobry dzieci! Dzisiaj będziemy uczyć się, jak prawidłowo chwytać różne piłki, jedną ręką (jednorącz) i dwoma rękami (oburącz).
- **Wyjaśnij:** Dobry chwyt piłki jest podstawą do wykonania wszelkich podań i rzutów we wszystkich zabawach i grach z piłkami oraz w takich grach sportowych jak np. piłka ręczna, koszykówka. Dobry chwyt pomaga w bezpiecznym wykorzystaniu różnych przedmiotów w wielu sytuacjach w życiu codziennym.
- **Zapytaj dzieci**

- Czy ktoś chciałby powiedzieć, w jakich znanych wam zabawach lub grach potrzebny jest dobry chwyt piłki? Czy potraficie podać ich nazwy?
- Czy możecie powiedzieć, kiedy w różnych sytuacjach w domu lub w szkole może być potrzebna umiejętność dobrego chwytu?
 - ▶ **Efekt:** motywowanie dzieci do świadomego i aktywnego udziału w lekcji oraz do zaangażowania się w wykonywanie ćwiczeń chwytu piłki (nawet gdy jest to trudne).

2. Zabawa *Traf uciekającego w stopę (2 x 2')*

● Opis zabawy

- **Sprzęt:** piłki z gąbki (1 piłka na ok. 5 dzieci)
- Nauczyciel rozdaje 3-5 uczniom piłki z gąbki (w zależności od liczby ćwiczących).
- Zadaniem dzieci z piłką jest toczyć ją po podłodze, próbując trafić w stopę uciekającego kolegi/koleżanki.
- Osoba trafiona podnosi piłkę i sama próbuje trafić kogoś innego.
- Uciekający mogą unikać trafienia, np. podskakując nad piłką lub wykonując szybki unik.
- Celem każdego jest jak najrzadziej być trafionym.
 - ▶ **Efekt:** przygotowanie organizmu do intensywniejszego wysiłku, oswojenie z piłką, aktywizacja dłoni i ciała, ćwiczenie refleksu, koordynacji wzrokowo-ruchowej, orientacji w przestrzeni, podskoków i uników

● Modyfikacja

- **Sprzęt:** piłki gąbkowe (lub małe gumowe)
- **Opis zabawy**
 - ⊙ Nauczyciel wybiera 2-3 uczniów, którzy otrzymują po jednej piłce gąbkowej.
 - ⊙ Na starcie wszystkie dzieci stoją na **jednej połowie sali/boiska**.
 - ⊙ Uczniowie z piłką mają za zadanie **toczyć ją po podłodze**, by trafić w stopę innego uczestnika gry.

- Osoba trafiona podchodzi do pojemnika z piłkami tenisowymi, bierze piłkę i przechodzi na **drugą połowę sali**, wykonuje tam **dowolne ćwiczenia z piłką (bez rzucania, tylko toczenie)**.
- Zabawa trwa, aż wszystkie dzieci będą miały swoją piłkę tenisową i znajdą się po drugiej stronie sali/boiska.
 - ▶ **Efekt:** rozdanie piłek w formie zabawy, przygotowanie dzieci do nauki chwytania mniejszych piłek, doskonalenie refleksu, koordynacji, orientacji w przestrzeni, wyrabianie nawyku zwracania uwagi na inne osoby
- **Autonomia wyboru**
 - Dzieci wykonują dowolne (wybrane przez siebie) ćwiczenia z toczącą się piłką.

3. Ćwiczenia kształtujące (w rozsypce) (7')

- RR (w miejscu) – przekładanie, a potem przerzucanie piłki z ręki do ręki. Najpierw piłkę podrzucamy nisko, następnie coraz wyżej chwytając ją jednorącz na zmianę prawą i lewą ręką.
- RR (w miejscu) – Czy potrafisz podrzucić piłkę do góry, klasnąć w dłonie i chwycić piłkę, zanim spadnie na podłogę? Spróbuj klasnąć dwa lub więcej razy, zanim piłka spadnie na podłogę.
- NN i B – siad ugięty, stopy oparte o podłogę, naprzemienne unoszenie NN i przekładanie piłki raz pod jedną N, raz pod drugą.
- RR i T – leżenie tyłem, RR w bok, piłka trzymana w PR, wznos (uniesienie) PR z piłką z jednoczesnym skrętem tułowia w lewą stronę i przekazaniem piłki do LR, powrót do leżenia; jw. druga strona, czyli wznos (uniesienie) LR ze skrętem tułowia w prawą stronę i przekazaniem piłki do PR (3-4 powtórzenia)
- G – leżenie przodem (na brzuchu), RR w bok, piłka trzymana w jednej ręce – wznosy (uniesienia) tułowia z jednoczesnym przetaczaniem piłki pod klatką piersiową z ręki do ręki (4 powtórzenia)
- **Podskoki:** Czy potrafisz odbić piłkę o podłogę, podskoczyć w górę i chwycić piłkę, zanim ponownie upadnie na podłogę? Spróbuj, na pewno dasz radę!

Wskazówki dla nauczyciela

- Powiedz dzieciom, żeby znalazły sobie w sali takie miejsce, by inna osoba ćwicząca była w odległości nie mniejszej niż 2 duże kroki.
- **Sprawdź**, czy każde dziecko ma dużo miejsca wokół siebie!
- **Kontroluj i koryguj** odległości między ćwiczącymi podczas wszystkich ćwiczeń.
- Pokaż dzieciom każde ćwiczenie.
- **Obserwuj** ćwiczących i **pochwal dzieci za starania**, by jak najlepiej wykonywały ćwiczenia (mimo niepowodzeń).
- **Zwróć uwagę**, aby dzieci chwyciły piłki jedną ręką i używały do chwytu ręki po tej samej stronie, z której piłka leciała do chwytającego.
- **Zachęcaj dzieci** do podejmowania prób wykonania kolejnych, coraz trudniejszych ćwiczeń.
- Chwal próby pokonania kolejnych poziomów trudności.
- **Stosuj pozytywne komunikaty**: Świetnie sobie radzicie! Jeśli ćwiczenie nie uda się od razu, próbuj dalej.
 - ▶ **Efekt**: ćwiczenie mięśni rąk przygotowujące do panowania nad piłką podczas chwytu, doskonalenie koordynacji wzrokowo-ruchowej i orientacji przestrzennej

Część główna (28')

● Przygotowanie

- Dzieci odnoszą małe piłki do pojemnika wskazanego przez nauczyciela i ustawiają się w dwuszeregu wzdłuż linii bocznej boiska.
- Nauczyciel rozdaje mniejsze piłki do piłki ręcznej uczniom z pierwszego szeregu.
- Dzieci stojące w dwuszeregu jedno za drugim tworzą parę, która ma jedną piłkę.

4. Nauka chwytu piłki odbitej od ściany (pokaz i objaśnienie techniki różnych rodzajów chwytów) (8')

● Opis ćwiczenia

- Każda para ustawia się **przodem do ściany**, w odległości ok. 2 m. Najlepiej, aby dzieci ćwiczyły wzdłuż linii końcowej boiska, gdzie jest pusta ściana.

- **Zadbaj o bezpieczne odstępy między parami.**

Nauczyciel demonstruje i omawia technikę chwytów

- **Chwyt z podłoża**

- Pozycja wykroczo-rozkroczo, nogi ugięte.
- Potocz piłkę po podłodze w kierunku ściany.
- Ręce w dole, dłonie otwarte, palce skierowane w dół, kciuki na zewnątrz (jak koszyczek).
- Po chwycie unieś piłkę do bioder lub klatki piersiowej.
- **Wyjaśnij:** ten chwyt stosujemy do piłek toczących się lub leżących na podłożu.

- **Chwyt dolny (poniżej bioder)**

- Rzut piłką po koźle o ścianę (wysokość kolan/bioder).
- Ręce i dłonie jak w chwycie z podłoża.
- Po kontakcie z piłką złap ją i ugnij ręce, przyciągając piłkę do bioder.

- **Chwyt półgórny (na wysokości głowy)**

- Rzut piłką o ścianę na wysokość głowy.
- Ręce na wysokości twarzy, dłonie otwarte, palce skierowane w górę, kciuki blisko siebie (jak koszyczek).
- Po chwycie przyciągnij piłkę do klatki piersiowej.

- **Chwyt górny (wysoko nad głową)**

- Rzut piłką wysoko nad głowę.
- Ręce nad głową, łokcie lekko na zewnątrz, dłonie jak w chwycie półgórnym.

- **Zapytaj dzieci:** kiedy używamy chwytu dolnego, kiedy półgórnego, a kiedy górnego.

- **Zadania uczniów**

Dzieci w parach wykonują kolejno poniższe ćwiczenia, zamieniając się po każdej serii

- chwyt toczącej się piłki po odbiciu od ściany
- chwyt dolny
- chwyt półgórny
- chwyt górny

Wskazówki dla nauczyciela

- Obserwuj i poprawiaj postawę oraz technikę chwytu.
- Jeśli któryś z chwytów jest zbyt trudny dla ucznia, pozwól mu dłużej powtarzać dane ćwiczenie, nie pośpieszaj; w kolejnych lekcjach będziemy powtarzać poznane elementy, tak aby każdy uczeń na miarę swoich umiejętności opanował różne rodzaje chwytów i podań.
- Zachęcaj dzieci do angażowania się i powtarzania ćwiczeń, nawet jeśli początkowo „nie wychodzą”.
- **Stosuj pozytywne komunikaty**, np. bardzo dobrze wam idzie, świetnie próbujesz, jeszcze raz, zwróć uwagę na ręce – trzymaj je gotowe do chwytu, widzę dużą poprawę.
 - ▶ **Efekt:** nauka różnych rodzajów chwytów piłki, rozwój koordynacji wzrokowo-ruchowej i orientacji przestrzennej, umiejętność rozpoznawania sytuacji i dostosowywania rodzaju chwytu, wzrost pewności siebie i sprawności w chwytaniu piłki

5. Nauka chwytu piłki odbitej od ściany na różnych wysokościach, zabawa *Piłką o ścianę (7')*

- **Ustawienie:** pary ustawione w rzędzie przodem do ściany, jedna osoba za drugą
- **Przebieg ćwiczenia**
 - Pierwsza osoba rzuca piłkę oburącz o ścianę, celując na różną wysokość (nisko, średnio, wysoko).
 - Zaraz po rzucie ustępuje miejsca partnerowi z pary, szybko przechodząc za partnera.
 - Druga osoba chwytą odbitą piłkę i również rzuca ją o ścianę, po czym zamienia się miejscem z partnerem.
 - Co jakiś czas dzieci rzucają piłkę toczącą się po podłodze, aby partner mógł przeciwżyć chwyt z podłoża.
 - Ćwiczenie odbywa się w rytmie: rzut–chwyt–zamiana ról.
 - ▶ **Efekt:** nauka i doskonalenie różnych rodzajów chwytów: dolnego, półgórnego, górnego, chwytu z podłoża, rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej i orientacji w przestrzeni; uczniowie uczą się reagować na różne tory lotu piłki i dobierać odpowiedni chwyt.

- **Autonomia wyboru**

- Uczniowie sami decydują, na jaką wysokość rzucają piłkę, tym samym wybierają dla partnera rodzaj chwytu.
 - ▶ Efekt: dzieci czują, że mają wpływ na przebieg zajęć, wzrasta ich motywacja i zaangażowanie; uczą się odpowiedzialności za współwiczającego

6. Nauka chwytów różnych piłek odbitych od ściany na różnych wysokościach, zabawa *Piłką o ścianę (6')*

- **Organizacja**

- Podziel dzieci na dwie równe grupy, jedna osoba z pary idzie na jedną połowę boiska a druga na drugą.
- Na każdej połowie uczniowie ustawiają się w szeregu wzdłuż linii końcowej boiska do siatkówki.
- Wzdłuż linii środkowej boiska ustaw 3 pojemniki z piłkami
 - ⊙ 1 pojemnik: 2 piłki z gąbki, gumowe, sensoryczne (do wyboru)
 - ⊙ 2 pojemnik: 2 mniejsze piłki do piłki ręcznej lub siatkówki
 - ⊙ 3 pojemnik: 2 piłki do tenisa ziemnego
- Dzieci odliczają do 3 i zapamiętują swój numer
 - ⊙ dzieci z nr 1 → grupa 1
 - ⊙ dzieci z nr 2 → grupa 2
 - ⊙ dzieci z nr 3 → grupa 3
- Na każdej stronie boiska tworzymy 3 rzędy (grupy 1, 2, 3), przodem do ściany, ok. 2 m od niej i 2,5 m między rzędami.

Przebieg ćwiczenia

- **Pierwsza osoba w rzędzie** podchodzi do odpowiedniego pojemnika i wybiera piłkę
 - grupa 1 → pojemnik 1 (dowolna piłka)
 - grupa 2 → pojemnik 2 (piłka mniejsza do piłki ręcznej lub siatkówki)
 - grupa 3 → pojemnik 3 (piłka do tenisa)
- **Dzieci kolejno**
 - Rzucają piłkę o ścianę na różne wysokości.
 - Chwytają piłkę po odbiciu.

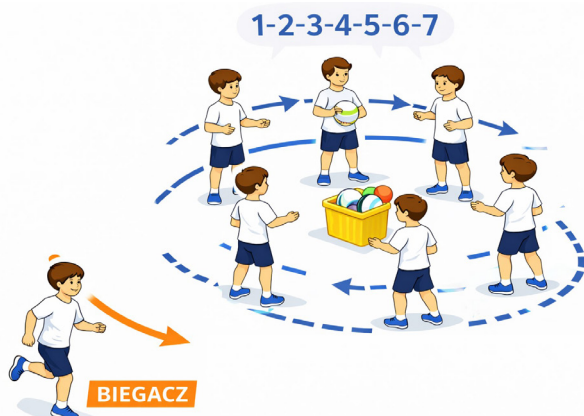
- Przekazują ją kolejnej osobie i przechodzą na koniec swojego rzędu.
 - **Zasada chwytu**
 - Duże piłki (np. do siatkówki) chwytemy oburącz.
 - Małe piłki (np. tenisowe, sensoryczne, gumowe) chwytemy jednorącz, na zmianę prawą i lewą ręką.
 - **Każde dziecko wykonuje 6 rzutów i chwytów zmieniając ręce.**
 - **Zabawa składa się z trzech rund. W każdej rundzie dana grupa pobiera piłki z innego pojemnika, np,**
 - grupa 1 → runda 1 → pojemnik 1
 - grupa 2 → runda 2 → pojemnik 2
 - grupa 3 → runda 3 → pojemnik 3
- itd. w kolejnych rundach grupy cyklicznie zmieniają pojemniki.**

Wskazówki dla nauczyciela

- **Zachęcaj** do rzutów na różnej wysokości, aby wypróbować różne chwytów.
- **Przypominaj:** małe piłki chwytemy raz prawą, raz lewą ręką.
- **Motywuj pozytywnie:** Bardzo dobrze! Fajny chwyt, a teraz spróbuj drugą ręką.
 - ▶ **Efekt:** ćwiczenia: nauka i doskonalenie techniki różnych rodzajów chwytów, doskonalenie koordynacji wzrokowo-ruchowej i orientacji przestrzennej. Uczniowie poznają różne rodzaje piłek i dostosowują chwyt do ich wielkości i wysokości odbicia.
- **Autonomia wyboru**
 - Uczniowie decydują o rodzaju piłki używanej do ćwiczeń (dotyczy pojemnika 1).
 - ▶ **Efekt:** Dzieci czują sprawczość, co zwiększa ich zaangażowanie i motywację do działania

7. Zabawa: *Chwytacze kontra biegacze (7')* [Alfabet s.199]

- **Organizacja:** Przygotuj 3 pojemniki z piłkami. W każdym umieść ten sam zestaw różnych piłek (4-6): 1 piłka do siatkówki, 1 piłka do tenisa, 1 piłka z gąbki, 1 piłka gumowa, 1 piłka sensoryczna, 1 piłka do piłki ręcznej lub koszykówki. Jeśli nie masz konkretnej piłki, zastąp ją inną



Chwytacze kontra biegacze

lub umieść mniej piłek, np. 4 zamiast 6 w każdym pojemniku, jeśli szkoła nie dysponuje innymi rodzajami piłek).

- **Utwórz z dzieci 3 grupy**, każda złożona z uczestników o tych samych numerach („jedyńki” tworzą grupę 1 itd.).
- **Rozstawienie pojemników**
 - pojemnik środkowy: na linii środkowej boiska, 3 m od linii bocznej
 - dwa pozostałe: po przekątnej od środkowego, po jednym na każdej połowie boiska (ok. 3 m od linii końcowej i bocznej)
- **Przebieg zabawy pokazowej (grupa 2)**
 - Grupa ustawia się w okręgu wokół pojemnika środkowego (średnica okręgu ok. 5 m).
 - Dzieci stoją w równych odstępach, przodem do środka koła.
 - Pozostałe grupy (1 i 3) obserwują pokaz z bezpiecznej odległości (ok. 2 m od koła).
- **Nauczyciel demonstruje zabawę**
 - Wybierz piłkę (np. siatkową).
 - Rzuć ją do dowolnego ucznia z koła.
 - Następnie obiegnij koło z zewnętrznej strony i powróć na swoje miejsce.
 - W tym czasie uczniowie podają piłkę między sobą po wewnętrznym obwodzie koła, licząc głośno podania.
 - Gdy biegacz wróci do punktu startu, zapamiętuje liczbę podań.

- Osoba, która ma piłkę w momencie powrotu biegacza, zostaje kolejnym biegaczem.
- **Zmiana kierunku**
 - Biegacze i podający zmieniają kierunek po dwóch rundach.
 - Po każdej zmianie kierunku wymień piłkę na kolejną z pojemnika.
- **Zabawa właściwa (wszystkie grupy)**
 - Grupy 1 i 3 ustawiają się tak samo jak grupa 2, tj. w okręgach o średnicy 6 dużych kroków wokół swoich pojemników.
 - Grupy rozpoczynają zabawę jednocześnie.
 - Zabawa kończy się po 2 rundach dla każdej piłki (po 1 rundzie w każdą stronę) lub po upływie wyznaczonego czasu.

Wskazówki dla nauczyciela

- Podchodź kolejno do każdej grupy, motywuj do szybkich i celnych podań. Ćwiczenia w warunkach „lekkiej” rywalizacji sprzyjają zaangażowaniu i zabawie.
- **Zwracaj uwagę na prawidłowy chwyt i przygotowanie rąk.**
- **Zachęcaj pozytywnymi komunikatami:** Super, dobrze podajecie! Pamiętajcie, że łatwiej chwycić piłkę, gdy podanie jest celne
- **Wyjaśnij:** Nie porównujemy liczby podań, ponieważ każda piłka jest inna!
- **Zapytaj dzieci:** Którą piłkę łatwiej było podawać i chwytać, a którą trudniej? Dlaczego?
 - ▶ **Efekt:** nauka i doskonalenie techniki różnych rodzajów podań i chwytów, rozwój koordynacji wzrokowo-ruchowej i orientacji przestrzennej, umiejętność dostosowania chwytu do różnych rodzajów piłek i kierunku ich poruszania się
- **Autonomia wyboru**
 - Uczniowie sami wybierają piłkę z pojemnika (na początku każdej rundy).
 - ▶ **Efekt:** dzieci czują, że mają wpływ na przebieg zajęć, co wzmacnia ich motywację i zaangażowanie.

Część końcowa (5')

8. Zabawa uspokajająca, kompensacyjna i korektywna Zaganianie piłki-świnki (2')

- **Organizacja**
 - Dzieci pozostają w tych samych grupach i ustawieniu jak wcześniej.
 - Zostawiają tylko **piłkę do siatkówki** – pozostałe piłki wraz z pojemnikami **odnoszą na wyznaczone przez nauczyciela miejsce.**
- **Pokaz i objaśnienie**
 - Na przykładzie jednej grupy pokaż przebieg zabawy.
 - **Ustawienie:** grupa w **leżeniu przodem** (na brzuchu) tworzy **okrąg**.
 - Dzieci wyciągają **ramiona w bok** i dostosowują odległości tak, aby **dotykały dłońmi rąk sąsiadów**, tworząc zagrodę dla piłki-świnki.
- **Przebieg zabawy**
 - Jedna osoba dostaje piłkę i **toczy ją oburącz po podłodze** w kierunku zagrody, starając się, aby **piłka-świnka uciekła poza krąg**.
 - Reszta dzieci **próbuje zatrzymać piłkę**, by nie wy dostała się z zagrody.
 - Pozostałe grupy ustawiają się tak samo.
 - Zabawę powtarzamy kilka razy przez ok. 2'.
 - ▶ **Efekt:** wyciszenie i uspokojenie, rozciągnięcie mięśni klatki piersiowej, wyrównanie napięcia mięśniowego przodu i tyłu tułowia, odciążenie kręgosłupa i poprawa krążenia krwi

9. Przypomnij sobie i zapamiętaj (1')

- **Ustawienie**
 - dzieci pozostają **w swoich kręgach leżąc** na plecach
 - nogi ugięte, stopy oparte o podłogę
 - ręce wzdłuż tułowia
 - oczy zamknięte
- **Przebieg**
 - Dzieci wykonują **4-5 głębokich oddechów**, koncentrując się na spokojnym wdechu i wydechu.
 - Nauczyciel **cicho przypomina**

- Jak prawidłowo wykonać **chwyt piłki toczącej się po podłodze**.
- Jak wykonać **chwyt dolny, półgórny i górny** (można przeczytać opisy ćwiczenia 4 z niniejszego scenariusza).
- Na koniec dzieci **w ciszy próbują powtórzyć sobie w myślach** zasady każdego chwytu.

10. Podsumowanie (2')

- Zbiórka w dwuszeru (w szeregu, jeśli w klasie jest tylko kilkanaście osób) lub na okręgu.
- **Podsumuj:** Dzisiaj nauczyliśmy się chwycić różne piłki w różny sposób, w zależności od wysokości lotu chwytanej piłki. Bardzo się cieszę, że aktywnie angażowaliście się w wykonywanie wszystkich zadań podczas zajęć.
- **Zapytaj**, zachęcając różne dzieci do odpowiedzi
 - O czym należy pamiętać chwytając piłkę toczącą się po podłożu?
 - O czym należy pamiętać chwytając sposobem dolnym piłkę lecącą na wysokości bioder i poniżej?
 - O czym należy pamiętać chwytając sposobem półgórnym piłkę lecącą na wysokości głowy?
 - O czym należy pamiętać chwytając sposobem górnym piłkę lecącą powyżej głowy?
 - Jak chwytamy dużą piłkę, a jak małą?
 - Jaki rodzaj chwytu był dla was najłatwiejszy, a jaki najtrudniejszy?
 - Od czego zależy udany chwyt? Czy tylko od osoby chwytającej, czy także od podającego piłkę?
- **Pochwal:** Gratuluję wszystkim dzieciom, które starały się jak najlepiej wykonywać zadania, pomimo zdarzających się niepowodzeń w chwytaniu piłki.
- **Zachęć dzieci** do wspólnych zabaw z piłką w czasie wolnym, po lekcjach, na podwórku.
 - ▶ **Efekt:** utrwalenie wiedzy i zrozumienia, wzrost motywacji do aktywności fizycznej
- Do zobaczenia na następnych zajęciach!



Magdalena Król-Zielińska

RZUTY I CHWYTY W PARACH I GRUPACH

(doskonalenie umiejętności)

scenariusz **17**

Nauczycielu, dla optymalnego wykorzystania czasu lekcji wybierz liczbę ćwiczeń odpowiednią do możliwości i tempa pracy dzieci, a pozostałe ćwiczenia potraktuj jako warianty lub propozycje uzupełniające.

Przypomnienie techniki rzucania: [*Alfabet* s. 185, 212; scenariusz 15]



Przypomnienie zasad wykonywania rzutu jednorącz

1. Rzucaj prawą i lewą ręką.
2. Ustaw się bokiem do kierunku rzutu (celu), z przodu ustaw nogę przeciwną do ręki, którą będzie wykonywany rzut.
3. Cofnij ramię maksymalnie do tyłu i przenieś ciężar ciała na nogę zakroczną (tylną).
4. **Płynnie przenieś do przodu rękę z przyborem, przenieś ciężar ciała na nogę wykroczną (przednią), następnie, podążając za ruchem, przenieś nogę zakroczną (tylną) do przodu.**
5. Im większy zamach (dalej odprowadzona ręka), tym większa siła i prędkość wyrzutu przedmiotu.
6. Im szybciej wykonany rzut, tym większy pęd zostanie nadany wyrzucanemu przedmiotowi (przyborowi).
7. W rzutach na odległość istotne jest wykonanie tzw. łuku napiętego, tj. łańcucha kinematycznego przebiegającego od stopy, przez biodro, tułów, bark, do dłoni rzucającej przedmiotem.

Cele lekcji

Cel główny

Uczniowie powtarzają zasady prawidłowego rzutu oraz stosują je w praktyce podczas zajęć ruchowych zwracając uwagę na wykonanie zamachu i przeniesienia ciężaru ciała podczas wykonywania rzutu.

Cele szczegółowe

1. **Wiedza i zrozumienie:** Uczniowie powtarzają podstawowe zasady rzutu jednorącz (ustawienie ciała, ruchy rąk, tułowia i nóg), wiedzą jak wykonać zamach (odprowadzenie ręki z piłką do tyłu) i przenosić ciężar ciała podczas wykonywania rzutu oraz stosują te zasady w praktyce, dostosowując szybkość i siłę wykonania rzutu do zmieniających się warunków (np. rodzaj przedmiotu, ciężar przedmiotu, odległość, cel).

2. **Kompetencje (umiejętności)** ruchowe: Uczniowie **demonstrują prawidłową technikę rzutu jednoręcz** zachowując poprawną pozycję wyjściową, wzrok kierują na cel, wykonują zamach odprowadzając rękę z piłką maksymalnie za siebie, skręcając tułów i przenosząc ciężar ciała do tyłu, druga ręka wskazuje cel, przenoszą ciężar ciała do przodu podczas wykonywania rzutu.
3. **Motywacja i pewność siebie:** Uczniowie aktywnie angażują się w zajęcia, doskonałą technikę rzutu jednoręcz, wykazują wiarę we własne możliwości i współpracują w parach, w grupach, oceniając oraz korygując wzajemnie technikę rzutu.
4. **Zachowania codzienne:** Uczniowie planują aktywność ruchową w życiu codziennym, np. zabawy i gry rzutne.

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Czas trwania zajęć: 45'

Sprzęt: różnej wielkości piłki (duże i małe np. do siatkówki/piłki ręcznej i do tenisa) w liczbie=liczbie ćwiczących, duża piłka fitball (obwód powyżej 65 cm) lub kinball (lekka piłka o średnicy 122 cm z bardzo odpornego nylonu), jedna miękka piłka, dowolny kosz do wrzucania piłek, kreda/taśma/obręcz, szarfy, taśmy podłogowe/linie poziome (do wyznaczania linii)

Plan zajęć w pigułce

Część wstępna (10')

1. Przywitanie i wprowadzenie (2')
2. Rozgrzewka (8'): zabawa ożywiająca *Chwyć i wołaj* (3'), ćwiczenia kształtujące (5')

Część główna (30')

Nauczycielu! W części głównej jest aż 7 zabaw/gier rzutnych. Jeśli masz ograniczony czas trwania zajęć, wybierz 4 lub 5 z zaproponowanych, które najbardziej będą odpowiednie dla twoich uczniów. (Zanotuj, które zrealizowałeś.)

3. Zabawa *Rzut piłką do celu* (5')
4. Zabawa *Dogoń piłkę* (4')
5. Gra *Rzucanka zespołowa* (5')
6. Gra *Bombardowanie* (4')

7. Gra *Obrona twierdzy* (4')
8. Zabawa *Indiana Jones* (4')
9. Zabawa *Jeden na wszystkich* (4')

Część końcowa (5')

10. Zabawa *Kolory* (3')
11. Podsumowanie (2')

PRAKTYCZNY SCENARIUSZ DLA NAUCZYCIELA

Część wstępna (10')

1. Przywitanie i wprowadzenie (2')

- **Powiedz:** Cześć dzieci! Dzisiaj będziemy doskonalić technikę rzutu piłką. Ostatnio doświadczyłyście, jak rzuca się różnymi piłkami. Nauczyłyście się toczenia piłki, rzutu dołem oraz rzutu jednorącz. Celowałyście już do nieruchomego celu. Dziś będziemy doskonalić umiejętność rzucania zwracając szczególną uwagę na wykonanie zamachu i przenoszenie ciężaru ciała z tyłu do przodu podczas wykonywania rzutu. Będzie dziś też nowe wyzwanie – celowanie do ruchomego celu.
- **Wyjaśnij:** Ta umiejętność będzie wykorzystywana w zabawach, grach ruchowych i grach drużynowych np. w grze *W zbijaka* lub *W dwa ognie*, w które będziemy grać na kolejnych lekcjach.
- **Zachęć:** W zabawach i grach rzutnych trafienie do celu decyduje o zwycięstwie.
- **Wyjaśnij:** Umiejętność rzucania jest podstawą wielu gier drużynowych i zespołowych gier sportowych oraz w innych dyscyplinach sportowych, m.in. w lekkiej atletyce, tenisie i różnych sportach raketowych.
- **Pokaż** ponownie poprawną technikę rzutu jednorącz i **wskaż konkretne elementy, które chcemy doskonalić**, np. wzrok skierowany na cel, zamach, odprowadzenie ręki z piłką maksymalnie do tyłu, przeniesienie ciężaru ciała na nogę zakroczną, druga ręka skierowana na cel, przeniesienie ciężaru ciała do przodu (za piłką), podczas wykonywania rzutu.
- **Autonomia wyboru**
 - Nauczyciel pyta: Kto z was przypomni technikę rzutu jednorącz z ostatniej naszej lekcji?

- ▶ **Efekt:** budowanie poczucia odpowiedzialności i zaangażowania w proces nauczania-uczenia się

2. Rozgrzewka (8')

Rozgrzej palce dłoni przed zabawami z podawaniem piłki: uczniowie w postawie stojącej naśladowują grę na pianinie.

Zabawa ożywiająca *Chwyc i wołaj* (3') [Alfabet s.197]

- **Organizacja:** Ustaw dzieci na obwodzie koła, daj piłkę jednemu uczniowi.
- **Wyjaśnij:** Uczeń z piłką stoi w środku koła i rzuca piłkę w górę, jednocześnie wywołując imię innego uczestnika, który ma chwycić piłkę, a pozostałe osoby w tym czasie rozbiegają się jak najdalej. Gdy wywołana osoba chwyci piłkę, woła *stop*, wtedy wszyscy pozostali uczestnicy zatrzymują się. Następnie wywołany próbuje trafić piłką w najbliższego uczestnika. Jeśli nie trafi, idzie do środka koła i rozpoczyna zabawę od początku, a jeśli trafi, to do środka koła wchodzi osoba trafiona.
 - ▶ **Efekty:** ożywienie, doskonalenie wyrzutu piłki w górę, podbiegania pod piłkę w celu jej chwycenia, amortyzacji podczas chwytu piłki, celowania do nieruchomego celu, reagowania na sygnały, biegania

Ćwiczenia kształtujące (5')

- **Ćwiczenia kształtujące w parach**, 1 piłka na parę (ćwiczymy obie kończyny górne)
 - RR – ustawienie na odległość ramion, twarzą do siebie, przekazywanie piłki oburącz między współćwiczącymi w parach: wyprost ramion, chwyt piłki, ugięcie ramion, przyciągnięcie piłki do klatki piersiowej
 - T w płaszczyźnie strzałkowej – w parach ustawienie tyłem do siebie w rozkroku, przekazywanie piłki między nogami robiąc skłon tułowia w przód, oraz nad głową robiąc skłon tułowia w tył
 - NN – ustawienie twarzą do siebie, nogi na szerokość bioder, piłka trzymana oburącz przez współćwiczących, wykonywanie jednocześnie przysiadów
 - T w płaszczyźnie poprzecznej – w parach ustawienie tyłem do siebie w rozkroku, przekazywanie piłki przez skręt tułowia

- RR, NN i T – toczenie piłki do współwiczającego po prostej (po lub wzdłuż linii)
- RR, NN i T – toczenie piłki między nogami współwiczającego stojącego w rozkroku, który chwyta piłkę oburącz/jednorącz; zmieniaj odległości między ćwiczącymi, uważaj na innych.
 - ▶ **Efekt:** doskonalenie kluczowego elementu, tj. toczenia piłek po podłożu, w różnych kierunkach, po wyznaczonych liniach, do nieruchomego celu, rozwijanie koordynacji, rozwijanie odpowiedzialności, współpraca z współwiczającym
- **Ćwiczenia równoważne**
 - Ustawienie w parach naprzeciw siebie, stanie na jednej nodze, druga noga z przodu, stopa przytrzymuje piłkę (zmiana nogi).
 - ▶ **Efekt:** rozwijanie równowagi
- **Podskoki**
 - Toczenie piłki w kierunku współwiczającego, który przez nią przeskakuje (np. rozkrokiem), **uważaj** na innych i na inne piłki! **Bezpieczeństwo jest najważniejsze!**
 - ▶ **Efekt:** rozwijanie skoczności, przewidywanie toru ruchu piłki
- **Ćwiczenia oddechowe**
 - W parach w leżeniu przodem naprzeciw siebie, dmuchanie w piłkę, tak aby przesunęła się w kierunku współwiczającego (wplataj w inne ćwiczenia).
 - ▶ **Efekt:** uspokojenie oddechu, koncentracja na piłce

Wskazówki dla nauczyciela

- Zwróć uwagę, czy dzieci współpracują ze sobą w parach wykonując ćwiczenia.
- Stosuj **pozytywne komunikaty**: Świetnie sobie radzicie! Dobrze współpracujecie, pomagacie sobie wzajemnie!

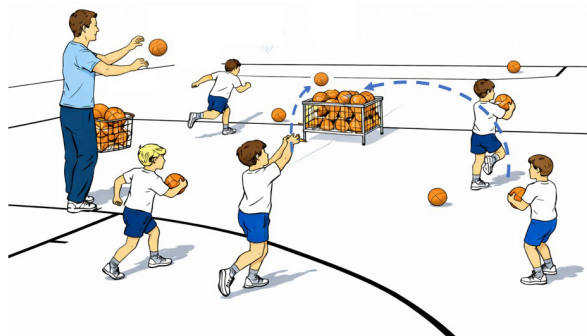
3. Zabawa *Rzut piłką do celu* (5')

- **Zorganizuj** (w zależności od liczby dzieci) odpowiednią liczbę celów, żeby dzieci nie czekały w kolejce. Cele mogą być różne i rozłożone w różnych miejscach z zaznaczoną linią rzutu. Dzieci przechodzą kolejno od celu do celu wykonując rzuty do każdego. Gdy cele są różnej wielkości i znajdują się w różnych odległościach, można im

nadać różną, w zależności od stopnia trudności, punktację za trafienie.

- **Wyznacz:** cel/cele na ścianie na wysokości oczu dzieci (tarcza lub narysuj kredą, wyklej taśmą) lub w świetle bramki (zawieś obręcz) oraz linię rzutu, zza której dzieci będą wykonywały rzut. Zmieniaj odległość do celu.
- **Wyjaśnij:** Zabawa polega na trafieniu piłką do celu. Dzieci mogą liczyć, ile razy udało im się trafić (zdobyć punkt!).
- **Opisz:** przypomnij zasady prawidłowego sposobu wykonania rzutu jednoręcz.
- **Zademonstruj** rzut piłką jednoręcz do celu.
- **Pochwal** prawidłowo wykonany rzut jednoręcz oraz celnie wykonane rzuty.
- **Zapytaj**, ile punktów dzieci zdobyły.
- **Autonomia wyboru**
 - Każde dziecko wybiera piłkę, którą będzie rzucało do celu.
 - Uczniowie decydują o wyborze piłki.
 - ▶ **Efekt:** Dzieci czują, że mają wpływ na przebieg lekcji, co zwiększa ich zaangażowanie. Uczą się dostosowywać ruch rzucania do różnego rodzaju piłek.
- **Obserwuj i poprawiaj** postawę i technikę rzutu dzieci: Dobrze, ale skieruj wzrok na cel, wykonaj zamach, przenieś ciężar ciała na tylną nogę, cofnij rękę z piłką za siebie, skręć tułów, druga ręka wskazuje na cel, przenieś ciężar ciała z tyłu do przodu podczas wykonywania rzutu.
 - ▶ **Efekt:** doskonalenie rzutu jednoręcz do nieruchomego celu, radość i satysfakcja z trafienia, rozwijanie poczucia kompetencji i sprawczości
- **Pytania kontrolne**
 - Dlaczego ważne jest, aby zrobić zamach?
 - Dlaczego należy przenosić ciężar ciała do tyłu, a następnie do przodu podczas wykonywania rzutu?
 - Dlaczego należy skręcić tułów?
 - ▶ **Efekt:** zrozumienie ustawienia i ruchu ciała podczas wykonywania rzutu

4. Zabawa *Dogoń piłkę* (4')



Dogoń piłkę

- **Zorganizuj** tyle piłek, ile jest ćwiczących dzieci.
- **Ustaw** dzieci po jednej stronie boiska, prowadzący staje pomiędzy pustą częścią boiska a dziećmi, trzyma kosz z piłkami.
- **Wyjaśnij:** Za chwilę rozsypię piłki tak, aby potoczyły się jak najdalej, jak najszerszej i ustawię kosz. Wy wybiegacie za piłkami, każdy chwytając jedną piłkę i zatrzymuje się w miejscu, w którym ją dogonił. Następnie na sygnał staracie się wrzucić piłkę do kosza. Jeśli się nie uda za pierwszym razem, to biegniecie za piłką i próbujecie ponownie trafić do kosza z miejsca, w którym chwycicie piłkę.
- **Pochwal** celne wykonanie rzutu.
 - ▶ **Efekt:** doskonalenie biegania i rzucania z różnych odległości do celu

5. Gra *Rzucanka zespołowa* (5') [Alfabet s. 201]

- **Zorganizuj:** podziel uczniów na dwa zespoły. Przygotuj dwie piłki, najpierw wprowadź do gry jedną piłkę, później możesz wprowadzić drugą.
- **Wyznacz** boisko do gry podzielone na połowy.
- **Ustaw** zespoły na dwóch połowach boiska, oddalone od siebie o 6 metrów.
- **Wyjaśnij:** Zawodnik jednej drużyny rzuca piłką, próbując trafić w pole przeciwnej drużyny i zdobyć punkt. Jeśli wyrzuci piłkę poza pole przeciwnika, to traci punkt. Zawodnicy przeciwnej drużyny próbują chwycić piłkę i nie stracić punktu. Jeśli chwycą piłkę, gra toczy się dalej i mogą rzucać piłkę na stronę przeciwnika. Z piłką nie można

się przemieszczać, należy oddać rzut z miejsca, w którym została chwyciona.

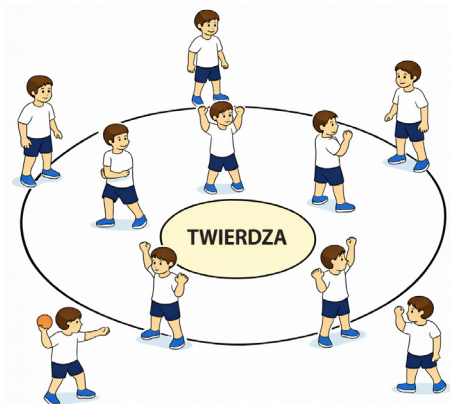
- **Pochwal** celne wykonanie rzutu, zwłaszcza w puste miejsca boiska drużyny przeciwnej, (gdzie nie ma zawodników), co wymaga obserwacji pola gry przeciwnika.
 - ▶ **Efekt:** rzucanie na odległość w różnych kierunkach i z różną prędkością, rzuty wykonywane w ruchu, chwytanie piłki zbliżającej się pod różnymi kątami, lecącej na różnej wysokości i z różną prędkością, obserwacja pola przeciwnika, rzucanie piłki w niepokryte (puste) miejsca na boisku, współpraca na boisku w celu chwycenia piłki, pokrycia przestrzeni boiska

6. Gra *Bombardowanie* (4') [Alfabet s. 203]

- **Organizacja** jw., podział na dwa zespoły, każde dziecko ma małą piłkę (np. tenisową).
- **Ustaw** zespoły w szeregach naprzeciw siebie rozdzielone dwoma równoległymi liniami, pomiędzy liniami prowadzący ustawia dużą piłkę (np. fitball).
- **Wyjaśnij:** Każdy z zawodników próbuje celnym rzutem małą piłką przepchnąć dużą piłkę za linię drużyny przeciwnej. Rzucającym nie wolno przekraczać linii podczas rzucania, ale mogą poruszać się po całym boisku w celu odzyskania małej piłki do rzutu. Grę można przeprowadzić między czterema drużynami ustawionymi wzdłuż boków kwadratu.
- **Modyfikacja:** Prowadzący toczy piłkę środkiem pomiędzy liniami, za którymi stoją zawodnicy obu drużyn.
- **Pochwal** współpracę w drużynie. Spytaj, ile razy dzieci trafiły w poruszającą się piłkę.
 - ▶ **Efekt:** doskonalenie biegania, celowania do ruchomego celu, przewidywania kierunku przemieszczania się ruchomego celu, rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej

7. Gra *Obrona twierdzy* (4') [Alfabet s. 194]

- **Organizacja:** dwa równoliczne zespoły, jedna piłka
- **Ustaw** zespoły na obwodach dwóch współśrodkowych kół, twarzą do siebie. Wewnątrz koła jest twierdza. Na obwodzie koła wewnętrznego stoją w odległości 2 kroków od siebie obrońcy, natomiast na



Gra Obrona twierdzy

obwodzie koła zewnętrznego, oddalonego o 8-10 kroków, stoją atakujący.

- **Wyjaśnij:** Atakujący twierdzę starają się wrzucić piłkę do środka koła. obrońcy starają się nie dopuścić do wrzucenia piłki, ale nie mogą poruszać się do przodu ani do tyłu. Jeśli atakującym uda się wrzucić piłkę do twierdzy, to zdobywają punkt i następuje zamiana ról. Wygrywa zespół, który w wyznaczonym czasie zdobędzie więcej punktów.
- **Zachęcaj:** Bravo! Bardzo dobrze współpracujecie.
 - ▶ **Efekt:** doskonalenie rzutów, chwytów, współpracy w zespole

8. Zabawa *Indiana Jones (5')* [Alfabet s. 204]

- **Organizacja:** minimum 16 osób, ustawienie jw. w dwóch kręgach – mniejszy (wewnętrzny, uczestnicy zwrócenie twarzami na zewnątrz) i większy (zewnętrzny, uczestnicy zwrócenie twarzami do wewnątrz). Duża piłka fitball lub kinball.
- **Wyznacz** spośród uczestników Indianę Jonesa (można wyznaczyć kilka osób).
- **Wyjaśnij:** Indiana Jones (jedna osoba lub więcej) będzie uciekać dookoła pomiędzy okręgami. Pozostali uczestnicy toczą lub przerzucają między sobą piłki w taki sposób, by trafić piłką w uciekającego (niedozwolona jest zmiana kierunku przekazywania piłki między uczestnikami toczonej/przerzucanej piłki w trakcie tury). Trafiony dołącza do okręgu zewnętrznego.

- **Pochwal** szybkie i dokładne podania, przewidywania ruchu uciekającego, współpracę między uczestnikami.
 - ▶ **Efekt:** doskonalenie biegania, rzucania do ruchomego celu, podań i chwytów, unikanie trafień

9. Zabawa *Jeden na wszystkich* (5')

(modyfikacja zabawy *Wszyscy na jednego* [*Alfabet* s. 206])

- **Organizacja:** wyznacz jednego ucznia, który będzie rzucającym, pozostali uczniowie będą uciekającymi; 1 miękka piłka
- **Wyznacz** boisko, bezpieczne pole do biegania.
- **Wyjaśnij:** Rzucający próbuje trafić piłką uciekających (nie wolno celować w głowę!). Trafiona osoba staje się rzucającym i w ten sposób zwiększa się liczba osób rzucających. Rzucający musi szybko trafić pierwszą osobę (można w początkowej fazie zmniejszyć obszar poruszania się lub pozwolić pierwszej osobie wykonać trzy kroki z piłką), która staje się również rzucającym. W miarę zwiększania się liczby rzucających, gra transformuje się do podstawowej wersji *Wszyscy na jednego*. Z piłką nie można biegać, natomiast zawodnicy bez piłki mogą się swobodnie poruszać po boisku.
- **Pochwal** celny rzut wykonany z odpowiednią, dostosowaną (nie za dużą) siłą/prędkością piłki.
 - ▶ **Efekt:** doskonalenie biegania, rzutów i chwytów wykonywanych w ruchu oraz celowania do poruszającego się celu, unikanie trafienia (skucia)

Wskazówki dla nauczyciela

- **Doceniaj starania:** Świetnie wam idzie, widzę dużą poprawę.
- **Poprawiaj delikatnie:** Spróbujmy jeszcze raz, teraz zwróć uwagę na zamach i przemieszczanie się ciężaru ciała podczas rzutu.

Część końcowa (5')

10. Zabawa uspokajająca *Kolory* (3')

- **Ustawienie:** dzieci stoją w półkolu twarzą do prowadzącego.
- **Opisz:** Będę rzucać piłkę po kolei do każdego z was wypowiadając jednocześnie nazwę koloru. Waszym zadaniem jest chwycenie piłki,

gdy wypowiem nazwę dowolnego koloru z **wyjątkiem czarnego**. Gdy powiem **czarny**, piłki nie należy chwycić.

▶ **Efekt:** uspokojenie fizjologiczne, wyciszenie

11. Podsumowanie (2')

- **Podsumuj:** Dzisiaj doskonaliliśmy rzuty. Wykonywaliście rzuty z miejsca i w ruchu do nieruchomego oraz ruchomego celu. Jestem z was bardzo dumna/y.
- **Zachęć** do planowania codziennych zabaw i gier rzutnych na dostępnych boiskach. Umówcie się z innymi dziećmi, aby pobawić się lub pograć na dworze.
- **Prezentacja prawidłowego rzutu przez uczniów.**
- **Rozmowy indywidualne:** nauczyciel mówi, co uczeń zrobił dobrze i udziela wskazówek nad czym powinien popracować.
 - ▶ **Efekt:** utrwalenie wiedzy i zrozumienia, zachęcanie do aktywności fizycznej (motywacja)
- **Autonomia refleksji**
 - Zapytaj, czy ktoś ma jakieś pytania lub chce opowiedzieć, co mu się najbardziej podobało.
- Do zobaczenia na następnych zajęciach!

Wskazówka dla nauczyciela

- Zakończ zajęcia pozytywnym akcentem: Wszyscy się postarali, jestem pod wrażeniem waszego zaangażowania. Dużo lepiej trafialiście do celu.



Elżbieta Szymańska

DOSKONALENIE RZUTÓW I CHWYTÓW W RUCHU

(dostosowanie siły i precyzja)

scenariusz **18**

Nauczycielu, dla optymalnego wykorzystania czasu lekcji wybierz liczbę ćwiczeń odpowiednią do możliwości i tempa pracy dzieci, a pozostałe ćwiczenia potraktuj jako warianty lub propozycje uzupełniające.

Przypomnienie techniki chwytów i podań: [*Alfabet* ss. 209-224; technika rzutów różnymi piłkami **scenariusz 15**; rodzaje chwytów i zasady prawidłowego ich wykonania **scenariusz 16**]



Zasady prawidłowego wykonywania rzutów

1. Stań w pozycji wykroczo-zakroczej z lekko zrotowanym tułowiem (bark od strony nogi wykroczej, tej z przodu), noga wykrocza to noga przeciwna do ręki, którą będzie wykonywany rzut; rzucasz PR to LN z przodu.
2. Cofnij ramię maksymalnie do tyłu i przenieś ciężar ciała na nogę zakroczną (tylną).
3. Płynnie przenieś do przodu rękę wraz z przyborem, przenosząc ciężar ciała na nogę wykroczną (przednią), następnie podążając za ruchem, przenieś nogę zakroczną (tylną) do przodu.
4. Im większy zamach (dalej odprowadzona ręka), tym większa siła i prędkość wyrzutu przedmiotu.
5. Im szybciej wykonany rzut, tym większy pęd zostanie nadany wyrzucanemu przedmiotowi.
6. Staraj się rzucać prawą i lewą ręką.

Zasady prawidłowego wykonywania chwytu oburącz

Jak się ustawić?

1. Stań przodem do piłki/przyboru.
2. Patrz cały czas na lecący przedmiot.
3. Ugnij ręce w łokciach, dłonie otwarte, skierowane do piłki.
4. Palce szeroko rozstawione, kciuki blisko siebie.
5. Nogi lekko ugięte, stabilnie ustawione w rozkroku lub w pozycji wykroczo-zakroczej.

Jak chwycić?

6. Gdy piłka dotknie dłoni, złap ją palcami i przyciągnij do siebie zginając ręce.

7. Jeśli piłka jest ciężka lub leci szybko, cofnij jedną nogę, by łatwiej zamortyzować siłę uderzenia.

Cele lekcji

Cel główny

Uczniowie doskonalą podania na różną odległość i chwyt w ruchu; dostosują siłę i precyzję rzutu do celu.

Cele szczegółowe

1. **Wiedza i zrozumienie:** Uczniowie wiedzą, że poprawne podania i chwyt zwiększają szanse na sukces w grach i zabawach ruchowych. Potrafią dostosować technikę chwytu do różnych sytuacji (np. do wysokości lecącej piłki i rozmiaru piłki). Rozumieją też, że siła i precyzja podania wpływają na celność oraz bezpieczeństwo osoby chwytającej.
2. **Kompetencje (umiejętności) ruchowe:** Uczniowie potrafią wykonać podania i chwyt piłki oburącz oraz jednorącz, używając różnych piłek. Starają się podawać celnie i z odpowiednią siłą, aby umożliwić chwyt partnerowi. Poznają zabawę *Podawanka numerowana* oraz gry: *Do 5 podań* i *Przerzucanka*, które rozwijają koordynację wzrokowo-ruchową i orientację przestrzenną.
3. **Motywacja i pewność siebie:** Uczniowie aktywnie uczestniczą w zajęciach, starając się jak najlepiej wykonać zadania. Dbają o bezpieczeństwo własne i kolegów. Uczą się współpracy w parach i zespołach.
4. **Zachowania codzienne:** Uczniowie planują wykorzystanie poznanych zabaw i ćwiczeń w czasie wolnym, np. na podwórku lub podczas długich przerw.

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Czas trwania zajęć: 45'

Sprzęt: 12 pachołków (6 w jednym kolorze, 6 w drugim), 8 stożków, szarfy w liczbie równej $\frac{1}{2}$ liczby ćwiczących uczniów, piłki do siatkówki w liczbie równej $\frac{1}{2}$ liczby ćwiczących uczniów, ringo i/lub frisbee (tyle samo co piłek do siatkówki), piłki do piłki ręcznej (tyle samo co piłek do siatkówki), 2 piłki gumowe (średnica ok. 10-12 cm lub większe), 2 piłki tenisowe, kosz na piłki

Plan zajęć w pigułce

Część wstępna (12')

1. Przywitanie i wprowadzenie (2')
2. Zabawy
 - 2.1. Zabawa **ożywiająca i orientacyjno-porządkowa** *Goniąca para* (1');
 - 2.2. Zabawa **ożywiająca** *Berek-para* (3')
3. Ćwiczenia kształtujące (w parach z piłką) (6')

Część główna (30')

4. Podania piłki toczącej się w marszu, potem w truchcie (5')
5. Podania półgórne piłki w marszu, potem w truchcie (5')
6. Zabawa *Podawanka numerowana* (2')
7. Zabawa *Podawanka numerowana* z przybiciem dwóch piątek (2')
8. Zabawa *Podawanka numerowana* z przybiciem dwóch piątek i zmianą piątek (4')
9. Gra drużynowa *Do pięciu podań* (7')
10. Gra drużynowa *Przerzucanka* (3')
11. Gra kompensacyjno-korektywna *Przesuń pacholek na pole przeciwnika* (2')

Nauczycielu, w części głównej jest 8 zabaw/ćwiczeń rzutnych. Jeśli masz ograniczony czas, to wybierz 4-6 z zaproponowanych, które najbardziej będą odpowiednie dla twoich uczniów. (Zanotuj, które zrealizowałeś.)

Część końcowa (5')

12. Ćwiczenie uspokajające, korektywne i oddechowe *Aniołek* (1')
13. Podsumowanie (2')

PRAKTYCZNY SCENARIUSZ DLA NAUCZYCIELA

Część wstępna (12')

1. Przywitanie i wprowadzenie (2')

- **Powiedz:** Dzień dobry dzieci! Dzisiaj ćwicząc i bawiąc się będziemy doskonalić podania różnych piątek oraz ich chwytty w marszu i w biegu.

- **Wyjaśnij:** Dobry chwyt piłki jest podstawą do wykonania wszelkich podań i rzutów we wszystkich zabawach oraz grach sportowych z piłkami. Chwyty piłek w ruchu nie są łatwe, ponieważ wymagają nie tylko umiejętności podawania i chwytania piłki, ale też dostosowania kierunku i siły podania do osoby chwytającej piłkę zmieniającej miejsce z różną prędkością.
 - ▶ **Efekt:** Motywowanie dzieci do świadomego i aktywnego udziału w lekcji oraz do zaangażowania się w wykonywanie ćwiczeń chwytu piłki, pomimo zdarzających się niepowodzeń.

2. Zabawy ożywiające i orientacyjno-porządkowe (4')

Zabawa 2.1. Goniąca para (2')

- Zabawa odbywa się na połowie lub 2/3 boiska do siatkówki, w zależności od liczby uczniów (dla grupy powyżej 20 osób użyj większego pola).
- Nauczyciel wyznacza **2 osoby**, które tworzą **parę goniącą** (trzymając się za ręce).
- Zadaniem tej pary jest **złapanie uciekającego ucznia**.
- **Złapana osoba dołącza do pary** tworząc trójkę goniącą.
- Po złapaniu czwartej osoby, grupa dzieli się na **dwie pary goniące**.
- Zabawa trwa, aż **wszystkie dzieci połączą się w pary**.

Zabawa 2.2. Berek-para (2')

- Przed zabawą nauczyciel **rozkłada kółka ringo lub frisbee** (poza liniami bocznymi), w liczbie równej **liczbie ćwiczących par**. Kółka powinny być rozmieszczone w równych, dużych odstępach.
- Każda para wybiera **jedną piłkę do piłki ręcznej lub siatkówki** z kosza i znosi ją do dowolnego wolnego kółka. Potem uczniowie wracają na swoje miejsce.
- Nauczycielu dobierz piłki takie, które nie będą sprawiały uczniom trudności w chwytach i rzutach.
- Nauczycielu pamiętaj o indywidualizacji: małe dłonie – mniejsze piłki, a duże dłonie – większe piłki!
- **Przebieg zabawy**
 - Nauczyciel wybiera **2 pary**, w każdej parze jedno dziecko otrzymuje **szarfę** (założoną jak tornister).

- Te 2 pary zostają **goniącymi**, ich zadaniem jest złapanie innych par przez **dotknięcie** pary uciekającej.
- **Złapana para** udaje się do swojej piłki i wykonuje **6 podań piłką**.
 - złapani **po raz pierwszy** podania **przodem do siebie**
 - złapani **po raz drugi** podania **bokiem do siebie**
- Po wykonaniu zadania para wraca do zabawy.
- **Co minutę następuje zmiana par goniących**.
 - ▶ Efekt: rozgrzanie organizmu i przygotowanie do intensywniejszego wysiłku, oswojenie się z piłką i doskonalenie podań w parach w różnych ustawieniach, rozwijanie współpracy i komunikacji w parze

Wskazówka dla nauczyciela

- Jeśli liczba uczniów jest nieparzysta, wyznacz jedną parę goniącą i jednego ucznia solo. Wszyscy goniący powinni być oznaczeni szarfami.

3. Ćwiczenia kształtujące (w parach, z piłką) (6')

- **Organizacja**
 - Uczniowie w parach, jedna osoba na jednej linii bocznej boiska do siatkówki, druga na przeciwległej linii.
 - Pary rozstawione w równych odstępach.
 - Jeśli liczba uczniów jest nieparzysta, nauczyciel ćwiczy w parze z uczniem.
 - Uczniowie stojący po jednej stronie boiska biorą **po jednej piłce do piłki ręcznej lub siatkówki** z dowolnego ringo (lub frisbee).
 - Sprawdź, czy każda para ma wystarczająco dużo miejsca i w razie potrzeby skoryguj odległości.
- **Zasady prowadzenia ćwiczeń**
 - Każde ćwiczenie pokaż i omów przed rozpoczęciem.
 - Uczniowie zaczynają i kończą ćwiczenie na sygnał nauczyciela.
 - Obserwuj, chwal starania, zachęcaj do prób mimo ewentualnych trudności.
 - Każde ćwiczenie pary wykonują 4-6 razy, a potem zamień role w parach.

Proponowane ćwiczenia

- RR, NN, T – toczenie piłki stojąc w miejscu na linii bocznej
 - Osoba z piłką **toczy ją po podłodze** do partnera.
 - Partner **chwytą piłkę i toczy ją z powrotem**.
- RR, NN, T – toczenie z dobiegnięciem i powrót tyłem
 - Osoba z piłką toczy ją do przodu. Partner **dobiega (ok. 2-3 m)** do piłki i chwytą ją.
 - Następnie **biegnie tyłem** do swojej linii bocznej.
 - Zmiana ról.
- RR, NN, T – toczenie piłki między nogami (tyłem do partnera)
 - Osoba z piłką **odwraca się tyłem** do partnera, staje **w rozkroku podaje piłkę między nogami**, wykonując skłon tułowia w przód.
 - Partner chwytą piłkę i wykonuje to samo ćwiczenie.
- **Podanie kozłem + skipA z piłką**
 - Obie osoby podchodzą ok. 2 m przed linię boczną.
 - Osoba z piłką **podaje kozłem**, a następnie **obie osoby biegną tyłem** do linii z wysokim unoszeniem kolan.
 - Osoba z piłką **trzyma ją z przodu i stara się dotykać kolanami piłki** podczas biegu.
 - Następnie zmiana – druga osoba wykonuje podanie i podskoki.
- **Podskoki z podaniem piłki: podrzut i chwyt w wyskoku + pajacyki**
 - Osoba z piłką **podrzuca ją do góry i łapie w wyskoku**, zaczyna od niskich rzutów, stopniowo je zwiększając (5 powtórzeń).
 - W tym czasie partner wykonuje 5 pajacyków z uśmiechem. Potem następuje zmiana ról.

Wskazówki dla nauczyciela

- Zwracaj uwagę, czy dzieci **chwytają piłkę oburącz**, ustawiają się przodem do niej **na ugiętych nogach**.
- **Chwal uczniów** za dokładność, współpracę w parze i starania.
- **Stosuj pozytywne komunikaty**: Świetnie sobie radzisz. Super. Spróbuj jeszcze raz, dobrze współpracujecie.
 - ▶ **Efekt: przygotowanie do wykonywania podań i chwytów w miejscu; rozwój koordynacji wzrokowo-ruchowej, orientacji przestrzennej i umiejętności dostosowania ruchu; wzmacnianie**

motywacji; doskonalenie współpracy w parach i odpowiedzialności za wykonanie zadania

Część główna (30')

- **Ustawienie początkowe**
 - Dzieci ustawiają się w **dwurzędzie (para za parą)** przy jednej z linii końcowych boiska.
 - Każda para powinna stać w **odległości ok. 4 m od kolejnej**, w równych odległościach od linii bocznych.
 - Rząd z prawej strony otrzymuje piłki do siatkówki lub do piłki ręcznej (1 piłka na parę).
 - Za pomocą 2 pachołków wyznacz linię startową, z której pary będą rozpoczynać ćwiczenie.

4. Podania toczącej się piłki w marszu i w truchcie (5')

- Pary wykonują **podania i chwyt piłki toczącej się po podłodze**, poruszając się razem do przeciwnej linii końcowej boiska.
- Po dotarciu na koniec boiska, uczniowie wracają **marszem wzdłuż linii bocznych**.
- Osoba, która na końcu ma piłkę, **odkłada ją na miejsce startu**.
- **Schemat powtórzeń**
 - Ćwiczenie wykonujemy **2 razy w marszu**.
 - To samo ćwiczenie wykonujemy **2 razy w truchcie** (wolnym biegu).

Wskazówki dla nauczyciela

- **Wyjaśnij:** Podczas podań w ruchu, piłkę należy **podawać lekko przed partnera**, aby mógł ją łatwiej chwycić.
- **Obserwuj i poprawiaj** postawę ciała, technikę podania oraz chwytu.
- **Zachęcaj** uczniów do zaangażowania i starań, nawet jeśli nie wszystko wychodzi od razu (motywacja).
- Używaj pozytywnych komunikatów: **Bardzo dobrze wam idzie**. Coraz lepiej podajecie i pewniej chwytnacie piłkę. Brawo!
- **Doceniaj postępy:** Świetnie, widzę dużą poprawę!
- **Zwróć uwagę** na dzieci, które mają trudności, wspieraj je indywidualnie, pokazuj ruch i daj szansę na kolejne próby.

- **Poprawiaj z empatią:** Spróbujmy jeszcze raz, postaraj się podać dokładniej, patrz na piłkę i przygotuj ręce do chwytu.

5. Podania półgórne w marszu i w truchcie (5')

● Organizacja

- Ustawienie i przebieg ćwiczenia taki sam jak w ćwiczeniu 4, ale tym razem dzieci wykonują **podania półgórne oburącz**.
- Chwyt piłki **półgórny oburącz** (piłka do piłki ręcznej lub inna, którą uczniowie z łatwością potrafią chwycić).
- Najpierw wykonujemy ćwiczenie w **marszu**, a następnie w **truchcie**.
 - ▶ **Efekt** (ćwiczeń 4 i 5): doskonalenie techniki różnych rodzajów podań i chwytów piłki w marszu i truchcie, rozwijanie współpracy w parze oraz umiejętności dostosowania siły i precyzji podania do ruchu partnera, kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej, orientacji przestrzennej i dostosowania motorycznego, doskonalenie podań i chwytów piłki podawanej na różnych wysokościach w marszu i w truchcie
- Po zakończeniu ćwiczeń dzieci **odkładają piłki do kosza**. Do kolejnych zabaw nauczyciel **pozostawia 2 piłki do piłki ręcznej lub do siatkówki**.

6. Zabawa *Podawanka numerowana* (2')

- Jedna osoba z pary przechodzi na jedną połowę boiska do siatkówki, druga na drugą połowę.
- Nauczyciel objaśnia i demonstruje przebieg zabawy.
- Obie grupy ustawiają się na swoich połowach boiska **na obwodzie koła**.
- **Wzdłuż linii środkowej boiska** ustawiamy **12 pachołków** (naprzemiennie w dwóch kolorach).
- **Numerowanie**
 - Nauczyciel wyznacza w każdej grupie osobę z numerem 1.
 - Dzieci **odliczają kolejno**, zapamiętując osobę z numerem o **jeden niższym** oraz osobę z numerem o **jeden wyższym**.
 - Osoba z najwyższym numerem pamięta osobę z numerem o **jeden niższym** i z nr **1**.

- **Przebieg zabawy**

- Po odliczeniu dzieci **rozbiegają się** swobodnie na swojej połowie boiska.
- Zabawa rozpoczyna się od osoby nr 1, która podaje piłkę do nr 2, potem nr 2 do nr 3 itd., aż piłka wróci do nr 1.
- Po każdym podaniu **ćwiczący zmieniają miejsce**.

7. Podawanka numerowana z przybiciem dwóch piątek (2')

- Zabawa jw., ale po każdym podaniu ćwiczący **podbiega do osoby, od której otrzymał piłkę i przybija z nią dwie piątki**.

8. Podawanka numerowana z przybiciem dwóch piątek i zmianą piłek (4')

- Przebieg zabawy jw., z modyfikacją
- Po każdej serii podań **osoba z nr 1 zamienia piłkę na inną** (piłkę do piłki ręcznej, piłkę gumową, gąbkową, tenisową, piłkę do koszykówki itp.)
 - ▶ **Efekty (ćwiczeń 6-9): doskonalenie techniki podań i chwytów różnych piłek w marszu i truchcie, współpracy w parze i w zespole, umiejętności dostosowania siły i precyzji podań do sposobu oraz kierunku poruszania się partnera, do wielkości i masy piłki; rozwój koordynacji wzrokowo-ruchowej, orientacji przestrzennej i sprawności motorycznej, utrwalanie wiedzy, jak podawać i chwytać różne piłki w ruchu i na różnych wysokościach**

9. Gra drużynowa *Do pięciu podań* (7')

- **Organizacja**

- Każdą grupę ćwiczącą na jednej połowie boiska podziel na **2 równe drużyny**.
- Jeśli liczba uczniów jest nieparzysta, to w jednej drużynie może być o **jedną osobę więcej**.
- Jedna drużyna w każdej grupie otrzymuje **szarfy**, które dzieci zakładają jak plecaki.

- **Przebieg gry**

- Drużyna posiadająca piłkę (atakująca) stara się wykonać **5 kolejnych podań i chwytów**.

- Po każdym podaniu osoba podająca **głośno wykrzykuje numer podania**.
- Po wykonaniu 5 podań drużyna zdobywa **1 punkt**.
- Drużyna przeciwna (obrońcy) **próbuje przeszkodzić** w zdobyciu punktu, ale **nie wolno faulować**.
- Piłkę można przechwycić (przejąć) po zakończeniu akcji punktowej.
- Po zdobyciu punktu piłkę **wprowadza do gry** drużyna przeciwna zza linii bocznej lub końcowej.
- Wygrywa drużyna, która zdobędzie więcej punktów.
- **Autonomia wyboru**
 - **Zapytaj dzieci:** Którą piłkę najłatwiej wam się podaje? Którą chciełbyście wykorzystać do gry?
 - **Uczniowie sami wybierają piłkę, której użyją podczas gry.**
 - ▶ **Efekt:** doskonalenie podań, chwytów, współpracy oraz strategii zespołowej; dzieci czują sprawczość i większe zaangażowanie.

10. Gra drużynowa *Przerzucanka* (3')

- **Organizacja**
 - Na jednej połowie boiska ustawiają się wszystkie dzieci **w szarfach**, na drugiej – **bez szarf** tworząc **dwie drużyny**.
 - Pachołkami (w dwóch kolorach, stojącymi na linii środkowej boiska) wyznacz **pole neutralne o szerokości 2 m**, przesuując co drugi pachołek (jednego koloru) o 1 m w jedną stronę od linii środkowej, a pachołki (w drugim kolorze) o 1 m w przeciwną stronę.

Uwaga! Nie wolno przerzucać piłki na pole drużyny przeciwnej z pola neutralnego.

- **Przebieg gry**
 - Każda drużyna otrzymuje **4 różne piłki**: 1 do siatkówki, 1 do piłki ręcznej, 1 gumową, 1 tenisową.
 - Grę rozpoczyna sygnał gwizdka nauczyciela, po którym dzieci **przerzucają piłki na pole przeciwnika** stojąc poza polem neutralnym.
 - Gra trwa **1'**. Grę **kończy sygnał gwizdka** nauczyciela, po którym nie wolno już rzucać piłkami.
 - Po zakończeniu gry drużyny **zliczają piłki** na swoich połowach.

- Piłki, które zatrzymały się w **polu neutralnym, nie są liczone.**
- Wygrywa drużyna, która **ma mniej piłek po swojej stronie.**
- **Rewanż**
 - Rozdaj ponownie po 4 piłki każdej drużynie.
 - Powtórz grę, zamieniając role drużyn, aby dać szansę na rewanż.
 - Po zakończeniu gry drużyny zliczają piłki na swoich połowach.

Wskazówki dla nauczyciela

- **Motywuj dzieci** do aktywnego chwytania i przerzucania piłek.
- **Chwal i wspieraj** szczególnie te dzieci, które mają trudności z chwytem.
- **Stosuj pozytywne komunikaty:** Coraz lepiej wam idzie! Świetnie chwytacie i podajecie piłki, brawo!
- **Poprawiaj delikatnie**, np.: Obserwuj piłkę, przygotuj ręce do chwytu, spróbuj jeszcze raz.
 - ▶ **Efekty: doskonalenie podań i chwytów różnych piłek w warunkach współzawodnictwa;** doskonalenie współpracy zespołowej, koordynacji wzrokowo-ruchowej, orientacji przestrzennej, dostosowania siły, precyzji; uczniowie uczą się podawać i chwycić różne piłki w marszu, w truchcie, w biegu i na różnych wysokościach.

11. Gra kompensacyjna i korektywna

Przesuń pacholek na pole przeciwnika (2')

- **Organizacja**
 - Na każdej połowie boiska ustaw **po 4 stożki** w odległości ok. **3 m od linii końcowej.**
 - Dzieci pozostają w tych samych drużynach, co w poprzednich grach.
 - Każda drużyna ustawia się **w szeregu** na linii wyznaczonej przez stożki.
 - Każda drużyna otrzymuje **4 piłki** (takie same jak w grze *Przerzucanka*).
- **Przebieg gry**
 - Na sygnał gwizdka nauczyciela dzieci starają się **trafić piłkami w stożki**, aby **przesunąć je na połowę przeciwnika.**

- Gra trwa **1,5'**.
- Po sygnale końcowym nauczyciela następuje **liczenie pachołków**.
- **Wygrywa drużyna**, która ma **mniej pachołków na swojej połowie**.
- **Zakończenie**
 - **Zwycięska drużyna** odkłada piłki do kosza.
 - **Przegrana drużyna** sprząta stożki i układa je **według kolorów**, spiętrzone w dwóch stosach.

Część końcowa (3')

12. Ćwiczenie uspokajające, korektywne i oddechowe *Aniołek* (3')

- **Przebieg**
 - Dzieci w rozsypanie **kładą się tyłem** (na plecach) **na podłodze**, ręce wzdłuż tułowia.
 - Na podłodze wykonują ruch ramion przypominający **rysowanie skrzydeł aniołka**: ręce przesuwają się po podłodze **z dołu do góry**, aż dłonie znajdą się **над głową, blisko siebie**.
 - Następnie ręce wracają po podłodze **do pozycji wyjściowej** (wzdłuż tułowia).
- **Oddech (5 powtórzeń)**
 - Przy unoszeniu rąk w górę – **wdech** nosem.
 - Przy opuszczaniu rąk w dół – **wydech** ustami.

13. Podsumowanie (2')

- **Zbiórka**

Ustaw uczniów w **dwuszeregu** (jeśli grupa jest liczniejsza) lub w **jednym szeregu/ kole** (w przypadku mniej licznej grupy).
- **Podsumuj lekcję**
 - Dzisiaj doskonaliliśmy różne rodzaje podań i chwytów piłki, w marszu, w truchcie, w biegu. Poznaliśmy zabawę *Podawanka numerowana* oraz gry *Do 5 podań*, *Przerzucanka*.
 - Bardzo się cieszę, że aktywnie uczestniczyliście w zajęciach. Wiele osób świetnie radzi sobie już z podaniami i chwytami.

- Pamiętajcie, że podczas tych ćwiczeń bardzo ważna jest **współpraca** zarówno w parze, jak i w drużynie. Dziś pokazaliście, że potraficie świetnie współpracować.
- Umiejętność współpracy to nie tylko klucz do sukcesu w grach zespołowych, ale także bardzo cenna cecha w codziennym życiu.
- **Zadaj pytania** (do odpowiedzi zachęcaj różne dzieci)
 - Jak chwytały dużą piłkę, a jak małą?
 - Który chwyt był dla was najłatwiejszy, a który najtrudniejszy?
 - Jaki rodzaj podania sprawiał wam największą przyjemność, a który był trudniejszy?
 - Od czego i od kogo zależy wykonanie prawidłowego podania i chwytu?
- **Pochwal uczniów:** Gratuluję wszystkim, którzy dziś starali się jak najlepiej ćwiczyć. Jestem z was bardzo dumna.
- **Zachęć do aktywności poza lekcją:** Zachęcam was do wspólnych zabaw z piłką po lekcjach na podwórku, w ogrodzie, w parku. Wykorzystujcie poznane gry i zabawy, grajcie i bawcie się w nie z kolegami i rodziną.
 - ▶ **Efekt:** utrwalenie wiedzy i zrozumienia celów lekcji; wzmocnienie motywacji do podejmowania aktywności fizycznej w czasie wolnym
- **Zakończ lekcję pozytywnie:** Dziękuję za wspólne zajęcia i do zobaczenia na następnych!



Magdalena Król-Zielińska

RZUTY I CHWYTY W GRACH ZESPOŁOWYCH

(W dwa ognie, Zbijak, Rzucanie do celu)

scenariusz

19

Nauczycielu, dla optymalnego wykorzystania czasu lekcji wybierz liczbę ćwiczeń odpowiednią do możliwości i tempa pracy dzieci, a pozostałe ćwiczenia potraktuj jako warianty lub propozycje uzupełniające.

Przypomnienie techniki: rzucania [*Alfabet* s. 185], **chwywania** [*Alfabet* s. 212]



Cele lekcji

Cel główny

Uczniowie stosują prawidłową technikę rzucania i chwywania w praktyce podczas zabaw, gier ruchowych, gier drużynowych, zwracając uwagę na płynność ruchu i dostosowanie siły/prędkości rzutu do sytuacji (rodzaju celu np. osoby chwywającej i odległości do celu).

Cele szczegółowe

1. **Wiedza i zrozumienie:** Uczniowie znają zasady wykonania rzutu jednoręcz i **stosują je w praktyce**, dostosowując szybkość i siłę wykonania rzutu do zmieniających się warunków.
2. **Kompetencje (umiejętności) ruchowe:** Uczniowie **stosują prawidłową technikę rzutu jednoręcz** w praktyce, wykonując ruch płynnie i optymalnie (odpowiedni tor lotu, prawidłowa sekwencja ruchów, optymalny zakres ruchu).
3. **Motywacja i pewność siebie:** Uczniowie aktywnie angażują się w zajęcia, doskonalą technikę rzutu jednoręcz, wykazują wiarę we własne możliwości oraz współpracują i rywalizują w zespołach doskonaląc technikę rzutu, dokonują samokontroli i autokorekty.
4. **Zachowania codzienne:** Uczniowie planują aktywność ruchową w życiu codziennym, np. zabawy, gry rzutne i gry drużynowe.

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Czas trwania zajęć: 45'

Sprzęt: miękkie piłki, piłki, szarfy, ew. kreda/taśmy podłogowe/linie poziome (do wyznaczania linii)

Plan zajęć w pigułce

Część wstępna (8')

1. Przywitanie i wprowadzenie (3')
2. Rozgrzewka (8') *Berek z ćwiczeniami* (5')

Część główna (32')

3. Zabawa *W krzyżowym ogniu* (4')
4. Gra *Dotknij piłkę* (4')
5. Zabawa *Strzelec* (4')
6. Zabawa *Zbijak zapamiętywany* (5')
7. Gra drużynowa *W dwa ognie* (15')

Część końcowa (5')

8. Zabawa *Prąd* (3')
9. Podsumowanie (2')

PRAKTYCZNY SCENARIUSZ DLA NAUCZYCIELA**Część wstępna (8')****1. Przywitanie i wprowadzenie (3')**

- **Powiedz:** Cześć dzieci! Dzisiaj będziemy doskonalić technikę rzutu piłką. Przez ostatnie lekcje nauczyliśmy się rzucania i chwytania, a dziś będziecie mogli te umiejętności wykorzystać w zabawach i grach oraz grach drużynowych. Kilka lekcji temu rozpoczęliśmy naukę rzucania i chwytania od oswojenia się z różnymi piłkami. Nauczyliście się toczenia piłki, rzutu dołem oraz rzutu jednorącz i różnych chwytów. Zwiększaliśmy odległość do celu i zmniejszaliśmy cel. Celowaliście do nieruchomego, a następnie do ruchomego celu.
- **Wyjaśnij:** Dziś wykorzystacie umiejętność rzucania, chwytania i trafiania do ruchomego celu w zabawach, grach ruchowych i grach drużynowych, m.in. w grze *W dwa ognie*, w którą będziemy grać na dzisiejszej lekcji.
- **Zachęć:** W zabawach i grach rzutnych trafienie do celu decyduje o zwycięstwie.
- **Wyjaśnij:** Umiejętność rzucania jest podstawą wielu gier drużynowych i zespołowych gier sportowych oraz innych dyscyplin sportowych, jak np. lekka atletyka, tenis i inne sporty raketowe.
- **Pokaż** ponownie poprawną technikę rzutu jednorącz i **wskaż** konkretne efekty, które chcemy osiągnąć: **prawidłowa sekwencja ruchu, płynność ruchu, wykonanie optymalnego zamachu i ruchu obrotowego ciała.**

- **Autonomia wyboru**

- Nauczyciel pyta: Kto z was przypomni technikę rzutu jednorącz z ostatniej naszej lekcji?
 - ▶ **Efekt:** budowanie poczucia odpowiedzialności i zaangażowania w proces nauczania-uczenia się

2. Rozgrzewka, zabawa *Berek z ćwiczeniami* (5')

- **Zorganizuj** zabawę *Berek z ćwiczeniami*. Wyznacz obszar zabawy i daj szarfę jednemu uczniowi, który będzie berkiem jako pierwszy.
- **Przebieg:** Berek pokazuje wybrane przez siebie ćwiczenie i goniąc innych cały czas je wykonuje (np. krążenie ramion, wymachy, skipy, podskoki). Uciekający naśladują to samo ćwiczenie. Osobie złapanej berek przekazuje szarfę i ona staje się berkiem. Uciekający cały czas są w ruchu i wykonują ćwiczenie, nawet kiedy berek ich bezpośrednio nie goni.
 - ▶ **Efekt:** stopniowe przygotowanie organizmu do dalszych ćwiczeń

Wskazówki dla nauczyciela

- Nauczyciel reaguje, jeśli zaproponowane przez berka ćwiczenie staje się niebezpieczne lub nieodpowiednie.
- Nauczyciel podpowiada, gdy uczeń nie ma pomysłu na ćwiczenie.
- Nauczyciel podpowiada pilnując, by w propozycjach berków znalazły się ćwiczenia na każdą partię mięśniową (także w pozycji na czworakach).
- Zwróć uwagę, czy wszystkie dzieci wykonują ćwiczenia; motywuj do wykonywania ćwiczeń.
- **Stosuj pozytywne komunikaty:** Bardzo dobry wybór ćwiczenia! Świetne ćwiczenie!

Część główna (32')

3. Zabawa *W krzyżowym ogniu* (4')

- **Zorganizuj** pole gry ograniczone z dwóch stron równoległymi liniami. Przygotuj piłkę.
- **Wyznacz** dwoje dzieci, które będą strzelcami. Jednemu strzelcowi przekazaj piłkę.

- **Ustaw** dzieci na polu gry między równoległymi liniami, a obu strzelców za dwoma liniami, z obu stron; uczestnicy znajdują się pomiędzy liniami i strzelcami.
- **Przebieg:** Strzelec, który posiada piłkę, rzuca ją w kierunku uczestników starając się kogoś trafić. Jeśli kogoś trafi (skuje), osoba ta staje się strzelcem, przechodzi za linię i pomaga strzelcowi, który go trafił.
- **Zaznacz:** Strzelcom wolno celować tylko poniżej pasa (można wprowadzić zasadę, że trafienie w głowę jest nieważne). Za skutego (trafionego) uważa się każdego, kogo dotknie piłka.
- **Pochwal** wykonywanie efektywnych uników i celnych rzutów.
 - ▶ **Efekt:** celowanie do ruchomego celu, przewidywanie kierunku przemieszczania się ruchomego celu, uniki

4. Gra *Dotknij piłkę (4')* [Alfabet s. 205]

- **Organizacja:** Podziel dzieci na dwa równoliczne zespoły, oznacz szarfami. Przygotuj piłkę.
- **Wyjaśnij:** Celem gry jest dotknięcie piłką uciekającego od niej przeciwnika.
- **Przebieg:** Uczestnicy podzieleni są na dwa zespoły i poruszają się po wyznaczonym boisku. Zadaniem drużyny, która posiada piłkę, jest dotknięcie przeciwnika piłką. Jednak zawodnik, który trzyma piłkę, nie może z nią biegać, natomiast pozostałe osoby z drużyny atakującej mogą się przemieszczać, aby znaleźć się blisko przeciwnika i chwycić piłkę od swojego zawodnika. Kiedy uczestnikowi uda się chwycić piłkę blisko przeciwnika, może go dotknąć piłką w tułów, **nie wolno rzucać piłką w przeciwnika**. Zawodnicy drużyny bez piłki nie mogą wybijać piłki z rąk zawodników drużyny przeciwnej, ale mogą ją przechwytywać. Zmiana podających piłkę następuje po zdobyciu punktu (kiedy piłka dotknie przeciwnika) lub gdy zostanie przechwycona albo opuszczona na podłogę.
- **Pochwal** współpracę w zespole, szybkie i dokładne podania, przechwytywanie piłki, obserwację przemieszczania się uciekających i przewidywanie kierunku ich przemieszczania się.
 - ▶ **Efekt:** doskonalenie podań, chwytów, uników, biegania i współpracy w zespole

5. Zabawa *Strzelec* (4')

- **Organizacja:** Ustaw dzieci w rozsypanie na wyznaczonym polu zabawy.
- **Wyznacz** jedno dziecko, które będzie strzelcem, daj mu szarfę dla oznaczenia oraz miękką piłkę.
- **Przebieg:** Strzelec próbuje trafić w najbliższą stojącą osobę. Jeśli rzuci celnie, to trafiony zostaje również strzelcem (dostaje szarfę), w ten sposób będzie coraz więcej strzelców, którzy mogą ustawiać się w różnych miejscach pola zabawy i podając piłkę między sobą coraz łatwiej będą mogli skuć (trafić) wszystkie osoby. Z piłką nie wolno biegać, można tylko ją podawać, ale strzelcy bez piłki mogą się przemieszczać w celu zbliżenia się do uciekających.
- **Wyjaśnij:** Opuszczenie wyznaczonego pola zabawy jest równoznaczne ze skuciem, osoba ta staje się strzelcem.
- **Zaznacz:** Należy używać adekwatnej siły podczas rzucania. Nie wolno rzucać piłką w głowę.
- **Pochwal** wykonanie płynnego, dostosowanego pod względem siły, prędkości i toru lotu rzutu.
 - ▶ **Efekt:** doskonalenie rzucania do ruchomego celu z różnych odległości, uników, biegania, podejmowania szybkich decyzji (wybór celu)

6. Zabawa *Zbijak zapamiętywany* (5') [Alfabet s. 207]

- **Organizacja:** ustaw uczestników na wyznaczonym polu. Przygotuj kilka miękkich piłek; najpierw wprowadź do gry jedną piłkę, później możesz wprowadzić kolejne piłki w zależności od liczby osób.
- **Przebieg:** Uczestnicy biegają po wyznaczonym boisku i starają się uniknąć **trafienia**/zbitcia/skucia przez osoby, które mają piłkę.
- **Wyjaśnij:** Skuć/zbić może każdy, kto posiada piłkę. Skucie następuje przez **trafienie piłką w zawodnika** znajdującego się na boisku, który następnie schodzi z boiska na wyznaczone miejsce zapamiętując, kto trafił w niego piłką. Gdy ta osoba zostanie trafiona/skuta, wtedy **zawodnik** wraca na boisko i dalej uczestniczy w zabawie. W ten sposób następują płynne zmiany uczestników na boisku.
- **Pochwal** współpracę, tworzenie się grup osób współpracujących, które wymieniają ze sobą podania w celu trafienia/skucia innego uczestnika.

- ▶ **Efekt:** doskonalenie umiejętności rzucania do ruchomego celu, wykonywania rzutu z biegu, podań i chwytów, biegania, unikania trafienia, poruszania się w przestrzeni boiska, rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej, obserwacja pola gry

7. Gra drużynowa *W dwa ognie* (15')

- **Organizacja:** Podziel dzieci na dwa równoliczne, zrównoważone pod względem sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych zespoły (możesz wykorzystać podział z gry *Dotknij piłkę*). Każda drużyna wybiera swojego kapitana/matkę. Potrzebna będzie jedna piłka.
- **Wyznacz** prostokątne boisko do gry, najlepiej z zaznaczonymi liniami i podzielone na dwie równe części. Gracze podzieleni na dwie drużyny ustawiają się na połowach boiska, a kapitanowie poza polem przeciwnej drużyny.
- **Wyjaśnij:** Zawodnicy jednej drużyny wraz z kapitanem/matką wykonują rzuty piłką – biorą przeciwną drużynę w dwa ognie.
- **Opisz:** Celem gry jest trafienie piłką/skucie/zbicie zawodników drużyny przeciwnej. Grę można rozpocząć podrzucając piłkę na linii środkowej pomiędzy dwoma zawodnikami przeciwnych drużyn. Gracz, który przechwyci piłkę rzuca w kierunku przeciwników, którzy starają się uniknąć trafienia. Jeśli piłka dosięgnie zawodnika jest on skuty/zbity, wtedy zabiera piłkę, idzie do swojego kapitana/matki i stamtąd wznowia grę. Gra toczy się do momentu skucia wszystkich zawodników jednej drużyny. Wtedy na boisko wchodzi kapitan/matka, który/a może mieć trzy życia, czyli gdy zostanie trzykrotnie skuty/a, wygrywa przeciwna drużyna. Można pominąć tę część i grę toczyć do momentu trafienia ostatniego zawodnika jednej z drużyn.
- **Zaznacz: Nie wolno rzucać w głowę** (można wprowadzić zasadę, że trafienie w głowę jest nieważne). Zawodnicy, którzy zostali skuci/trafieni, czynnie uczestniczą dalej w grze pomagając kapitanowi/matce, również chwytają i rzucają piłkę.
- **Pochwal** celny rzut wykonany z odpowiednią, dostosowaną (nie za dużą) siłą/prędkością piłki, szybkie i dokładne podania (wymiana między zawodnikami a kapitanem/matką), przewidywania ruchu uciekającego, współpracę w zespole, stosowanie podstawowej taktyki np. wykonywanie rzutów po prostej przez kapitana/matkę i zawod-

ników pomagających, aby nie narażać się na utratę piłki (wyrzut piłki na aut) w przypadku chybienia.

- ▶ **Efekt:** doskonalenie rzutów, chwytów, uników, poruszania się po polu gry, ćwiczenie współpracy w zespole

Wskazówki dla nauczyciela

- Jeśli piłka znajdzie się poza boiskiem danej drużyny (aut), to należy do kapitana/matki drużyny przeciwnej.
- Skucie/trafienie jest ważne, gdy piłka trafi zawodnika z powietrza (nie odbiła się od podłoża).
- Jeśli piłka trafi jednego zawodnika, a następnie kolejnego z tej samej drużyny i spadnie na podłoże, to skutą jest tylko pierwszy zawodnik.
- Jeśli piłka trafi zawodnika, a inny zawodnik tej samej drużyny ją chwyci przed upadkiem na podłoże, to pierwszy zawodnik jest uratowany i nie ma skutia.
- Jeśli lekcja odbywa się na dworze, pamiętaj o zmianie stron boiska.
- Można również grać na czas i na punkty, czyli trafiony zawodnik pozostaje na boisku, a za skucie przyznawany jest punkt. Po wyznaczonym czasie wygrywa drużyna, która zdobyła więcej punktów.
- **Modyfikacja *W dwa ognie z tarczami***
 - Każda drużyna na swojej połowie boiska stawia na dłuższym brzegu i przytrzymuje pionowo materac = tarczę, która służy do ochrony przed trafieniem, jak i do przechwytywania lecącej piłki. Trafienie w rękę zawodnika trzymającego materac jest nieważne.

Część końcowa (5')

8. Zabawa uspokajająca *Prąd* (3')

- **Organizacja**
 - **Wyznacz jedno dziecko**, którego zadaniem będzie odgadnięcie, gdzie aktualnie przebiega *prąd*.
 - **Pozostałe dzieci** siadają w siadzie skrzyżnym na obwodzie koła i chwytają się za ręce.
- **Wyjaśnij:** *Prąd płynie* wtedy, kiedy uczestnik mocniej uściśnie trzymaną dłoń sąsiada.

- **Przebieg:** Osoba, która będzie szukała, gdzie płynie prąd, odwraca się, a w tym czasie nauczyciel wskazuje dziecko, które uruchamia przepływ prądu. Gdy prąd już płynie, szukający prądu odwraca się i stara się dostrzec, w którym miejscu aktualnie płynie prąd. Jeśli odgadnie, następuje zmiana osoby odgadującej.
 - ▶ **Efekt:** uspokojenie fizjologiczne, wyciszenie

9. Podsumowanie (2')

- **Podsumuj:** Dzisiaj doskonaliliśmy rzuty poprzez stosowanie ich w różnych zabawach, grach ruchowych i grach drużynowych. Wykonywaliście rzuty będąc w ruchu i próbując trafić do ruchomego celu, co nie jest łatwe. Jestem z was bardzo dumna/y.
- **Zachęć** do planowania codziennych zabaw i gier rzutnych na dostępnych boiskach: Umówcie się z innymi dziećmi, aby pobawić się czy pograć na dworze.
- **Prezentacja prawidłowego rzutu przez uczniów.**
- **Rozmowy indywidualne:** nauczyciel mówi, co uczeń zrobił dobrze i udziela wskazówek nad czym powinien popracować.
 - ▶ **Efekt:** utrwalenie wiedzy i zrozumienia, zachęcanie do aktywności (motywacja)
- **Autonomia refleksji**
 - Dowiedz się, czy ktoś ma jakieś pytania lub chce opowiedzieć, co mu się najbardziej podobało.
- Do zobaczenia na następnych zajęciach!

Wskazówka dla nauczyciela

- Zakończ zajęcia pozytywnym akcentem: Wszyscy się postarali, jestem pod wrażeniem waszego zaangażowania.



Zbigniew Tyc

NAUCZANIE KOPNIĘĆ

(celność, siła)

scenariusz **20**

Nauczycielu, dla optymalnego wykorzystania czasu lekcji wybierz liczbę ćwiczeń odpowiednią do możliwości i tempa pracy dzieci, a pozostałe ćwiczenia potraktuj jako warianty lub propozycje uzupełniające.

Przypomnienie nauczania kopnięć: [*Alfabet* ss. 249-260]



Zasady wykonywania kopnięć

1. **Ustawienie:** Stań za piłką, lekko z boku (po stronie nogi kopiącej).
2. **Skupienie:** Skieruj wzrok na piłkę.
3. **Krok przygotowawczy:** Zrób krok do przodu i ustaw stopę podporową (niekopiącą) tuż obok piłki.
4. **Przygotowanie do kopnięcia:** Odchyl nogę kopiącą do tyłu. Powinna być zgięta i odwiedzona w stawie biodrowym oraz kolanowym.
5. **Kopnięcie:** Szybko wyprostuj nogę kopiącą w biodrze i kolanie, doprowadzając do kontaktu z piłką. W momencie kontaktu stopa powinna być napięta i usztywniona.
6. **Kopnięcie po ziemi:** Uderz piłkę **wewnętrzną częścią stopy**, jeśli chcesz ją podać lub kopnąć po podłożu.
7. **Kopnięcie w powietrze:** Uderz piłkę **prostym podbiciem** (górna część stopy, nad palcami), jeśli chcesz podać ją w powietrze, na większą odległość.
8. **Zakończenie:** Po kopnięciu stopa powinna naturalnie podążyć za piłką – wykonaj **wymach w kierunku celu**.

Cele lekcji

Cel główny

Uczniowie poznają zasady prawidłowego kopnięcia-uderzenia piłki oraz stosują je podczas zabaw i gier z piłką.

Cele szczegółowe

- **Wiedza i zrozumienie:** Uczniowie znają i potrafią opisać podstawowe zasady techniki kopnięcia (ustawienie ciała, praca nóg, tułowia i rąk); rozumieją co oznacza usztywnienie/napięcie stopy w momencie kopnięcia piłki; wiedzą i potrafią wskazać części stopy które stykają się z piłką w momencie kopnięcia, tj. wewnętrzna część stopy i wyprostowane podbicie; rozumieją jak różnicować siłę i dynamikę ruchu kopiąc

piłkę na małe i duże odległości; znają zależność pomiędzy kierunkiem ruchu nogi a celnością kopnięcia.

- **Kompetencje (umiejętności) ruchowe:** Uczniowie prezentują prawidłowe ustawienie stopy przy kopnięciach wewnętrzną częścią stopy i prostym podbiciem; prezentują prawidłową technikę rozbiegu do piłki i kontrolują ruch stopy za piłką; potrafią różnicować siłę i dynamikę ruchu kopiąc piłkę na małe i duże odległości.
- **Motywacja i pewność siebie:** Uczniowie aktywnie uczestniczą w ćwiczeniach, chętnie podejmują próby poprawy techniki, chętnie współpracują i rywalizują podczas ćwiczeń.
- **Zachowania codzienne:** Uczniowie potrafią zaplanować aktywność ruchową poza zajęciami – organizują zabawy, gry i prostą rywalizację w kopaniu piłki do celu; zapraszają rodzinę do wspólnej gry w piłkę nożną.

Miejsce zajęć: sala sportowa lub boisko zewnętrzne

Czas trwania zajęć: 45'

Sprzęt: woreczki gimnastyczne, piłki z gąbki lub gumowe, duże gumowe piłki rehabilitacyjne, obręcze, 16 pachołków, bramki (liczba woreczków i piłek zgodna z liczbą ćwiczących)

Plan zajęć w pigułce

Część wstępna (10')

1. Przywitanie i wprowadzenie (2')
2. Zabawa ożywiająca *Berek z zadaniami* (4')
3. Ćwiczenia kształtujące (4')

Część główna (30')

4. Zabawa *Wichura przewraca domki* (5')
5. Wyrzuty woreczka ułożonego na stopie na odległość i w górę (4')
6. Strzelanie do celu piłkami z gąbki (4')
7. Przekopywanie dużej piłki gimnastycznej (lub miękkiej) na drugą część sali, w dwójkach (5')
8. Gra w piłkę nożną 2 x 2 (12')

Część końcowa (5')

9. Ćwiczenia rozciągające z piłką (3')
10. Podsumowanie (2')

PRAKTYCZNY SCENARIUSZ DLA NAUCZYCIELA

Część wstępna (10')

1. Przywitanie i wprowadzenie (2')

- **Powiedz:** dzisiaj będziemy uczyć się prawidłowo i celnie kopać piłkę, na odległość i do bramki, dzięki temu będziecie mogli lepiej grać w piłkę nożną.
- **Wyjaśnij:** kopać piłkę możemy na dwa sposoby, chcąc podać piłkę dołem, na małą odległość, stosujemy uderzenie wewnętrzną częścią stopy, a kiedy chcemy kopnąć górą na dużą odległość lub silnie strzelić do bramki, to stosujemy uderzenie wyprostowanym podbiciem.
- **Zachęć** do samodzielnej rywalizacji w konkursach i zawodach **кто trafi do celu**.
- Pokaż gdzie znajduje się wewnętrzna część stopy a gdzie podbicie. Zaprezentuj proste podbicie oraz prawidłowy ruch kopnięcia.

2. Zabawa ożywiająca *Berek z zadaniami* (4')

- Wyznacz pole zabawy w kształcie kwadratu ok. 18x18 m, na każdym jego boku ustaw 4 pachołki lub inne przybory o wysokości ok. 30-40 cm. Pachołki rozstawione są symetrycznie w równych odległościach od siebie tworząc kwadrat.
- Wyznacz 2 lub 3 osoby, które będą berkami; berek trzyma szarfę lub koszulkę-znacznik w ręce; zmieniaj berki co 30" - 40".
- **Przebieg zabawy**
 - Berek goni pozostałą część uczniów, dotknięta przez berka osoba biegnie do najbliższego pachołka i wykonuje zalecone zadanie, dopiero potem może wrócić do zabawy.
 - Przykładowe zadania do wykonania przy pachołku (zmieniaj zadania co kilkadziesiąt sekund)
 - wysoki wymach na zmianę nogi prawej i lewej ponad pachołkiem
 - dotknięcie na zmianę stopą prawą i lewą szczytu pachołka
 - trzy przysiady
 - imitacja kopnięcia w niewidzialną piłkę

Wskazówki dla nauczyciela

- Dobieraj takie ćwiczenia do wykonania przy pachołku, żeby ruch imitował lub zbliżony był do ruchu kopnięcia (wymachy/przemachy ramion, wypady nóg itp.).
- Zwracaj uwagę na obszerność i swobodę w wykonywaniu ruchu.
 - ▶ **Efekt:** aktywizacja dzieci, doskonalenie koordynacji pracy nóg, powiększenie mobilności w stawach biodrowych

3. Ćwiczenia kształtujące (4')

Dzieci ustawione w rozsypce

- RR i NN – marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan
- NN i T – wypady w przód na zmianę nogą prawą i lewą, skręt tułowia na nogę wykroczną
- RR i NN – na zmianę dotknięcie kolanem do łokcia ręki przeciwnej
- **Ćwiczenia równoważne** – stanie na jednej nodze i „rysowanie” różnych figur w powietrzu stopą nogi przeciwnej
- RR i NN – wymach nogi w przód tak, aby dotknąć stopą do dłoni ręki przeciwnej
- T – skłony na wyprostowanych nogach
- **Ćwiczenia oddechowe:** stanie w rozkroku z RR w bok – **wdech** z jednoczesnym przeniesieniem RR w tył, **wydech** z jednoczesnym przeniesieniem RR w przód (4 powtórzenia)

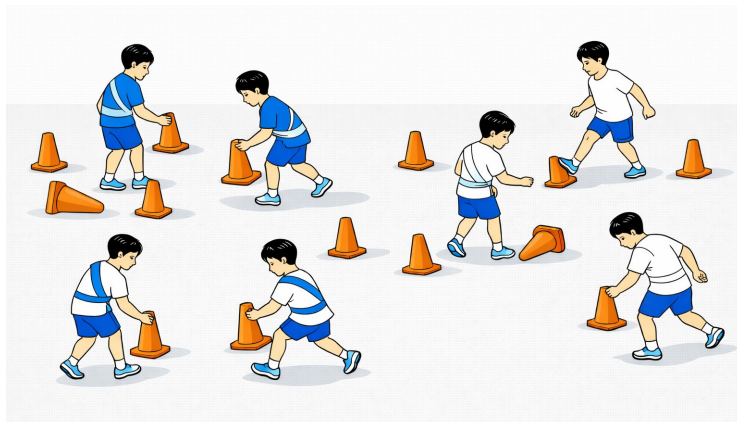
Wskazówki dla nauczyciela

- Zwróć uwagę na zachowanie odległości pomiędzy ćwiczącymi tak, aby każde dziecko mogło wykonywać zalecane zadania z dużą obszernością i swobodą ruchu.
- Zachęcaj i chwal dzieci, wskazuj bardzo dobre wykonanie.

Część główna (30')

4. Zabawa *Wichura przewraca domki* (5')

- **Organizacja ćwiczenia**
 - Każde dziecko pobiera pachołek.
 - Uczniowie rozstawiają pachołki w dowolnej konfiguracji, na wyznaczonym obszarze ok. 20 x 20 m, zachowując podobne odległości pomiędzy pachołkami.



Wichura przewraca domki

- Nauczyciel dzieli ćwiczących na dwa zespoły o równej lub zbliżonej liczbie osób.
 - ⊙ Pierwszy zespół jest wichurą, która przewraca domki = pachołki.
 - ⊙ Drugi zespół to ratownicy odbudowujący domki.
- **Przebieg ćwiczenia**
 - Uczniowie, którzy są wichurą biegają pomiędzy pachołkami i przewracają je, ale tylko lekko uderzając wewnętrzną częścią stopy.
 - Uczniowie, którzy są ratownikami, starają się postawić przewrócone pachołki używając tylko stóp.
 - Po 2' zabawy następuje zamiana ról.
 - ▶ **Efekt:** rozwój koordynacji pracy nóg, doskonalenie precyzji, różnicowania siły ruchu, ruchu kopnięcia stopą

Wskazówki dla nauczyciela

➤ Wyjaśnij

- Instrukcja dla zespołu wichura: podbiegamy do pachołka, ustawiamy jedną stopę obok pachołka, drugą nogą wykonujemy zamach i kopujemy w pachołek wewnętrzną częścią stopy nie używając za dużo siły, wystarczy, że pachołek się przewróci.
- Instrukcja dla zespołu ratowników: podbiegamy do przewróconego pachołka i lekko dociskając go stopą wykonujemy taki ruch, który spowoduje jego postawienie pionowo, tj. odbudowanie domku.

- **Obserwuj i poprawiaj:** zwracaj uwagę, aby dzieci nie kopały z całej siły w pachołki, kontroluj i zachęcaj, żeby ruch przewracania pachołka był podobny do uderzenia piłki wewnętrzną częścią stopy. Przypomnij, że do postawienia pachołka używamy tylko stóp.
- **Zakończenie ćwiczenia:** Ogłoś konkurs **кто nazbiera najwięcej pachołków**, pochwal dzieci za szybkie działanie. Wskaż miejsce odłożenia pachołków.

5. Wyrzuty woreczka ułożonego na stopie na odległość i w górę (4')

- **Organizacja:** Każde dziecko pobiera woreczek z grochem, uczestnicy ustawiają się w luźnej rozsypce na całym boisku.
- **Przebieg zabawy**
 - **Zadanie 1.** Dzieci układają sobie woreczek na dowolnej stopie i wykonują kilka kroków tak, aby woreczek nie spadł; następnie zmiana – ćwiczenie wykonujemy drugą stopą. Kto zrobi jak najwięcej kroków utrzymując woreczek na stopie?
 - **Zadanie 2.** Zabawa w trzy kroki. Pozycja wyjściowa – stanie w miejscu, woreczek ułożony na dowolnej stopie, rozpoczynamy ćwiczenie od kroku w przód nogą, na której jest woreczek i głośno krzycząc JEDEN, kolejny krok wykonujemy drugą nogą głośno krzycząc DWA, po czym wykonując trzeci krok wyrzucamy woreczek ze stopy jak najwyżej, krzycząc głośno TRZY.
 - **Zadanie 3.** Ustaw dzieci w jednej linii. Zorganizuj zawody, kto po wykonaniu trzech kroków z woreczkiem na stopie wyrzuci go najdalej w przód.

Wskazówki dla nauczyciela

- Pochwal dzieci za utrzymanie woreczka jak najdłużej na stopie w zadaniu 1.
- Zachęcaj uczestników do głośnego liczenia JEDEN, DWA, TRZY w zadaniu 2.
- Ogłoś konkurs, **кто wyrzuci woreczek najwyżej**. Można to zrobić przy ścianie sali.
- Ogłoś konkurs, **кто wyrzuci woreczek najdalej**.
- Zwracaj uwagę na jak najobszerniejsze wykonanie ruchu i daleki wymach nogi za woreczkiem.

- Pochwal dzieci za osiągnięte rezultaty.
 - ▶ **Efekt:** ćwiczenie imitacji ruchu kopnięcia, naturalne wymuszenie obszerności ruchu nogi, przygotowanie do skoordynowania trzech ostatnich kroków do piłki i ruchu kopnięcia

6. Strzelanie do celu (bramki) piłkami z gąbki (4')

● Organizacja

- piłki miękkie, najlepiej z gąbki lub plażowe, ewentualnie duże piłki rehabilitacyjne; **piłka dla każdego ucznia**
- Uczestnicy podzieleni na grupy, liczba grup uzależniona od liczby bramek, którymi dysponuje nauczyciel.
- Strzały powinny być oddawane do bramki, ale celem może być również przewrócenie kilku pachołków ustawionych w pewnej odległości od ćwiczących.

● Przebieg

- Uczniowie ustawiają piłki nieruchomo w jednej linii ok. 3 m przed bramką, strzał do bramki poprzedzony jest rozbiegiem z odległości dwóch lub więcej metrów.
- Ćwiczenie wykonuje po kolei każdy uczeń lub cała podgrupa jednocześnie.
 - ▶ **Efekt:** doskonalenie ruchu kopnięcia z dużą siłą i obszernością oraz wykonywania strzału prostym podbiciem

Wskazówki dla nauczyciela

- Do tego ćwiczenia dobieramy piłki miękkie lub plażowe, tak aby nie ograniczać siły wykonywanych kopnięć.
- Przed rozpoczęciem ćwiczenia wyjaśnij jeszcze raz, którą częścią stopy wykonujemy kopnięcie, tj. wyprostowaną przednią powierzchnią stopy – prostym podbiciem (podbicie to część stopy powyżej nasady palców).
- Zachęcaj do strzałów silnych, ale przede wszystkim celnych. Ogłoś konkurs, **kto więcej razy trafi do bramki**.
- **Zadaj pytanie:** co zrobić, aby trafić piłką w cel. Zwróć uwagę dzieci na koncentrację i właściwe prowadzenie stopy za piłką.

7. Przekopywanie dużej piłki gimnastycznej (lub miękkiej) na drugą część sali w dwójkach (5')

- **Organizacja ćwiczenia**
 - Dzieci samodzielnie dobierają się w dwójki i pobierają jedną piłkę.
 - Wszyscy ustawieni są pod ścianą sali.
- **Przebieg zabawy**
 - Ćwiczenie wykonywane jest w dwójkach.
 - Pozycja wyjściowa: obie osoby z pary trzymają dowolną stopę na swojej piłce.
 - Na sygnał nauczyciela, uczestnicy na przemian kopią w piłkę, żeby jak najszybciej dotrzeć do określonego celu (linia końcowa boiska, druga ściana sali) i przyjąć taką samą pozycję jak na początku.
 - Jeżeli sala, w której odbywa się lekcja, ma zamontowane bramki, to celem tej zabawy może być jak najszybsze strzelenie gola do przeciwległej bramki.
 - ▶ **Efekt:** doskonalenie kontrolowania piłki, współpracy w dwójkach, celności strzału, różnicowania siły kopnięcia

Wskazówki dla nauczyciela

- Daj dzieciom autonomię wyboru partnera do dwójki.
- Zachęcaj do głośnego dopingowania w czasie zabawy.
- Po drugim powtórzeniu ogłoś konkurs, **która dwójka wykona szybciej to zadanie.**

8. Gra w piłkę nożną 2 x 2 miękkimi piłkami z gąbki (12')

- **Organizacja**
 - Dzieci samodzielnie dobierają się w dwójki, tworzą mini zespół rywalizujący z innymi zespołami.
 - Wyznacz za pomocą stożków małe boiska w sali, w której odbywa się lekcja. Stożki powinny mieć kształt prostokąta, a ich liczba i wielkość uzależniona jest od liczby zespołów.
 - Zamiast bramek ustaw trzy pachołki blisko siebie.

- **Przebieg**

- Mini turniej piłki nożnej, gra 2 x 2 z bramkami ustawionymi z trzech pachołków.
- Celem jest trafienie piłką w pachołki przeciwnika.
- Jeden mecz trwa 2'.
- Uczestnicy grają każdy mecz z innym przeciwnikiem.

Wskazówki dla nauczyciela

- Daj **autonomię wyboru** partnera do zespołu, możesz wykorzystać dobór dwójek z poprzedniego ćwiczenia.
- Dzieci same sędziują sobie mecz, przed rozpoczęciem przypomnij o zasadach fair play i szacunku dla przeciwnika.
- Po zakończeniu policz wszystkie gole zdobyte w turnieju podkreślając, że zdobycie tak dużej liczby goli jest naszym wspólnym osiągnięciem.

Część końcowa (5')

9. Ćwiczenia rozciągające z piłką (3')

- Dzieci w rozsypce w siadzie rozkrocznym z piłką w dłoniach, zataczają duże koła wokół wyprostowanych nóg i za siebie, po 2 powtórzenia w lewą i w prawą stronę.
- Ustawienie jw.: dzieci w leżeniu tyłem (na plecach) z ugiętymi nogami, uniesienie (wznos) bioder z jednoczesnym przetoczeniem piłki z PR do LR i z powrotem (6-8 powtórzeń).
- Ustawienie jw.: dzieci w leżeniu tyłem (na plecach) z piłką trzymaną w dłoniach na wysokości bioder, uniesienie (wznos) RR w górę z piłką z jednoczesnym **wdechem**, następnie opuszczenie (opust) RR w dół z jednoczesnym **wydechem** (4 powtórzenia).

10. Podsumowanie (2')

- **Pochwal** dzieci za zaangażowanie
- **Zapytaj**
 - Gdzie znajduje się na stopie wewnętrzna część i podbicie, czyli części stopy które stykają się z piłką w czasie kopnięcia?
 - Jaką częścią stopy wykonasz strzał do bramki z dużej odległości?
 - Czy w czasie strzału lub podania stopa ma być rozluźniona czy usztywniona?

- ▶ **Efekt:** utrwalenie wiedzy, informacja zwrotna od uczniów, potwierdzenie zrozumienia zagadnień/ćwiczeń, świadomość uczestnictwa w lekcji
- Do zobaczenia na następnych zajęciach!



Zuzanna Mazur

NAUKA UDERZEŃ Z WYKORZYSTANIEM PRZYBORU

scenariusz **21**

Nauczycielu, dla optymalnego wykorzystania czasu lekcji wybierz liczbę ćwiczeń odpowiednią do możliwości i tempa pracy dzieci, a pozostałe ćwiczenia potraktuj jako warianty lub propozycje uzupełniające.

Przypomnienie techniki uderzeń: [*Alfabet* s. 225]



Zasady prawidłowego uderzenia

1. **Postawa ciała:** stopy są rozstawione na szerokość bioder, kolana lekko ugięte, ciało stabilne.
2. **Chwył:** prawidłowy chwyt rakiety/kija zapewnia kontrolę i precyzję uderzenia.
3. **Zamach:** ruch rozpoczyna się od cofnięcia przyboru, przeniesienia ciężaru ciała na tylną stopę.
4. **Moment uderzenia:** kontakt z piłką następuje przy pełnym wyproście ramion, wzrok skupiony na piłce.
5. **Podążanie za uderzeniem:** po kontakcie z piłką ruch przyboru kończy się w kierunku zamierzonego celu.

Cele lekcji

Cel główny

Uczniowie potrafią przyjąć prawidłową pozycję i wykonać uderzenie piłki rakiętą lub kijem z kontrolą kierunku, siły i precyzji zarówno w miejscu, jak i w ruchu.

Cele szczegółowe

1. **Wiedza i zrozumienie:** Uczniowie wymieniają trzy podstawowe zasady uderzania (stabilność, wytwarzanie siły, dokładność) oraz rozumieją ich znaczenie w kontrolowaniu obiektu.
2. **Kompetencje (umiejętności) ruchowe:** Uczniowie demonstrują poprawne uderzenie przyborem (rakieta, kij), uwzględniając prawidłowy chwyt, postawę i ruch ciała.
3. **Motywacja i pewność siebie:** Uczniowie angażują się w zajęcia, podejmują próby doskonalenia techniki uderzeń, współpracują w parach oraz zespołach.

4. **Zachowania codzienne:** Uczniowie rozumieją, że umiejętność kontrolowania obiektu za pomocą przyboru może być przydatna w codziennych aktywnościach.

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna/boisko szkolne

Czas trwania zajęć: 45'

Sprzęt: rakiety/kije, piłki, pachołki, obręcze

Plan zajęć w pigułce

Część wstępna (10')

1. Przywitanie i wprowadzenie (2')
2. Rozgrzewka (8')
 - 2.1. Zabawa ożywiająca *Nie daj się złapać – przyjmij postawę* (3')
 - 2.2. Ćwiczenia kształtujące, równoważne i oddechowe (5')

Część główna (30')

3. Odkrywamy uderzenie rakieta (5')
4. Ćwiczenie w parach – uderzenie do partnera (5')
5. Mini turniej par (5')
6. Zadanie *Traf do celu* (5')
7. Zabawa ruchowa *Wywołaj gracza* (5')
8. Zabawa zespołowa *Sztafeta z rakieta* (5')

Część końcowa (5')

9. *Rakiety spacer w rytmie* (3')
10. Podsumowanie i refleksja uczniów (2')

PRAKTYCZNY SCENARIUSZ DLA NAUCZYCIELA

Część wstępna (10')

Uwaga: W zależności od dostępnego sprzętu nauczyciel wybiera rakieta (np. do badmintona) lub kij (np. do softballa).

1. Przywitanie i wprowadzenie (2')

- **Wyjaśnij** temat lekcji: Cześć dzieci! Dzisiaj nauczymy się, jak poprawnie uderzać piłkę przyborem. Będziemy pracować nad techniką, aby uderzenia były dokładne i skuteczne.

- **Omów** znaczenie stabilnej postawy, generowania siły i kontrolowaniu kierunku uderzenia.
- **Powiedz:** Zanim zaczniemy uderzać piłkę, chcę wam powiedzieć o trzech bardzo ważnych rzeczach. Dzięki nim łatwiej wam będzie dobrze trafić i posłać piłkę tam, gdzie chcecie.
 - Po pierwsze, nasza **postawa**. Stańcie wygodnie, na lekko ugiętych nogach. Nogi powinny być rozstawione trochę szerzej niż biodra. Takie ustawienie daje dobrą równowagę – nie przewrócicie się, nawet gdy zrobicie silny zamach.
 - Po drugie, **siła**. W uderzeniu nie chodzi o to, żeby wziąć zamach tylko ręką. Używamy całego ciała! Jak? Przenosimy ciężar z jednej nogi na drugą i obracamy delikatnie tułów – wtedy uderzenie jest mocniejsze, ale nie męczy nas tak bardzo.
 - Po trzecie, **kierunek**. Jeśli chcemy, żeby piłka poleciała tam, gdzie stoi kolega albo do wyznaczonego celu, musimy dobrze patrzeć i ustawić rękę albo raketę w odpowiednią stronę. Patrzymy na piłkę i cel, nie na sufit ani nie na podłogę.
 - **Pamiętajcie:** dobra postawa + odpowiednia siła + patrzenie w cel = celne uderzenie! Gotowi, żeby spróbować?
- **Pytanie do uczniów:** Czy ktoś z was grał już w tenisa, badmintona lub hokeja? Jakie są różnice w uderzeniach w tych sportach?

2. Rozgrzewka (8')

2.1. Zabawa *Nie daj się złapać – przyjmij postawę* (3')

- **Przebieg**
 - Uczniowie poruszają się swobodnie po wyznaczonym obszarze (np. połowie sali gimnastycznej), trzymając raketę/kij oburącz, blisko ciała.
 - 1-2 osoby są berkami.
 - Zadaniem berka jest dotknąć rakiety/kija innego gracza, **nie ciała**.
 - Dzieci mogą uniknąć złapania, jeśli w momencie zagrożenia szybko przyjmą prawidłową postawę do wykonania uderzenia
 - stopy na szerokość bioder
 - kolana lekko ugięte
 - tułów pochylony

- wzrok skierowany przed siebie
- rakieta/kij trzymana/y oburącz z przodu ciała
- Uczeń w tej pozycji ma „ochronę” – przez 3” nie może zostać złapany.
- Osoba dotknięta bez przyjęcia postawy staje się nowym berkiem.
- Zabawa trwa ok. 3’.
- Można wprowadzać dodatkowe warianty (np. poruszanie się bokiem, tj. krokiem odstawno-dostawnym, zatrzymanie na sygnał).
 - ▶ **Efekty:** przyjmowanie prawidłowej postawy gotowości do uderzenia w sytuacji dynamicznej, rozwijanie refleksu, zwinności i szybkiej reakcji, kształtowanie świadomości ciała i umiejętności kontrolowania pozycji, utrwalanie elementów technicznych: chwyt, ugięcie kolan, pozycja ciała; integracja grupy i radość z ruchu w formie zabawy

2.2. Ćwiczenia kształtujące (5’)

● Ćwiczenia w rozsypce z rakieta

- RR i NN *Maszeruj jak tenisista* – marsz, na sygnał nauczyciela dzieci ustawiają się w pozycji gotowości (nogi na szerokość bioder lub nieco szerzej, kolana lekko ugięte, tułów lekko pochylony do przodu, stopy całe na podłożu, ciężar ciała rozłożony równomiernie (lub nieco bardziej na przedniej części stóp). Głowa uniesiona, wzrok skierowany do przodu, rakieta trzymana oburącz przed sobą.
 - ▶ **Efekt:** nauka aktywnej postawy, doskonalenie koordynacji ruchów rąk i nóg
- T *Kręcimy śmigłem* – dzieci wykonują skręty tułowia w prawo i lewo z rakieta/kijem trzymaną/ym poziomo oburącz.
 - ▶ **Efekt:** rozwój mobilności tułowia i kontroli nad przyborem, przygotowanie do rotacyjnych ruchów w uderzeniu
- RR *Przenies rakieta/kij pod nogę* – stojąc w miejscu, dziecko przekłada rakieta raz z jednej, raz z drugiej strony pod ugiętą nogę.
 - ▶ **Efekt:** doskonalenie koordynacji wzrokowo-ruchowej, stabilizacji tułowia, pracy barków

- **Ćwiczenie równoważne z rakieta**
 - *Rakiety flaming* – stanie na jednej nodze, rakieta w górze lub przed osobą stojącą, druga noga zgięta
 - ▶ **Efekt:** poprawa równowagi i stabilizacji tułowia, kontrola postawy

Część główna (30')

3. Odkrywamy uderzenie rakieta (5')

- **Powiedz:** Zaczniemy od nauki uderzania piłki rakieta/kijem. Na początek sprawdzimy, czy umiemy nią/nim dobrze operować.
- **Ćwiczenia**
 - Balansowanie piłką na rakiecie **w miejscu i w marszu**.
 - Podbijanie piłki w miejscu, **raz jedną, raz drugą ręką**.
 - Odbijanie piłki o podłoże w marszu (wolne tempo).
- **Pytania kontrolne**
 - Jak trzymasz rakieta? (chwyt, kontrolowanie)
 - Czy twoje oczy są skierowane na piłkę?
 - Co się dzieje, gdy uderzysz za mocno?
 - ▶ **Efekt:** rozwój koordynacji ręka-oko, nauka kontrolowania przyboru, kształtowanie czucia piłki

4. Ćwiczenie w parach – uderzenie do partnera (5')

- **Powiedz:** Teraz spróbujemy odbić piłkę tak, aby dotarła do partnera. Ćwiczcie uważnie!
- **Ćwiczenia**
 - Podanie piłki po podłożu rakieta (turlanie), dzieci stoją naprzeciw siebie w odległości 2-3 m.
 - Uderzenie z lekkim zamachem, partner łapie piłkę po jednym odbiciu od podłoża.
- **Pytania kontrolne**
 - Czy uderzyłeś piłkę stojąc bokiem do celu?
 - Jak ustawione były twoje stopy?
 - W którą stronę patrzyła rakieta przy uderzeniu?

- ▶ **Efekt:** doskonalenie techniki uderzenia, nauka nadawania piłce kierunku lotu i dokładności ruchu

5. Mini turniej par (5')

Uczniowie stoją w parach naprzeciw siebie (w odległości ok. 2-3 m). Odbijają piłkę po podłożu lub w powietrzu, w zależności od umiejętności. Zliczają, ile razy uda im się wymienić piłkę bez upuszczenia (utracenia) jej.

6. Zadanie *Traf do celu* (5')

- **Powiedz:** Spróbujcie teraz tak uderzyć piłkę, by trafiła w wyznaczony cel. To nie wyścig, ale zadanie wymagające skupienia i precyzji. Liczy się dokładność, nie siła!
- **Organizacja**
 - **Ustawienie:** dzieci stoją pojedynczo w rzędzie za linią startu (wyznaczoną np. taśmą lub kredą).
 - **Cele:** w odległości ok. 3-4 m naprzeciw każdego dziecka ustaw obręcz, mały materac, linie z taśmy, klocek/piankę/leżącą piłkę, zależnie od poziomu trudności zadania.
 - **Przybory:** każdemu dziecku daj 1 raketę/kij oraz 3 piłki (np. gąbczaste, tenisowe lub balony).
 - **Tor:** każde dziecko ma wyznaczony własny tor uderzenia, by ćwiczyć samodzielnie i unikać kolizji.
- **Przebieg ćwiczenia**
 - dziecko ustawia się bokiem do celu w pozycji gotowości: nogi rozstawione, kolana lekko ugięte, wzrok na piłce.
 - Wykonuje zamach raketą/kijem, uderza piłkę w kierunku celu (3 powtórzenia).
 - Po 3 próbach dziecko odkłada raketę/kij i siada lub staje za linią, a następna osoba wchodzi na jego miejsce.

7. Zabawa ruchowa *Wywołaj gracza* (5')

- **Powiedz:** Zagramy w grę, która wymaga uderzania piłki w górę i szybkiego reagowania.
- **Opis**
 - Dzieci stoją w kole. Jedno dziecko na środku podrzuca piłkę w górę raketą/kijem i woła imię wybranego gracza.

- Wywołany gracz wbiega do środka i musi podbić piłkę, zanim ta upadnie na podłoże.
- **Pytania kontrolne**
 - Czy udało ci się przewidzieć tor lotu piłki?
 - Jakie było twoje ustawienie ciała?
 - Czy uderzenie było kontrolowane?
 - ▶ **Efekt:** poprawa czasu reakcji, doskonalenie pracy zespołowej i orientacji przestrzennej

8. Zabawa zespołowa *Sztafeta z rakieta* (5')

- **Powiedz:** Teraz zagramy drużynowo! Każdy z was będzie poruszał się z piłką na rakiecie. Waszym zadaniem jest bezpiecznie dotrzeć do wyznaczonego punktu i wrócić, nie tracąc przy tym piłki.
- **Organizacja**
 - Podziel klasę na 4-5 osobowe drużyny.
 - Każda drużyna ustawia się w rzędzie za linią startu.
 - W odległości ok. 5-6 m ustaw pachołek stanowiący punkt zawracania.
- **Przebieg ćwiczenia**
 - Pierwszy gracz z danej drużyny umieszcza piłkę na rakiecie i rusza marszem lub truchtem w stronę pachołka, utrzymując przez cały czas piłkę na rakiecie (piłka nie może spaść!).
 - Okrąża pachołek i wraca do linii startu.
 - Przekazuje piłkę na rakiecie kolejnemu zawodnikowi, bez dotykania piłki rękami.
 - Gra toczy się do momentu, aż wszyscy członkowie drużyny wykonają zadanie.
- **Punktacja i rywalizacja**
 - Drużyna zdobywa 1 punkt za każdą osobę, która pokona trasę bez upuszczenia piłki.
 - Jeśli piłka spadnie, to można ją podnieść i kontynuować, ale bez punktu za tę rundę.

Część końcowa (5')**9. Zabawa uspokajająca *Rakietowy spacer w rytmie* (3')**

- **Przebieg**
 - **Powiedz:** Teraz zwolnimy tempo. Będziemy spacerować po sali z rakieta w dłoni i wykonywać proste zadania, które pomogą nam się wyciszyć i skupić.
 - Każde dziecko trzyma swoją rakieta/kij.
 - Na sygnał nauczyciela dzieci spacerują swobodnie po sali w rytmie wyklaskiwanym lub wystukiwanym (np. raz wolno, raz szybciej – rytm zmienia się co 30”).
- **Na kolejne sygnały dzieci**
 - zatrzymują się i przyjmują postawę gotowości do uderzenia,
 - wykonują zamach bez piłki (*na sucho*) powoli, w skupieniu,
 - zmieniają kierunek marszu lub przechodzą do spaceru w parze, dostosowując się do tempa partnera.
- **Zakończenie:** dzieci zatrzymują się na środku sali, wykonują głęboki **wdech** i **wydech** z rakieta uniesioną do góry, jakby oddając napięcie *do nieba*.
 - ▶ **Efekty:** wyciszenie po dynamicznej części lekcji. rozluźnienie mięśni i uspokojenie oddechu, utrwalenie elementów postawy i zamachu w spokojnym tempie, rozwijanie **świadomości ciała i kontroli nad ruchem**

10. Podsumowanie i refleksja uczniów (2')

- **Powiedz:** Dziś nauczyliśmy się, jak uderzać piłkę z wykorzystaniem rakiety/kija. Potrafimy już balansować piłką, trafiać do celu i podawać do partnera.
- **Pytania do uczniów**
 - Które ćwiczenie najbardziej ci się podobało?
 - Z czym miałeś/łaś dziś największy problem?
 - Kto z was czuje, że zrobił dziś duży postęp?
- **Zachęć:** Jeśli macie w domu rakieta lub kij, to spróbujcie poćwiczyć z rodzeństwem lub rodzicem. Możecie też wykorzystać balon, jeżeli nie macie piłki. Nawet kilka minut zabawy z piłką i rakieta po szkole to świetna aktywność!

- ▶ **Efekt:** utrwalenie elementów zajęć, wzmocnienie motywacji wewnętrznej i poczucia sprawczości dziecka
- **Zakończ zajęcia pozytywnym akcentem:** Jestem z was bardzo dumna/y – świetnie dziś pracowaliście!



Agnieszka Kurek-Paszczyk

DOSKONALENIE KOPNIĘĆ I UDERZEŃ

scenariusz

22

Nauczycielu, dla optymalnego wykorzystania czasu lekcji wybierz liczbę ćwiczeń odpowiednią do możliwości i tempa pracy dzieci, a pozostałe ćwiczenia potraktuj jako warianty lub propozycje uzupełniające.

Zasady prawidłowych kopnięć i uderzeń oraz przypomnienie techniki kopnięć i uderzeń: [Alfabet s.249, scenariusze 20, 21]



Cele lekcji

Cel główny

Uczniowie stosują kopnięcia i uderzenia w zadaniach praktycznych podczas lekcji.

Cele szczegółowe

1. **Wiedza i zrozumienie:** Uczniowie wiedzą, które zadania, w tym gry i zabawy, doskonalą ich umiejętność kopnięcia i uderzenia piłki, rozumieją, że technika (jakość) wykonanego kopnięcia wpływa na osiągnięcie zamierzonego celu.
2. **Kompetencje (umiejętności) ruchowe:** Uczniowie potrafią w taki sposób wykonać kopnięcia i uderzenia piłki, aby osiągnąć zamierzony cel; potrafią dobrać rodzaj kopnięcia do sytuacji podczas zadań/zabaw/gier.
3. **Motywacja i pewność siebie:** Uczniowie swobodnie stosują kopnięcia, z radością i satysfakcją podchodzą do zadań z przybojem oraz w konfrontacji z rówieśnikami, starają się każde zadanie wykonać lepiej, dokładniej, skuteczniej.
4. **Zachowania codzienne:** Uczniowie namawiają rówieśników oraz członków rodziny na wspólne gry i zabawy w czasie wolnym (pozaszkolnym).

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Czas trwania zajęć: 45'

Sprzęt: piłki gąbczaste, piłki do siatkówki, pachołki, małe bramki

Plan zajęć w pigułce

Część wstępna (10')

1. Przywitanie i wprowadzenie (2')
2. Rozgrzewka (8')

- Zabawa ożywiająca z piłkami *Polowanie* (3')
- Ćwiczenia kształtujące z piłkami (5')

Część główna (30')

3. *Wymijanka* – ćwiczenie prowadzenia piłki nogą (5').
4. *Przesuńmy ścianę* – doskonalenie kopnięcia piłki do celu (w miejscu) (7')
5. *Dogoń piłkę* – ćwiczenie doskonalące kopnięcia piłki (w ruchu) (8')
6. *Celni strzelcy* – gry zespołowe doskonalące trafianie piłkami do celu (10')

Część końcowa (5')

7. *Masażyki* – zabawa relaksująca w parach (2')
8. *Mistrzowie porządku* – uporządkowanie miejsca ćwiczeń (1')
9. Podsumowanie (2')

PRAKTYCZNY SCENARIUSZ DLA NAUCZYCIELA

Część wstępna (10')

1. Przywitanie i wprowadzenie (2')

- **Przywitań** uczniów znakiem migowym *dzień dobry* i poinformuj, że osoby niesłyszące, które nie potrafią mówić, gdyż nie słyszą od wczesnego dzieciństwa, komunikują się w języku migowym; naucz uczniów znaku *dzień dobry* oraz znaku *dobrze*. Poinformuj, że znaku *dobrze* będziesz dzisiaj używać na określenie dobrze wykonanego zadania. Powiedz uczniom, że dzisiaj będą doskonalili kopnięcia i uderzenia, które umożliwią im skutecznie i z satysfakcją grać w różne gry, a szczególnie w piłkę nożną. Zadania te poprawią również ich koordynację wzrokowo-ruchową, co może wpłynąć na lepsze wyniki w liczeniu, pisaniu i czytaniu, a także wzmocni siłę mięśni nóg, dzięki czemu będą w lepszej kondycji fizycznej na co dzień.
- **Wyjaśnij:** Skupcie się na prawidłowym wykonywaniu kopnięć i uderzeń piłki nogą, na prawidłowym ustawianiu się względem przyboru (dziś to będzie piłka), prawidłowym ustawianiu stopy oraz całego ciała, gdyż to właśnie umożliwi wam osiągnięcie zamierzonego celu w każdym zadaniu; pośpiech i niedokładność nie sprzyja osiąganiu celu, a tylko utrwała złe nawyki.

- **Zachęć** do aktywności w czasie wolnym (z rówieśnikami i/lub członkami rodziny) związanej z kopaniem różnych przyborów w zabawny, wesoły i kreatywny sposób; niech uczniowie powiedzą, jakimi przyborami i w jakich sytuacjach mogą bezpiecznie doskonalić tę umiejętność poza szkołą; zweryfikuj pomysły, docień kreatywność.
- Ponownie **pokaż** poprawną technikę kopnięcia piłki wewnętrzną częścią stopy i prostym podbiciem; może to zrobić również uczeń, który uczęszcza na treningi piłki nożnej, przypomnij technikę razem z nim.

Wskazówki dla nauczyciela

- Do nauki znaków języka migowego wykorzystaj darmową aplikację *Migaj z nami: PJM*
- **Znaki języka migowego**



DZIEŃ DOBRY



DO WIDZENIA



DOBRZE

2. Rozgrzewka (8')

- **Zabawa ożywiająca** *Polowanie + Reaguj na sygnał (3')*
 - Każdy ćwiczący otrzymuje piłkę – połowa piłkę gąbczastą, druga połowa (lub 1/3) siatkową. Wyznacz obszar zabawy. Uczniowie poruszając się w dowolnym kierunku próbują „upolować” jak największą liczbę innych uczestników trafiając piłką w ich stopy i unikając jednocześnie trafienia. Jednego ucznia można trafić tylko raz.
 - Uwaga: piłkę gąbczastą może otrzymać każdy z uczniów, o ile nauczyciel dysponuje wystarczającą liczbą takich piłek.
 - Przed zabawą wytłumacz uczniom, że w grach zespołowych sędziowie stosują różne znaki, jednym z nich jest *przerwa w grze* (litera T ustawiona z dwóch dłoni).
 - Wprowadź do zabawy znak sędziowski *przerwa w grze*, na który uczniowie mają reagować, przyjmując dowolną nieruchomą pozycję ze wzrokiem skierowanym na nauczyciela.

- Przerwyj zabawę co 30” pokazując dłońmi znak *przerwa w grze*, a na hasło *polowanie* uczniowie kontynuują zabawę.
- Na zakończenie zabawy zapytaj komu udało się **nie zostać upolowanym** oraz spróbuj wyłonić przynajmniej trzech uczniów, którzy „upolowali” największą liczbę współćwiczących.
 - ▶ **Efekt:** ożywienie, pozytywne nastawienie do zajęć, oswojenie z przyborem, przygotowanie organizmu do zadań w dalszej części lekcji
- **Ćwiczenia kształtujące z piłkami (5’)**
 - Uczniowie ustawieni przodem do nauczyciela w luźnej rozsypce
 - RR – uczniowie stoją w rozkroku, uniesienie (wznos) RR w górę z piłką trzymaną oburącz, następnie skłon, piłka dotyka do podłogi, NN proste w stawach kolanowych (3 powtórzenia)
 - T – uczniowie ustawieni jw., skłon, piłka toczona po podłodze ósemką między NN (2 powtórzenia w każdą stronę)
 - RR, NN, T – uczniowie ustawieni jw., skłon, piłka toczona do przodu, przejście do podporu przodem z zatrzymaniem piłki, powrót do stania (3 powtórzenia)
 - T – uczniowie w siadzie prostym, piłka toczna po podłodze wokół ciała raz w prawą, raz w lewą stronę, **wyraźne skrety T** w prawą i w lewą stronę
 - mięśnie B – uczniowie jw., uniesienie NN do siadu równoważnego, piłka przetoczona pod NN z prawej na lewą stronę, opuszczenie NN, a następnie powtórzenie z toceniem piłki z lewej na prawą stronę (1 powtórzenie)
 - mięśnie B – uczniowie jw., skłon do NN, włożenie piłki między NN na wysokości stawów skokowych (kostek), przejście do leżenia przewrotnego, wypuszczenie i chwyt piłki w dłonie, przejście do siadu prostego (3 powtórzenia)

Wskazówki dla nauczyciela

- Zwróć uwagę na **bezpieczeństwo** w zabawie *Polowanie*. Przypomnij, aby dzieci wykorzystywały uniki podczas mijania innych uczestników zabawy oraz innych piłek i rzucały piłką w stopy ćwiczących z niewielką siłą, szczególnie przy użyciu piłki innej niż gąbczasta. Zwróć uwagę na dokładność wykonywania ćwiczeń kształtujących, szczególnie na utrzymanie prostych nóg podczas skłonów.

- Stosuj **pozytywne komunikaty**: Cieszę się, że dbacie o bezpieczeństwo i uczciwie liczycie punkty w zabawie! Widzę, że staracie się dokładnie wykonywać ćwiczenia kształtujące bez uginania nóg w stawach kolanowych i o to właśnie chodzi, dzięki temu będziecie bardziej gibcy!

Część główna (30')

3. Wymijanka ćwiczenie prowadzenia piłki nogą (5')

- Uczniowie poruszają się po sali w dowolnym kierunku prowadząc piłkę nogą wewnętrznym podbiciem i/lub prostym podbiciem w taki sposób, aby unikać kontaktu z innym uczniem. Wyznacz pole ćwiczenia (możliwie jak największa przestrzeń).
- Przypomnij technikę kontaktu z piłką wewnętrzną częścią stopy oraz prostym podbiciem. Na sygnał nauczyciela zatrzymanie piłki jakąś częścią ciała np. podeszwą, kolanem, łokciem. Na znak sędziowski *przerwa w grze* (litera T jw.) uczniowie zatrzymują się w bezruchu z piłką przy nodze kierując wzrok na nauczyciela.
- Po zatrzymaniu uczniowie, wymieniają się piłkami, jeśli mieli inne niż gąbczaste.
- **Nauczyciel pyta**: Jaką inną częścią ciała można jeszcze zatrzymać piłkę? Zaproponujcie proszę, a ja będę z wami wykonywał/a te zadania.
 - ▶ **Efekt**: dzieci czują, że mają wpływ na przebieg lekcji, co zwiększa ich zaangażowanie.

4. Przesuńmy ścianę doskonalenie kopnięcia piłki do celu (w miejscu) (7').

- Uczniowie ustawieni w szeregu (lub dwóch szeregach jeden za drugim) w odległości 4-5 m od ściany sali gimnastycznej
- Zadania
 - Kopnięcie piłki z podłogi wewnętrzną częścią stopy, po długim kroku i zamachu nogą uderzenie piłki w kierunku ściany, po odbiciu piłki od ściany zatrzymanie piłki podeszwą, powrót na miejsce i zmiana nogi uderzającej (po 3 powtórzenia na każdą nogę).
 - Piłka trzymana oburącz – wykonanie kozła piłką (uderzenie pionowe o podłogę) kopnięcie piłki wyprostowanym podbiciem (górną

częścią stopy/buta) w kierunku ściany; po odbiciu od ściany chwyt piłki w obie ręce, powrót na miejsce i próba wykonania zadania drugą N (3 powtórzenia).

- **Wyjaśnij:** zadaniem jest trafienie stopą piłki dokładnie tak, aby uderzyła w ścianę na wprost, w pierwszym zadaniu piłka powinna lecieć nisko, aby zatrzymać ją stopą, a w drugim zadaniu wysoko, by złapać ją rękami.
- **Zachęcaj:** Pokaż znak *dobrze* w języku migowym! Widzę, że staracie się dokładnie trafiać w piłkę i sprawnie ją zatrzymywać/chwytać!
 - ▶ **Efekt:** doskonalenie kopnięć, rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej, precyzji ruchu, powściągliwości

5. *Dogoń piłkę* ćwiczenie doskonalące uderzenie piłki nogą w ruchu (8')

- Uczniowie ustawieni w dwóch szeregach na linii końcowej boiska.
- Na sygnał nauczyciela, uczniowie z pierwszego szeregu wykonują kopnięcie piłki (wewnętrzną częścią stopy lub wyprostowanym podbiciem) z taką siłą, by potoczyła się nie dalej niż do połowy boiska, próbując dogonić piłkę i ją zatrzymać podszwą, następnie uderzając piłkę wysyłają ją za linię końcową boiska i tam ustawiają się w szeregu.
- Następnie zadanie wykonuje drugi szereg.
- W drugą stronę boiska uczniowie wykonują zadanie drugą N.

6. *Celni strzelcy* gra zespołowa doskonaląca trafianie piłkami do celu (10')

- Podziel klasę na 4 zespoły np. odliczając od 1 do 4 przy ustawieniu w szeregu (uczniowie z takimi samymi numerami stanowią jeden zespół) lub 2 szeregi uczniów z poprzedniego zadania podziel na połowy.
- Każdy zespół ustawia przybory/przyrządy za linią boczną boiska w bezpiecznej odległości (pod ścianą): dwa zespoły po jednej małej bramce, dwa zespoły po 6 pachołków ustawionych w trójkąt (jak kręgle).
- Zespół uczniów ustawia się w rzędzie naprzeciwko bramek/pachołków w odległości 4-5 m.
- **Zadanie z bramkami**
 - Gracze kolejno wykonują rzut piłki jednorącz (dowolną ręką), starając się trafić w bramkę, chwycić piłkę po rzucie i wrócić jak

najszybciej na koniec rzędu. Na sygnał *start* zespół **wykonuje zadanie przez 1'**. Gracze głośno liczą celne rzuty.

- Gracze kolejno wykonują kopnięcie piłki dowolnym sposobem, starając się trafić piłką do bramki. Na sygnał *start* zespół **wykonuje zadanie przez 1'**
- Zespół głośno liczy celne trafienia do bramki.
- **Zadanie z pachołkami**
 - Każdy gracz (po kolei) wykonuje rzut lub toczenie piłki jednorącz tak, aby przewrócić pachołek/pachołki, po rzucie biegnie po swoją piłkę i wraca na koniec rzędu, wtedy rzuca kolejny gracz.
 - W przypadku, gdy wszystkie pachołki zostaną przewrócone, uczniowie mogą je ponownie ustawić i kontynuować rzuty.
 - Gracze kolejno wykonują kopnięcie piłki dowolnym sposobem, aby trafić piłką w pachołki.
 - Zespół głośno liczy celne trafienia (przewrócone pachołki).
- Wykonywanie zadania przerywa sygnał *stop* po upływie **1'**.
- Zmiana zespołów na boiskach, drużyny wykonujące zadania z bramką przechodzą do zadań z pachołkami i odwrotnie; zespoły powtarzają zadania.
 - ▶ **Efekt:** uczniowie sami uczciwie liczą punkty dla swojej drużyny, dbają o kolejność i dokładność wykonywania zadań (celność, stawianie pachołków), dokonują wyboru najskuteczniejszej techniki rzutu i uderzenia piłki nogą, uczą się odpowiedzialności, wzrasta ich zaangażowanie.

Część końcowa (5')

7. *Masazyki* zabawa relaksująca w parach (2')

- Uczniowie dowolnie dobierają się w pary. Jeden uczeń z pary leży przodem (na brzuchu), drugi uczeń masuje piłką jego ciało tocząc-przyciskając ją do różnych części ciała (plecy, NN, RR); zmiana ról w parach.

8. *Mistrzowie porządku* uporządkowanie przyborów i przyrządów (1')

- Uczniowie odkładają piłki, pachołki i bramki na wyznaczone miejsce.

9. Podsumowanie (2')

- **Podsumuj:** Dzisiaj doskonaliliśmy kopnięcia i uderzenia piłki nogą do celu wewnętrznym podbiciem, tj. wewnętrzną częścią stopy oraz prostym” podbiciem, tj. wyprostowaną górną częścią stopy. Są to dla was nowe umiejętności, terminy/określenia, postarajcie się je zapamiętać. Część zadań była dla was trudna, ale staraliście się je wykonywać poprawnie i dokładnie, a o to właśnie chodzi, by robić postępy! Może niektórzy z was zechcą trenować piłkę nożną; jest to możliwe zarówno dla chłopców, jak i dla dziewcząt. Porozmawiajcie o tym z rodzicami.
- **Zapytaj:** Które zadanie, która gra były dla was najatrakcyjniejsze, a które najtrudniejsze? Która technika uderzenia jest dla was łatwiejsza, skuteczniejsza: wyprostowanym podbiciem czy wewnętrzną częścią stopy?
- Wybierz do odpowiedzi przynajmniej 3 uczniów, którzy się zgłosili podnosząc rękę.
- **Zachęć ponownie** do gier i zabaw z piłką na świeżym powietrzu, w czasie wolnym, z rówieśnikami i/lub członkami rodziny oraz do rozmowy z rodzicami o możliwościach uprawiania gier zespołowych, takich jak piłka nożna itp. w klubach sportowych.
 - ▶ **Efekt:** utrwalenie wiedzy i umiejętności, zachęcanie do aktywności (motywacja)
- **Zakończenie:** Do zobaczenia na następnych zajęciach!

Wskazówki dla nauczyciela

- Zakończ zajęcia dziękując dzieciom w języku migowym i pokaż dzieciom znak *dziękuję* (niech powtórzą), a na koniec pożegnaj się znakiem migowym *do widzenia* (niech dzieci powtórzą). Poproś, aby zapamiętali poznane znaki i nauczyli swoich bliskich znaków języka migowego: *dzień dobry, do widzenia, dobrze, dziękuję*.



DZIEŃ DOBRY



DO WIDZENIA



DOBRCZE



DZIEKUJĘ



Sylwia Nowacka-Dobosz

KOPNIĘCIA W RUCHU

(kontrolowanie piłki w biegu)

scenariusz **23**

Nauczycielu, dla optymalnego wykorzystania czasu lekcji wybierz liczbę ćwiczeń odpowiednią do możliwości i tempa pracy dzieci, a pozostałe ćwiczenia potraktuj jako warianty lub propozycje uzupełniające.

Przypomnienie techniki kopnięcia: [*Alfabet* s. 253]



Zasady prawidłowego kopnięcia: [scenariusze 20, 22]

1. Stań za piłką, lekko z boku.
2. Skoncentruj wzrok na piłce.
3. Zrób krok do przodu i ustaw stopę niekopiącą obok piłki.
4. Odwiedź nogę kopiącą do tyłu, zgiętą w kolanie.
5. Kopnij piłkę dynamicznie prostym podbiciem.
6. Podążaj za piłką w kierunku celu, nie zatrzymuj się po kopnięciu.

Cele lekcji

Cel główny

Doskonalenie kopnięć w ruchu i stosowanie ich w prostych grach/zabawach z piłką.

Cele szczegółowe

1. **Wiedza i zrozumienie:** Uczniowie potrafią wymienić 3 kluczowe elementy techniki kopnięcia. Wiedzą, że dobra technika pomaga w skutecznej grze.
2. **Kompetencje (umiejętności) ruchowe:** Uczniowie wykonują kopnięcia w biegu z poprawną koordynacją ramion i nóg. Oddają celne strzały do bramki lub partnera.
3. **Motywacja i pewność siebie:** Uczniowie aktywnie angażują się w zadania praktyczne, podejmują próby poprawy techniki kopnięcia w ruchu, współpracują ze sobą i wspierają się, oceniając oraz korygując wzajemnie technikę kopnięcia.
4. **Zachowania codzienne:** Zachęcają kolegów lub rodzinę do wspólnej gry w piłkę nożną poza lekcjami.

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Czas trwania zajęć: 45'

Sprzęt: szarfy, pachołki, ławki, mini bramki, piłki, grzybki (niskie pachołki)

Część wstępna (10')

1. Przywitanie i wprowadzenie (2')
2. Rozgrzewka (8')
 - Zabawa ożywiająca berek *Piłką w bramkę* (4')
 - Zabawa *Przejmij piłkę* (4')

Część główna (30')

3. Kopnięcia do współwiczącego (4')
4. Omiń przeszkodę – slalom (4')
5. Sprint do mety (4')
6. Kopnięcia piłki nad grzybkiem w parach (4')
7. Kopnięcia piłki nad ławką (5')
8. Podania w rzędach *Strzał na bramkę* (5')
9. Zabawa *Strąć piłkę* (4')

Część końcowa (5')

10. Ćwiczenia relaksujące z piłką (2')
11. Zabawa oddechowa *Balon* (1')
12. Podsumowanie (2')

PRAKTYCZNY SCENARIUSZ DLA NAUCZYCIELA**Część wstępna (10')****1. Przywitanie i wprowadzenie (2')**

- **Powiedz:** Dzisiaj będziemy doskonalić kopnięcia piłki w ruchu. Starajcie się robić to precyzyjnie i szybko. Będziecie piłkę podawać między sobą i strzelać na bramkę.
- **Wyjaśnij:** Precyzyjne kopnięcia, wykonane poprawnie technicznie, pozwalają na wygranie meczu. Doskonałą koordynację ruchową.
- **Zachęć:** W biegu powinniście być szczególnie skupieni, skoncentrowani. Poprawi się wówczas wasza celność i precyzja.
- **Pokaż** jeszcze raz poprawną technikę kopnięcia piłki.
- **Autonomia wyboru**
 - **Nauczyciel pyta:** Czy wolicie, abym najpierw pokazał/a technikę, czy chcecie spróbować sami?
 - **Uczniowie decydują o kolejności prezentacji.**

2. Rozgrzewka (8')

- **Zabawa berek Piłką w bramkę (4')**: Wyznacz obszar zabawy. Dzieci oznaczone szarfami gonią (2-3). Dzieci złapane = dotknięte przez berka stają w szerokim rozkroku.
- **Zabawa Przejmij piłkę (4')**: Dzieci z piłką (2-3) uwalniają złapanych poprzez kopnięcie piłki pomiędzy ich nogami (3 powtórzenia). Zmiany dzieci łapiących i uwalnianych.
 - ▶ **Efekt**: rozgrzanie organizmu, rozwój koordynacji i skupienie na precyzji ruchu
- **Ćwiczenia kształtujące** (ustawienie w rozsypce)
 - RR i NN – w pozycji stojącej z RR w przód, naprzemienne unoszenia wyprostowanych NN do przeciwległych RR (PN do LR, LN do PR)
 - NN – w pozycji zasadniczej z RR na biodrach, naprzemienne wypady NN w bok
 - RR i NN – skipy A z dotykiem kolanami dłoni z przodu
 - T (w płaszczyźnie złożonej) – postawa w rozkroku z RR w bok, naprzemienne skrętoskłony z dotknięciem dłoni przeciwległej stopy
- **Ćwiczenia oddechowe**
 - Dzieci w rozsypce siedzą w siadzie skrzyżnym z wyprostowanymi plecami, wykonują wdech z uniesieniem (wznosem) RR bokiem w górę i wydech z opuszczeniem (opustem) RR bokiem w dół (4 powtórzenia).

Wskazówki dla nauczyciela

- **Zwróć uwagę**, czy dzieci podają piłkę po podłożu. Przypominaj o prowadzeniu piłki tylko wewnętrzną częścią stopy.
- **Stosuj pozytywne komunikaty**: Świetnie sobie radzicie!
- **Zachęcaj** do precyzji w podaniach.

Część główna (30')

3. Kopnięcia do współćwiczącego (4')

- Ustaw ćwiczących w dwóch rzędach twarzą do siebie, w odległości 4 kroków.

- **Powiedz:** Kopiecie piłkę do siebie. Po kolejnych dziesięciu kopnięciach każdy robi krok w tył zwiększając odległość między ćwiczącymi. Ćwiczenie skończy się, gdy nie będzie już można zwiększyć odległości między ćwiczącymi.
- **Pamiętaj** o zamianie nóg – noga niedominująca również powinna kopać piłkę.

4. Omiń przeszkodę – slalom (4')

- Nauczyciel ustawia pachołki na obwodzie koła w odstępie 2-3 kroków.
- **Wyjaśnij:** Dobieracie się parami. Biegając dookoła, po dwóch stronach pachołków, kopiecie do siebie piłkę tak, aby nie dotknąć piłką pachołka. Na kłaśnięcie zmiana kierunku biegu. Na gwizdek zmiana w parach.
- Uczniowie **reagują na sygnały dźwiękowe i dostosowują tempo biegania do swoich możliwości.**
- **Obserwuj** czy uczniowie poprawnie wykonują podania.

5. Sprint do mety (4')

- **Opis zadania**
 - Uczniowie ustawiają się w dwóch rzędach na jednym końcu sali, każdy ze swoją piłką.
 - Na sygnał, dwóch ćwiczących (po 1 z każdego rzędu) wykonuje dynamiczne sprinty z piłką w stronę mini bramek.
 - Na wyznaczonej linii oddają strzał do bramki.
 - Po strzale obaj uczniowie wykonują krótkie ćwiczenie ruchowe, które wybierają wspólnie. Może to być np. skok w górę, kilka pajacyków, obrót, klaskanie nad głową itp. Traktujemy to jako element zabawy i kreatywności ruchowej.
- Zabawę powtarzamy kilka razy, stopniowo zwiększając odległość od punktu kopnięcia do bramki.
- **Obserwuj**, czy uczniowie poprawnie wykonują kopnięcie i czy po kopnięciu noga jest kierowana do przodu zgodnie z techniką.
- **Zachęcaj:** Bravo! Bardzo dobrze kontrolujecie piłkę. Świetne tempo biegu i celny strzał. Fajny pomysł na ćwiczenie, w kolejnej rundzie spróbujcie czegoś innego.

6. Kopnięcia piłki nad grzybkiem w parach (4')

- Ustaw pośrodku na całej długości sali kolorowe grzybki (niskie pacholki).
- **Wyjaśnij:** Dobierzcie się w pary i stańcie po obu stronach grzybka jak najdalej od niego. Jedno z was podbiega do grzybka z piłką i przed grzybkiem kopnięciem podaje piłkę do kolegi, a następnie wraca truchtem tyłem na miejsce. Piłka nie może dotknąć grzybka. Zwiększamy odległość kopnięcia.
 - ▶ **Efekt:** poprawa techniki kopnięcia i dokładności ruchów

7. Kopnięcia nad ławką (5')

- **Ustawienie jak poprzednio.** Poproś dzieci o ustawienie ławek w jednej linii na środku sali. Tak jak stały w poprzedniej zabawie grzybki. Dzieci stoją na początku sali po obu stronach w dwóch rzędach.
- **Opisz:** Wasze zadanie polega na kopnięciu piłki do partnera ponad ławką, w kierunku lekko do przodu, po skosie. Przesuwacie się krokiem odstawno-dostawnym w kierunku bramki. Na koniec jedna osoba oddaje strzał na bramkę.

8. Podania w rzędach *Strzał na bramkę* (5')

- Dzieci odstawiają ławki pod ściany. Ustawienie jak wcześniej w dwóch rzędach.
- **Opisz:** Teraz ćwiczymy podania w lekkim truchcie. Kończymy strzałem na bramkę po zatrzymaniu się. Pamiętajcie o uderzaniu piłki wewnętrzną częścią stopy w czasie podań.
 - ▶ **Efekt:** poprawa koordynacji motorycznej i orientacji przestrzennej

9. Zabawa *Strąć piłkę* (5')

- Podziel uczniów na dwa zespoły stojące na obwodzie koła, każdy zespół na swojej połowie. Na środku każdego koła stoi pacholek (skrzynia, karton), na którym umieszczona jest piłka.
- **Wyjaśnij:** Zadanie polega na strąceniu piłki z podwyższenia kopiąc w nią innymi piłkami. Każde dziecko ma tylko jedną próbę. Wygrywa ten zespół, który pierwszy strąci piłkę; otrzymuje wtedy 1 pkt. Zabawa kończy się, gdy jeden z zespołów zbiera ustaloną liczbę punktów.

- ▶ **Efekt:** poprawa techniki kopnięcia i dokładności ruchów oraz ekonomii wysiłku

Wskazówki dla nauczyciela

- Dzieci powinny kopać nie za mocno i nie za słabo (dostosowywać siłę kopnięcia do sytuacji).
- **Doceniaj starania:** Świetnie wam idzie, widzę dużą poprawę.

Część końcowa (5')

10. Ćwiczenia relaksujące z piłką (2')

- **Opisz:** leżenie tyłem (na plecach), RR za głową trzymają piłkę. Z wydechem przechodzimy do siadu prostego, a następnie do skłonu przenosząc piłkę do stóp. Z wdechem powrót do leżenia (3-4 powtórzenia).
- **Opisz:** leżenie przodem, RR wyprostowane trzymają piłkę. Na sygnał uniesie piłkę i stopy nad podłogę. Utrzymujecie tę pozycję licząc do 3. Następnie opuszczacie piłkę i stopy (3-4 powtórzenia).

11. Zabawa oddechowa *Balon* (1')

- **Wyjaśnij:** Dzieci z nauczycielem stoją w kole trzymając się za ręce. Kiedy nauczyciel powie *balon rośnie*, dzieci idą w tył biorąc wdech. Gdy nauczyciel powie *stop* dzieci się zatrzymują i zatrzymują powietrze w sobie. Następnie nauczyciel mówi *balon się kurczy* i wszyscy robią powolny wydech jednocześnie idąc do przodu (2-3 powtórzenia).

12. Podsumowanie (2')

- **Podsumuj**
 - Dzisiaj doskonaliliśmy technikę prowadzenia piłki i kopnięcia.
 - Zrobiliście duże postępy – gratulacje!
 - Podobało mi się wasze zaangażowanie i energia podczas lekcji.
- **Zachęć do aktywności poza lekcją**
 - Spróbujcie namówić rodziców lub rodzeństwo na wspólne granie w piłkę.
 - Pamiętajcie, aby jak najczęściej ćwiczyć to, czego dziś się nauczyliście.

- **Utrwalanie techniki**
 - Krótka prezentacja prawidłowego kopnięcia przez chętną osobę.
 - Możesz wybrać kilku uczniów do pokazania różnych sposobów kopnięcia.
- **Rozmowy indywidualne**
 - Nauczyciel podchodzi do uczniów i udziela krótkiej, pozytywnej informacji zwrotnej: Świetnie prowadzisz piłkę, popracuj jeszcze nad dokładnością strzału.
 - ▶ **Efekt:** utrwalenie wiedzy, lepsze zrozumienie gry, budowanie motywacji do dalszej aktywności
- **Zakończ pozytywnie:** Wszyscy się postaraliście – jestem pod wrażeniem.
- Do zobaczenia na kolejnych zajęciach.!

Wskazówki dla nauczyciela

- **Zakończ lekcję pozytywnie:** Dziękuję wam za wspólną zabawę, każdy z was wniósł coś wyjątkowego.
- **Daj uczniom przestrzeń na refleksję**
 - Czy ktoś chce powiedzieć, co najbardziej mu się dziś podobało?
 - Macie jakieś pytania lub pomysły na kolejne zajęcia?



Zbigniew Tyc

DOSKONALENIE KOPNIĘĆ I UDERZEŃ W GRACH ZESPOŁOWYCH

scenariusz **24**

Nauczycielu, dla optymalnego wykorzystania czasu lekcji wybierz liczbę ćwiczeń odpowiednią do możliwości i tempa pracy dzieci, a pozostałe ćwiczenia potraktuj jako warianty lub propozycje uzupełniające.

Przypomnienie techniki kopnięć i uderzeń: [*Alfabet* ss. 249-260]



Doskonalenie kopnięć

1. Doskonalenie kopnięć rozpoczyna się, gdy dziecko opanuje już kopnięcia piłki nieruchomej lub w ułatwionych warunkach, bez presji czasu i bez przeciwnika.
2. Doskonalenie będzie związane z ciągle zmieniającą się sytuacją, wykonywaniem strzałów i podań pod presją przeciwnika, w niestandardowych sytuacjach.
3. Najlepszym sposobem doskonalenia tej umiejętności jest gra sportowa lub inny rodzaj rywalizacji pod presją czasu (np. wyścigi, tory przeszkód).

Cele lekcji

Cel główny

Doskonalenie umiejętności kopnięć, tj. podań piłki i strzałów piłką, poprzez udział w grach, wyścigach i rywalizacji, ukierunkowanych na szybkość i precyzję wykonania zadań w warunkach presji czasu, przeciwnika lub zmieniającej się sytuacji na polu gry.

Cele szczegółowe

1. **Wiedza i zrozumienie:** Uczniowie rozumieją, czym jest presja przeciwnika w grze; wiedzą, że skuteczne podania i strzały wymagają szybkości działania oraz radzenia sobie z obecnością przeciwnika; rozumieją, że podczas meczu należy podejmować próby strzału na bramkę z różnych pozycji – po przyjęciu piłki, po jej prowadzeniu lub bez przyjęcia.
2. **Kompetencje (umiejętności) ruchowe:** Uczniowie potrafią wykonać strzał na bramkę z różnych pozycji i w różnych sytuacjach boiskowych; stosują prawidłową technikę podań i strzałów mimo presji przeciwnika; kontrolują tor lotu piłki w trakcie wykonywania zagrań.

3. **Motywacja i pewność siebie:** Uczniowie uczestniczą w proponowanych ćwiczeniach i grach; z zaangażowaniem podejmują wyzwania związane z rywalizacją z różnymi przeciwnikami; chętnie współpracują w zespole i uczestniczą w rywalizacji w formie zabawowej i zadaniowej.
4. **Zachowania codzienne:** Uczniowie potrafią zaplanować aktywność fizyczną poza zajęciami szkolnymi, samodzielnie lub z rówieśnikami organizują zabawy, gry i proste formy rywalizacji z wykorzystaniem kopnięć piłki do celu.

Miejsce zajęć: sala sportowa lub boisko zewnętrzne

Czas trwania zajęć: 45'

Sprzęt: 16 pachołków, bramki 3x2 m

Plan zajęć w pigułce

Część wstępna (10')

1. Przywitanie i wprowadzenie (2')
2. Zabawa ożywiająca – berek *Traf w piłkę* (4')
3. Ćwiczenia kształtujące (4')

Część główna (30')

4. Zabawa *Wyścigi rzędów* (7')
5. Dwa tory przeszkód zakończone strzałem do bramki (7')
6. Gra w piłkę nożną *Mini piłka nożna 2 x 2 i 3 x 3* (16')

Część końcowa (5')

7. Strzały po podaniu z boku lub zza bramki (3')
8. Podsumowanie (2')

PRAKTYCZNY SCENARIUSZ DLA NAUCZYCIELA

Część wstępna (10')

1. Przywitanie i wprowadzenie (2')

- **Powiedz:** Dzisiaj będziemy uczyć się wykonywania różnych zadań piłkarskich jak najszybciej, rywalizując w wyścigach, pokonując specjalny tor przeszkód i grając mecze 2 x 2 oraz 3 x 3. Dzięki temu będziecie jeszcze lepiej grać w piłkę nożną.

- **Wyjaśnij:** W prawdziwym meczu przeciwnik zawsze chce odebrać nam piłkę, dlatego musimy działać szybko i skutecznie podawać oraz strzelać nawet pod presją przeciwnika.
- **Zachęć:** Zachęcam was do gry z każdym przeciwnikiem, nawet jeśli wydaje się silniejszy. Szybka gra, celne podania i strzały z każdej pozycji dają szansę na zwycięstwo.

2. Zabawa ożywiająca berek *Traf w piłkę (4')*

- **Przygotowanie**
 - Wyznacz pole zabawy w kształcie kwadratu o boku ok. 20 m.
 - Dwie lub trzy osoby są berkami.
 - Berek trzyma piłkę w dłoniach i goni pozostałe osoby, które prowadzą piłkę nogami.
- **Przebieg zabawy**
 - Berek goni uczniów prowadzących piłkę nogami i stara się trafić swoją piłką rzucając ją rękoma w piłkę innej osoby.
 - Uczniowie prowadzący piłkę nogami, muszą wykonywać zwody i zmiany kierunku prowadzenia piłki, tak aby uniknąć trafienia w swoją piłkę.
 - Osoba, której piłka została trafiona piłką goniącego, zostaje berkiem.

Wskazówki dla nauczyciela

- Zachęcaj do tego, aby berek nie rzucał piłki z dużej odległości, tylko starał się dogonić ćwiczącego i z bliska trafić w jego piłkę.
- Reguluj intensywność ćwiczenia liczbą berków, im więcej ich będzie, tym wykonywane ćwiczenie będzie bardziej intensywne.

3. Ćwiczenia kształtujące (4')

- Dzieci trzymają swoje piłki w dłoniach.
- NN – piłka trzymana oburącz przed sobą na wysokości bioder, ćwiczący wykonują bieg z wysokim unoszeniem kolan, tak aby kolana dotykały piłki (skip A).
- NN – trucht, krążenia piłką wokół bioder w prawą i lewą stronę na zmianę
- RR i NN – w truchcie, przerzuty piłki z ręki do ręki ponad głową

- **Ćwiczenia ogólnorozwojowe w truchcie** (po 6 powtórzeń każdego wariantu)
 - podbicie piłki głową i chwyt piłki w dłonie
 - podbicie piłki barkiem i chwyt piłki w dłonie
 - podbicie piłki kolanem i chwyt piłki w dłonie
- RR i NN – marsz z wy krokami z przekładaniem piłki pod kolanem
- RR i NN – wymachy nóg do piłki trzymanej na wysokości ramion
- T – siad rozkroczny, skręty tułowia z dotknięciem podłoża piłką trzymaną RR raz z prawej, raz z lewej strony
- NN i T – siad rozkroczny, toczenie piłki wokół nóg i tułowia
- Siad równoważny – przekładanie piłki pod kolanami (naprzemiennie)

Wskazówka dla nauczyciela

- Każde z ćwiczeń uczniowie wykonują przez kilkadziesiąt sekund lub po 6 do 10 powtórzeń.

Część główna (30')

4. Zabawa *Wyścigi rzędów* (7')

- **Organizacja ćwiczenia:** Uczestnicy podzieleni na 3 lub 4 grupy po 4-5 uczestników ustawionych w rzędzie. Dzieci rywalizują zespołowo, która grupa wykona zadanie szybciej. Grupy ustawione naprzeciwko bramki, jedna z lewej strony bramki, druga na wprost, trzecia z prawej strony bramki. **Linia startu** dla wszystkich rzędów **11 m od bramki**. Odległość pomiędzy rzędami ok. 2 m. **Linia strzału 6 m od bramki**.
- **Przebieg ćwiczenia:** Dzieci ustawione w zależności od liczby ćwiczących w 3 lub 4 rzędach o takiej samej liczbie uczestników.
- **Opisz** sposób wykonywania ćwiczeń i przepisy rywalizacji.
- **I wyścig – każdy uczestnik ma piłkę.**
 - **Start** uczestników na sygnał (najlepiej na bodziec wzrokowy, np. opuszczenie ręki). Startują pierwsze osoby z każdego rzędu. Zadanie do wykonania składa się z prowadzenia piłki do najbliższego pachołka (3 m), slalom pomiędzy dwoma pachołkami (pachołki ustawione w jednej linii, odległość pomiędzy nimi 1 m), strzał do bramki z linii pola karnego, ok. 6 m. Ćwiczący biegnie z powrotem na linię startu i daje sygnał do startu kolejnej osobie z własnego

rzędu klepiąc ją w dłoń. Piłki po strzale pozostają w bramce, zabieramy je dopiero przed rozpoczęciem kolejnego wyścigu.

- **Punktacja:** 1 punkt za każdy gol, 3 punkty dla rzędu, który ukończył jako pierwszy, 2 punkty dla rzędu, który ukończył jako drugi i 1 punkt dla rzędu który ukończył jako trzeci (0 punktów dla ewentualnych kolejnych rzędów).
- Na koniec ogłosz, ile punktów otrzymały poszczególne rzędy.
- **II wyścig:** rewanż na tych samych zasadach.
- **III wyścig – każdy uczestnik ma piłkę.**
 - **Organizacja ćwiczenia:** Uczestnicy ustawieni tak samo jak w poprzednich wyścigach, ale na linii znajdującej się 6 m od bramki ustawia się jedna osoba z każdego rzędu. W tym wyścigu nie używamy pachołków.
 - **Przebieg ćwiczenia:** Start uczestników na sygnał (najlepiej na bodziec wzrokowy, np. opuszczenie ręki). Startują pierwsze osoby z każdego rzędu, wykonują od razu podanie do o ćwiczącego z tego samego rzędu, ustawionego na 6 m od bramki i jak najszybciej biegną za piłką. Uczeń znajdujący na 6 m przyjmuje piłkę w dowolny sposób i „wystawia” ją lekko w bok, nadbiegający uczestnik oddaje strzał do bramki bez przyjęcia, po czym jak najszybciej wraca na linię startu i daje sygnał kolejnej osobie do rozpoczęcia ćwiczenia klepiąc ją w dłoń. Piłki po strzale pozostają w bramce, zabieramy je dopiero przed rozpoczęciem kolejnego wyścigu.
- **IV wyścig:** rewanż na tych samych zasadach co wyścig III. Zmiana osób, które stoją na 6 m od bramki.
 - ▶ **Efekt:** doskonalenie prowadzenia piłki, podań i strzałów pod presją, rozwijanie koordynacji, precyzji, szybkości reakcji

Wskazówki dla nauczyciela

- Wyznacz linię startu i mety na 11 metrów od bramki.
- Pamiętaj, że najlepsza liczba uczestników biorących udział w wyścigach rzędów to 4-5 osób w jednym rzędzie. Taka liczba zapewni dobrą intensywność ćwiczeń, wymusi odpowiednie przerwy wypoczynkowe i zapewni pełne zaangażowanie uczestników.
- Start do wyścigów odbywa się na bodziec wzrokowy, zmusza to uczniów do podniesienia głowy, obserwacji przestrzeni i podjęcia

decyzji o rozpoczęciu zabawy. Zachęcaj dzieci do jak najgłośniejszego dopingu – wyrażania swoich emocji.

- **Wyjaśnij:** Jak prawidłowo wykonywać zadania zgodnie z przepisami tej zabawy i kto wygrywa. Ten rząd, który wykonał zadanie szybciej i dokładniej powinien otrzymać największą liczbę punktów (**3, 2, 1, 0** punktów za szybkość wykonania zadania + 1 punkt za każdego gola).
- **Obserwuj i poprawiaj:** Dbaj o prawidłowe wykonanie ćwiczeń; dzieci mają wysoce rozbudowane poczucie sprawiedliwości, więc jeśli któryś z uczestników wygra naruszając przepisy, to unieważnij jego start (lub nie przyznawaj punktów). Bardzo dobrze wpłynie to na prawidłowe wykonywanie zadań i zmobilizuje uczestników do rywalizacji fair play.
- **Zakończenie ćwiczenia:** Ogłoś, który z rzędów wygrał te wyścigi, możesz też policzyć wszystkie punkty lub gole zdobyte w czasie rywalizacji i ogłosić rekordzistę klasy. Takie podejście jest mobilizujące dla wszystkich – i zwycięzców i przegranych. Na koniec ogłoś konkurs, kto szybciej pozbiera sprzęt.

5. Dwa tory przeszkód zakończone strzałem do bramki (7')

- **Organizacja ćwiczenia**
 - Dwa równoległe tory o identycznym układzie.
 - Elementy toru: slalom, okrążenie pachołka, prowadzenie piłki obiema nogami, zatrzymanie, start, pojedynek 1 x 1, strzał
 - Ustawiamy tor do ćwiczeń dookoła sali lub boiska, na którym odbywają się zajęcia.
 - Każdy uczeń ma piłkę.
 - Uczestnicy poruszają się po torze z piłką, wykonując zadane ćwiczenia, a zakończeniem pierwszej i drugiej połowy toru będzie strzał do bramki.
- **Ćwiczenia na torze**
 - slalom pomiędzy dwoma pachołkami ustawionymi w rzędzie
 - okrążenie pojedynczego pachołka z piłką, w jedną stronę
 - prowadzenie piłki na zmianę jedną i drugą nogą
 - zatrzymanie piłki i szybki start
 - pojedynek 1 x 1, strzał do bramki

Obydwa tory zawierają te same zadania, przy czym na drugim torze okrążenie pachotka w przeciwną stronę niż na pierwszym.

- **Ćwiczący**, podzieleni na dwie grupy, powinni startować z dwóch różnych punktów toru (na przykład spod bramek) i starać się wykonać ćwiczenia jak najszybciej. Przed jedną i drugą bramką znajduje się uczeń pełniący rolę przeciwnika aktywnie dążącego do odebrania piłki każdemu nadbiegającemu uczestnikowi.
- **Przebieg:** Pierwsi uczniowie z dwóch grup startują jednocześnie, pokonują jak najszybciej swoją połowę toru, kończąc pojedynek 1 x 1 z obrońcą będącym w polu karnym, a po wygraniu pojedynku oddają strzał do bramki. Po wykonaniu tego zadania automatycznie stają się obrońcami i czekają na kolejną osobę, która dotrze do końca toru. Obrońca natomiast zabiera piłkę poprzednika i ustawia się na końcu drugiego rzędu, startując do swojego powtórzenia, gdy poprzedzający go uczeń jest w połowie toru.

Wskazówki dla nauczyciela

- **Punktacja:** za wygranie pojedynku 1x1 obrońca otrzymuje 1 punkt i dodatkowy 1 punkt za strzelenia gola.
- **Zwracaj uwagę** na jak najobszerniejsze wykonanie ruchu i daleki wymach nogi za piłką przy oddawaniu strzałów do bramki. Strzały powinny być silne i oddawane po wygraniu pojedynku 1 x 1 z biegu, czyli bez zatrzymywania się i zmiany tempa.
- **Pochwal** dzieci za osiągnięte rezultaty i piękne gole. Przypominaj o zmianie ról w polu karnym. Każde dziecko liczy zdobyte przez siebie punkty.
- **Zakończenie ćwiczenia:** Podsumuj wyniki rywalizacji na torze, zapytaj o liczbę punktów zdobytych przez uczniów, pochwal wszystkich za zaangażowanie.
- **Zadaj pytanie:** Czy po wygraniu pojedynku 1 x 1 z obrońcą w polu karnym należy oddać strzał do bramki szybko, czy można jeszcze z tym poczekać? Dlaczego tak należy robić? Co jest najtrudniejsze w tym ćwiczeniu? Czy łatwiej się broni czy atakuje?
 - ▶ **Efekt:** doskonalenie prowadzenia i kontrolowania piłki, doskonalenie kopnięć, czyli strzałów i podań, wykonywanie tych elementów coraz szybciej, pod presją przeciwnika

6. Gra *Mini piłka nożna 2 x 2 i 3 x 3 (16')*

● *Mini Piłka Nożna 2 x 2 (8')*

- Uczniowie dobierają się w pary, grają na boiskach 1,5 m x 3-4 m.
- Bramki ustawione z pachołków.
- Co 2'-3' zmiana przeciwnika.
- **Organizacja:** Dzieci samodzielnie dobierają się w dwójki, tworzą mini zespół rywalizujący z innymi zespołami. Wyznacz za pomocą stożków małe boiska w sali, w której ćwiczysz. Powinny one mieć kształt prostokąta, a ich liczba i wielkość uzależniona jest od liczby zespołów. Uczniowie grają broniąc swojej jednej bramki i atakują na jedną bramkę przeciwnika.
 - Co 2'-3' zmieniaj przeciwników.
 - Bramki o szerokości 1,5 m ustaw z pachołków.

● *Mini piłka nożna 3 x 3 (8')*

- Gra na dwie bramki – każdy zespół broni i atakuje dwie bramki.
- Boiska prostokątne, bramki 1,5 m z pachołków.
- Zmiany rywali co 3'- 4'.
- **Przebieg ćwiczenia:** utwórz 3-osobowe zespoły, tak jak poprzednio możesz dać samodzielność dzieciom w doborze składów. W tym turnieju gramy, broniąc 2 bramek i atakując na 2 bramki. Każdy z zespołów ma po dwie bramki, ustawione są one na liniach końcowych boiska. Bramki o szerokości 1,5 m zbudowane są z pachołków. Zmieniaj przeciwników co 3'- 4'.

Wskazówki dla nauczyciela

- Dzieci same sędziują mecze. Przypomnij o szacunku dla przeciwnika i o przestrzeganiu przepisów.
- To nie musi być turniej według zasad „każdy z każdym”, najlepsze zaangażowanie osiągniemy jednak, gdy zmieniamy przeciwnika co kilka minut. Obserwuj jak uczestnicy radzą sobie z tym zadaniem.
- **Zadaj pytanie:** Co to jest szacunek dla przeciwnika? Czy w sporcie zawsze jest zwycięzca i przegrany? Do czego mobilizują nas porażki?

Część końcowa (5')

7. Strzały do celu (3')

- **Organizacja:** Dzieci dobierają się w dwójki. Jedna osoba z piłką stoi obok lub z tyłu za bramką, druga osoba ok. 5 metrów przed bramką.
- **Przebieg:** Uczeń z piłką wykonuje podanie nogą na przedpole bramki (jeżeli osoba z piłką ustawiona jest za bramką, to podanie musi być wykonane ponad poprzeczką). W tym samym momencie uczeń bez piłki rozpoczyna bieg w kierunku podanej piłki i oddaje strzał do bramki bez przyjęcia. Wszyscy pozostali uczestnicy nagradzają bramami strzelca. Zmiana ról w dwójkach po jednym strzale.

8. Podsumowanie (2')

- **Pochwal dzieci za zaangażowanie.**
- **Zapytaj:** Jak powinniśmy grać w meczu, szybko podając piłkę czy bardzo powoli? Co robić, aby dobrze i skutecznie grać przy aktywnie przeszkadzającym przeciwniku? Co można robić, żeby doskonalić swoje umiejętności?
 - ▶ **Efekt:** utrwalenie wiedzy, informacja zwrotna od uczniów, potwierdzenie zrozumienia zagadnień, świadomość uczestnictwa w lekcji
- Do zobaczenia na kolejnej lekcji wychowania fizycznego!



Ireneusz Cichy

WYZWANIA RUCHOWE ŁĄCZENIE UMIEJĘTNOŚCI

(aktywności indywidualne i zespołowe)

scenariusz **25**

Nauczycielu, dla optymalnego wykorzystania czasu lekcji wybierz liczbę ćwiczeń odpowiednią do możliwości i tempa pracy dzieci, a pozostałe ćwiczenia potraktuj jako warianty lub propozycje uzupełniające.

Przypomnienie techniki biegu, skoków, podań, chwytów oraz rzutów piłki, a także uderzeń piłki kończyną dolną (kopnięć): [*Alfabet* – bieg s. 104; skoki s. 138; podania i chwyt piłki s. 209; rzuty s. 185; uderzenia piłki nogą s. 249)



Przypomnienie zasad prawidłowego wykonania wybranych podstawowych umiejętności ruchowych (PUR)

1. Przypomnienie zasad prawidłowego biegu i skoku
2. Przypomnienie zasad wykonywania prawidłowych podań i chwytów piłki
3. Przypomnienie zasad wykonywania prawidłowych rzutów piłką
4. Przypomnienie zasad wykonywania prawidłowego uderzenia nogą (kopnięcia)

Cele lekcji

Cel główny

Uczniowie doskonalą wykonywanie podstawowych umiejętności ruchowych, takich jak bieg, skoki, podania i chwyt piłki, rzuty piłki, uderzenia piłki nogą (kopnięcia), podczas indywidualnych i zespołowych ćwiczeń, gier i zabaw.

Cele szczegółowe

1. **Wiedza i zrozumienie:** Uczniowie przypominają zasady prawidłowego wykonania biegu, skoku, podań i chwytów pógórných, rzutów i kopnięć piłki w ruchu (postawa ciała, ruch kończyn górnych i dolnych, ułożenie stóp); wskazują, jak istotne jest stosowanie tych zasad w praktyce i dostosowywanie techniki do zmieniających się warunków ruchu (np. łączenie ruchów w różnych grach i zabawach, zwracając uwagę na zmianę tempa i kierunku przemieszczania się). Uczniowie obserwują pracę swojego serca i oddech podczas wysiłku w trakcie zabaw.
2. **Kompetencje (umiejętności) ruchowe:** Uczniowie **demonstrują prawidłową technikę** biegu, skoku, podań i chwytów piłki, rzutów oraz uderzeń piłki do celu kończyną dolną (kopnięć) w biegu ze zmianą kierunku i szybkości poruszania się.

3. **Motywacja i pewność siebie:** Uczniowie aktywnie angażują się w zajęcia, podejmują próby poprawy techniki zmiany kierunku biegu, skoków, podań i chwytów piłki w ruchu, rzutu do celu i kopnięcia do celu w biegu. Wykazują wiarę we własne możliwości i starają się aktywnie współpracować w parach i większych zespołach, oceniając i korygując wzajemnie technikę wykonania ww. umiejętności ruchowych.
4. **Zachowania codzienne:** Uczniowie planują aktywność ruchową w życiu codziennym, np. udział w grach, podczas których rzucają piłkę do celu w biegu (mini koszykówka), wykonują skoki, podania i chwyt w biegu (mini piłka ręczna), uderzają piłkę kończyną dolną (kopią piłkę do bramki – piłka nożna).

Miejsce zajęć: sala sportowa

Czas trwania zajęć: 45'

Sprzęt: 1 piłka do siatkówki lub inna lekka dla każdego ćwiczącego, 5 piłek do koszykówki, 2 piłki do piłki nożnej, urządzenie z głośnikami do odtwarzania muzyki

Plan zajęć w pigułce

Część wstępna (12')

1. Przywitanie i wprowadzenie (2')
2. Rozgrzewka (10')
 - Ćwiczenia kształtujące (6')
 - Zabawa ożywiająca i organizacyjno-porządkowa *Samochody* (4')

Część główna (28')

3. Przypomnienie podań i chwytów piłki RR oraz podań (kopnięć) i przyjęć piłki N(4')
4. Zabawa *Klasy* (5')
5. Zabawa *Łowienie* (4')
6. Zabawa *Wybij piłkę* (3')
7. Sprawnościowy tor przeszkód (12')

Część końcowa (5')

- Ćwiczenia oddechowe i rozciąganie (ang. *stretching*) wykonywane indywidualnie (4')
- Podsumowanie (1')

PRAKTYCZNY SCENARIUSZ DLA NAUCZYCIELA

Część wstępna (10')

1. Przywitanie i wprowadzenie (2')

- **Powiedz:** Witajcie Dzieci! Dzisiaj będziemy doskonalić skoki, podania i chwytaki piłki, rzuty i kopnięcia piłki w biegu, dzięki czemu będziecie mogli skutecznie uczestniczyć w różnych grach zespołowych i przede wszystkim będziecie sprawniejsi.
- **Wyjaśnij:** Jeśli będziecie prawidłowo biegać, skakać oraz podawać, chwytac, rzucać i kopać piłki, to będziecie mogli uczestniczyć w różnych grach – być aktywni. W ten sposób zadbać o to, aby wasze mięśnie były silniejsze, a ruchy dobrze skoordynowane i precyzyjne, tj. o wasz rozwój motoryczny (ruchowy), po to, by wasze ciała były przez długi czas sprawne i zdrowe. Poza tym będziemy współpracować w grupach, zespołach czyli rozwijać umiejętności społeczne. Chcąc być dobrym w grach zespołowych należy współpracować z całym zespołem. To podstawa sukcesu!
- **Zachęć:** Wszystkie umiejętności ruchowe, które będziemy dzisiaj doskonalić, są bardzo potrzebne, aby dobrze czuć się biorąc udział w zespołowych grach sportowych.
- **Wyjaśnij:** Aktywność ruchowa poza szkołą jest bardzo ważna nie tylko dla waszego ciała, ale także dla waszego dobrego samopoczucia. Umiejętności, które dzisiaj sobie przypomnimy, są niezbędne, abyście mogli aktywnie spędzać czas wolny ze swoimi koleżankami i kolegami, a także najbliższymi.
- **Zapytaj** dzieci, jakie znają gry zespołowe. Kto w ostatnim tygodniu grał w jakąś grę zespołową. Zapytajcie rodziców, kiedy po raz ostatni rzucali piłką do kosza lub grali w inne gry zespołowe.
- **Pokaż** poprawną technikę biegu, skoków, podań i chwytów, rzutów i kopnięć piłki w miejscu i w biegu.
- **Autonomia wyboru**
 - **Nauczyciel pyta**, kto pokaże prawidłową technikę np. rzutów lub uderzeń piłki kończyną dolną do bramki. Powtórzmy, aby się utrwaliło.

- ▶ **Efekt:** Zadanie usamodzielniające uczniów, dzięki któremu odpowiedzialnie uczestniczą oni w procesie nauczania-uczenia się.

2. Rozgrzewka (10')

● Ćwiczenia kształtujące (6')

Wykorzystaj szerokość boiska do piłki siatkowej (ustawienie uczniów w rozciągniętym szeregu), każde dziecko ma lekką piłkę, np. do siatkówki.

- RR i NN – marsz na drugą stronę sali podrzucając piłkę oburącz do góry, nad siebie
 - ▶ **Efekt:** praca nad koordynacją ruchową – przygotowanie do podań i chwytów w parach
- T – w truchcie dotknięcia piłką podłóża raz z lewej, raz z prawej strony
 - ▶ **Efekt:** rozwijanie gibkości
- RR i NN – w truchcie wysokie unoszenie kolan do piłki trzymanej oburącz przed sobą na wysokości bioder (skipA)
 - ▶ **Efekt:** rozwijanie koordynacji, szybkości ruchów i mobilności
- RR i NN – krok skrzyżny z piłką trzymaną oburącz przed sobą, z jednoczesnym, cyklicznym skrętem tułowia raz w lewo, raz w prawo
 - ▶ **Efekt:** rozwój siły mięśni NN, RR i T oraz poprawa mobilności
- T – wzmocnienie mięśni brzucha: leżenie tyłem (na plecach) z nogami ugiętymi, przetaczanie piłki z dłoni do dłoni pod kolanami.
 - ▶ **Efekt:** rozwój siły mięśni brzucha i koordynacji
- T – wzmocnienie mięśni grzbietu i pośladkowych: leżenie przodem (na brzuchu), przetaczanie piłki z dłoni do dłoni przed twarzą z jednoczesnym uniesieniem głowy
 - ▶ **Efekt:** rozwój mięśni tułowia
- **Zabawa ożywiająca i organizacyjno-porządkowa *Samochody* (4')**
- **Zapytaj** czy dzieci pamiętają tę zabawę (nawiązanie do scenariusza 3 w niniejszej publikacji).
- **Przebieg zabawy**
 - Dzieci przyjmują rolę samochodów i poruszają się zgodnie z pokazywanymi kolorami
 - ⊙ **czerwony** – STOP
 - ⊙ **żółty** – PRZYGOTUJ SIĘ

- **zielony – JEDŹ**
- Nauczyciel pokazuje krążki lub szarfy w tych trzech kolorach, a dzieci poruszają się zgodnie z zasadami sygnalizacji świetlnej.
- Jeżeli przemieszczanie się byłoby niebezpieczne, to dzieci mogą poruszać się w uporządkowany sposób po wszystkich liniach znajdujących się w sali i zmieniać kierunek poruszania się tylko w miejscu ich skrzyżowania.
 - ▶ **Efekt:** poprawa zdolności koordynacyjnych, w szczególności orientacji czasowo-przestrzennej, koncentracji przy zatrzymaniu i zmianie tempa, doskonalenie współpracy w zespole i wyrabianie nawyku dbania o bezpieczeństwo poruszania się w grupie
- **Ćwiczenia oddechowe**
 - W rozsypance, stojąc w lekkim rozkroku uczniowie wykonują wznos (unoszą) RR z przyborem (tym, który mieli podczas zabawy *Samochody*) przodem w górę z jednoczesnym wdechem i opust (opuszczają) RR przodem w dół z jednoczesnym wydechem (4 powtórzenia).

Wskazówki dla nauczyciela

- Nauczycielu, **wykorzystuj pozytywne komunikaty**, które motywują uczniów i zwracają uwagę na aspekt bezpieczeństwa: Bardzo dobrze sobie radzicie! Uważajcie na innych podczas „szybkiej jazdy samochodem”.
- **Zapytaj**, czy dzieci dostrzegają, że ich serce bije mocniej i biegają z otwartymi ustami, gdyż potrzebują więcej tlenu w trakcie wysiłku.
- **Zapytaj**, czy dzieci dostrzegają, że po ćwiczeniach oddechowych ich serce bije wolniej i oddech jest spokojniejszy.

Część główna (28')

3. Przypomnienie podań i chwyków piłki RR oraz podań (kopnięć) i przyjęć piłki N (4')

- Dzieci ustawione na obwodach dwóch okręgów wymieniają między sobą podania z wykorzystaniem RR.
- Następnie, w tym samym ustawieniu podają do siebie piłkę N; za każdym razem wybieramy inną osobę do wykonania podania i przed

realizacją zadania należy podać imię osoby, do której piłka zostanie podana.

4. Zabawa Klasy (5')

- **Wyjaśnij:** Mamy wyklejone dwa boiska do zabawy w klasy. Jeśli nie masz możliwości wyklejenia boiska, to połącz 9 obręczy (sklej taśmą). Uczniowie stoją w rzędzie jeden za drugim za polem o nr 1. Na mój sygnał, zadaniem każdego z was, według wyznaczonej kolejności, jest wykonanie skoków zgodnie z numeracją poszczególnych pól, przy czym po wskoczeniu do pola oznaczonego numerem, za każdym razem musicie z powrotem wskoczyć do pola środkowego (bez numeru) i dopiero potem do pola oznaczonego kolejnym numerem (przykładowa sekwencja skoków: pole nr 1, pole **środkowe**, pole nr 2, pole **środkowe**, pole nr 3 itd.). Jeśli uczniów jest mało, zadanie można wykonywać na czas, wygrywa ten spośród ćwiczących, który będzie najszybszy. Na początku wszyscy wykonują skoki obunóż, a następnie jednonóż (na wybranej przez siebie nodze).
- **Obserwuj i poprawiaj postawę i technikę podskoków dzieci:** Dobrze, Zosiu, ale postaraj się podciągnąć kolano wyżej z naprzemienną pracą rąk.
- **Pytanie kontrolne:** Jak powinniśmy ruszać rękami podczas podskoków?
 - ▶ **Efekt:** poprawa koordynacji ruchów RR i NN
- **Autonomia wyboru**
 - Uczniowie decydują czy za pierwszym razem skaczą obunóż, czy od razu jednonóż.
 - ▶ **Efekt:** uczniowie uczestniczą w wyborze sposobu ćwiczenia i dlatego ich zaangażowanie jest większe

5. Zabawa Łowienie (4')

- **Wyjaśnij:** Teraz na boisku do siatkówki pobawimy się w berka. Podzielę całą grupę na pary, para będziecie trzymać się za ręce. Czworo dzieci, będzie berkami. Berki otrzymują piłkę, którą podają między sobą i starają się dotknąć uciekających i tym samym ich „zaczarować”. Po złapaniu wszystkich następuje zmiana – wskażę kolejne 4 osoby, które będą pełniły rolę berków. Wykorzystujemy piłkę do siatkówki.

- **Pamiętajcie:** czwórka będąca berkami wymienia między sobą podania na odległość 2-3 m i nie może zagradzać drogi uciekającym oraz rzucać w nich piłką.
- **Zachęcaj:** Bravo! Berki bardzo dobrze podajecie do siebie piłkę w ruchu!
 - ▶ **Efekt:** doskonalenie podań i chwytów w ruchu, rozwijanie orientacji czasowo-przestrzennej

6. Zabawa *Wybij piłkę (3')*

- **Wyjaśnij:** teraz będziemy rywalizować między sobą w dwóch 10-osobowych zespołach.
- Obszarem naszej rywalizacji będzie boisko do piłki siatkowej. W środkowej jego części będzie położonych 6 piłek do koszykówki.
- Każdy z Was będzie miał do dyspozycji jedną piłkę do siatkówki. Na komendę „start” będziecie mieli za zadanie rzucać kolejno piłkami do siatkówki, zza wyznaczonej linii rzutów, w taki sposób, aby przepchnąć na pole drużyny przeciwnej piłkę do koszykówki.
- Wygrywa ten z zespołów, który po pięciu rzutach każdego ze swoich zawodników będzie miał mniej piłek do koszykówki na swojej części boiska.
- Gra może być również prowadzona przez określony czas, np. dzieci rzucają przez minutę, a potem zliczają liczbę piłek do koszykówki na dwóch polach boiska.
- **Pamiętajcie:** aby rzucać nisko i dokładnie celować w piłkę do koszykówki, w ten sposób przepchniecie je na pole gry przeciwnej drużyny i nie uderzycie przeciwników stojących po drugiej stronie.
- **Zachęcaj:** Świetnie! Bardzo dobry rzut, spróbuj jeszcze raz trafić!
 - ▶ **Efekt:** doskonalenie rzutów w ruchu, rozwijanie czucia kinestetycznego

7. Sprawnościowy tor przeszkód (12')

- **Wyjaśnij zadanie:** teraz przygotujemy dwa, takie same, tory przeszkód. Waszym zadaniem będzie przygotowanie torów z takich przyborów jak: dwa niskie płotki koordynacyjne, dwie piłki do koszykówki, dwie piłki do piłki nożnej, po 4 pachołki dla każdego z zespołów, dwie małe bramki lub dwa materace, które wykorzystamy jako bramki. Długość toru nie może być dłuższa, niż długość boiska do siatkówki.

- **Autonomia wyboru**

- Dzieci decydują w jakiej kolejności będą ustawione elementy toru przeszkód; gdyby miały z tym problem, to nauczyciel zaproponuje rozwiązanie.
 - ▶ **Efekt:** Dzieci są bardziej zmotywowane do ćwiczenia, ponieważ same miały wpływ na kształt toru.

- **Przykładowe zadania do wykonania na torze przeszkód**

- bieg w parze obok siebie z przeskokiem dwóch niskich płotków koordynacyjnych
- bieg w parze z wykonaniem czterech podań i chwytów piłki do koszykówki
- piłka do piłki nożnej ustawiona na kółeczku ringo, na linii, każda z osób z pary biegnie do piłki i wykonuje kopnięcie piłki do bramki, po czym para, która wykonała zadanie, zostawia piłkę na linii dla kolejnej pary.
 - ▶ **Efekt:** doskonalenie biegu, skoków, podań i chwytów piłki oraz rzutów, a także doskonalenie kopnięcia piłki do celu; rozwijanie zwinności

Wskazówki dla nauczyciela

- Przygotowanie od razu dwóch torów przeszkód, przy dużej liczbie osób ćwiczących np. 25, spowoduje, że czas oczekiwania będzie optymalny i zminimalizujemy w ten sposób ew. problemy z dyscypliną podczas zajęć.
- **Chwalmy uczniów na bieżąco** za zaangażowanie i samodoskonalenie.

Część końcowa (5')

8. Ćwiczenia oddechowe i rozciąganie wykonywane indywidualnie (4')

- Uporządkujemy salę sportową razem: wszyscy uczniowie są zaangażowani w zebranie przyborów sportowych wykorzystanych podczas zajęć (2').
- Każdy z uczniów wolno maszeruje po liniach boiska do siatkówki, w rytm odtwarzanej, spokojnej muzyki, trzymając oburącz piłkę przed

sobą i co dwa kroki wykonuje wznosy RR do góry z jednoczesnym wdechem powietrza., podczas wydechu opuszcza RR ku dołowi (10 powtórzeń)(2').

- **Wyjaśnij:** Idziemy wolno po liniach, utrzymując równowagę przez cały czas trwania marszu, koncentrując się na głębokich wdechach i wydechach.
 - ▶ **Efekt:** wyciszenie i relaks
- **Nauczyciel pyta:** Czy dostrzegacie, że po ćwiczeniu oddechowym wasze serca biją wolniej, a oddechy są spokojniejsze?

9. Podsumowanie (1')

- **Podsumuj**
 - Dzisiaj doskonaliliśmy wiele bardzo złożonych czynności ruchowych, takich jak bieg, skoki, podania i chwyty piłki, rzuty piłki i kopnięcie piłki.
 - Mimo, że nie są one łatwe, to poradziście sobie z nimi bardzo dobrze.
 - Czy zabawy i ćwiczenia były dla was trudne?
- **Zachęć**
 - Wiem że teraz, posiadając już większe umiejętności, sami możecie organizować z koleżankami, kolegami lub najbliższymi gry i zabawy z wykorzystaniem piłki
 - Pamiętajcie jednak, aby zabawa odbywała się w bezpiecznym miejscu i sprawiała przyjemność każdemu uczestnikowi. To wszystko zależy od waszego zaangażowania.
- **Pozytywne wzmocnienie**
 - Nauczyciel stara się pochwalić indywidualnie tych spośród uczniów, którym wykonanie zadań przysparzało wiele trudności, ale starali się je pokonać na miarę swoich możliwości.
 - ▶ **Efekt:** utrwalenie wiedzy i zrozumienia, zachęcenie do aktywności (motywacja)
- **Zakończenie:** Do zobaczenia na kolejnej lekcji wychowania fizycznego!

Wskazówka dla nauczyciela

- **Zakończ zajęcia pozytywnym akcentem:** Wszyscy dzisiaj bardzo starali się ćwiczyć najlepiej jak potrafili. Brawo! Zakończmy zajęcia wspólnym okrzykiem...



Bartłomiej Szreniawa

GRY I ZABAWY ROZWIJAJĄCE UMIEJĘTNOŚCI LOKOMOCYJNE

scenariusz

26

Nauczycielu, dla optymalnego wykorzystania czasu lekcji wybierz liczbę ćwiczeń odpowiednią do możliwości i tempa pracy dzieci, a pozostałe ćwiczenia potraktuj jako warianty lub propozycje uzupełniające.

Przypomnienie i doskonalenie techniki poprawnego chodu, biegania, podskoków, skoków i uników: [*Alfabet* – chód s. 81; bieg s. 104; podskoki ss. 123, 138; skoki s. 150; uniki s. 169; scenariusze 1-14]

Cele lekcji

Cel główny

Grając i bawiąc się uczniowie doskonalą wcześniej opanowane elementy: prawidłowy chód, bieg, podskoki, skoki i uniki. Zwracamy uwagę, aby podczas zabaw i rywalizacji dzieci wykonywały znane elementy **poprawnie**.

Cele szczegółowe

1. **Wiedza i zrozumienie:** Po powtórzeniu przez nauczyciela prawidłowej techniki wykonywania poznanych wcześniej elementów, uczniowie wiedzą, że należy je stosować i kontrolować ich poprawność również podczas gier i zabaw. Rozumieją, że jest to niezbędne do prawidłowego rozwoju oraz konieczne w niemal wszystkich sportach; wiedzą też, ile kroków powinniśmy wykonywać codziennie dla zdrowia.
2. **Kompetencje (umiejętności) ruchowe:** Uczniowie **demonstrują prawidłową technikę chodu, biegu, podskoków, skoków i uników**, zachowując poprawną postawę ciała, koordynację ruchu rąk i nóg w zmiennych warunkach, także podczas gier i zabaw.
3. **Motywacja i pewność siebie:** Uczniowie aktywnie angażują się w zajęcia, podejmują próby poprawy techniki **chodu, biegu, podskoków, skoków i uników**, wykazują wiarę we własne możliwości i współpracują w parach/zespołach, oceniając oraz korygując wzajemnie technikę poznanych elementów; chętnie bawią się i rywalizują podczas gier i zabaw.
4. **Zachowania codzienne:** Uczniowie planują aktywność ruchową w życiu codziennym, np. zabawy wykorzystujące opanowane elementy, spacer, marszobieg i monitorują liczbę kroków podczas wymienionych aktywności. Samodzielnie kontrolują poprawność chodu, biegu, podskoków, skoków i uników u siebie oraz w środowisku rodzinnym.

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Czas trwania zajęć: 45'

Sprzęt: szarfy, taśmy podłogowe (do wyznaczania linii), piłki gumowe i/lub gąbczaste

Plan zajęć w pigułce

Część wstępna (10')

1. Przywitanie i wprowadzenie (2')
2. Rozgrzewka: zabawa ożywiająca, ćwiczenia kształtujące (8')

Część główna (30')

3. Zabawa *Semafor* (4')
4. Maszeruj i biegaj po liniach (4')
5. Zabawa *Berek naśladowca*, wykorzystujemy tylko poznane wcześniej techniki lokomocyjne: marsz, bieg, podskoki, skoki i uniki (5').
6. Zabawa *Wiewiórki do dziupli* z zastosowaniem wyłącznie wcześniej poznanych technik lokomocyjnych: marszu, biegu, podskoków, skoków i uników (6')
7. Zabawa *Kto więcej razy przejdzie pod piłką* (5')
8. Gra *Korytarz z latającymi piłkami* (6')

Część końcowa (5')

9. Ćwiczenia oddechowe z piłkami (3')
10. Podsumowanie (2')

PRAKTYCZNY SCENARIUSZ DLA NAUCZYCIELA

Część wstępna (10')

1. Przywitanie i wprowadzenie (2')

- **Powiedz:** Cześć dzieci! Dzisiaj będziemy ćwiczyć i bawić się pamiętając o tym, jak prawidłowo chodzimy, biegamy, podskakujemy, skaczemy i wykonujemy uniki. Wiem, że wszyscy już to potraficie. Ćwiczyliśmy to podczas wcześniejszych lekcji. Dzisiaj będziemy wykorzystywać te ćwiczenia w zabawach i grach ruchowych.

- **Wyjaśnij:** Ćwiczenia chodu, biegania, podskoków i uników rozwijają nas fizycznie (co oznacza, że wzmacniamy mięśnie i kości). Ponadto rozwijamy się motorycznie (co oznacza, że rozwijamy np. siłę nóg ale i koordynację ruchów), a także społecznie (co oznacza, że bawiąc się w zespole, w parach nawiązujemy nowe relacje z innymi dziećmi i lepiej się poznajemy).
- **Zachęć:** Poznacie dzisiaj nowe gry i zabawy. Możecie bawić się później samodzielnie na przerwach albo w czasie wolnym po lekcjach na dworze lub w domu.
- **Wyjaśnij:** że aktywność ruchowa w czasie przerw między lekcjami, jak i poza szkołą jest bardzo ważna dla prawidłowego rozwoju dziecka; dlatego spacer, marszobieg, różne podskoki, są świetną zabawą z kolegami, rodzeństwem lub rodzicami. Zachęć do aktywności w czasie wolnym po zajęciach w szkole, szczególnie na powietrzu, a gdy robi się wiosennie, to warto wybrać się z rodziną na marszobieg z podskokami.
- **Pokaż (powtórz):** technikę chodu, biegu, podskoków, skoków i uników oraz wskaż konkretne efekty, które chcemy osiągnąć, np. poprawna postawa, rytmiczny ruch rąk i prawidłowa praca nogi odbijającej oraz prawidłowe lądowanie.
- **Autonomia wyboru**
 - Nauczyciel pyta: Kto z was przypomni technikę chodu, kto biegu a kto podskoków, skoków czy uników?
 - ▶ **Efekt:** budowanie poczucia odpowiedzialności i zaangażowania w proces nauczania-uczenia się

2. Rozgrzewka (8')

Zabawa ożywiająca *Berek ogonek* (3')

- Każdy uczeń tworzy sobie ogonek z szarfki zakładając ją za tył spodenek. Na sygnał nauczyciela uczniowie starają się złapać jak najwięcej ogonków i jednocześnie uciekają chroniąc swoje ogonki. Wygrywa ten uczeń, który złapał najwięcej ogonków.
- **Ćwiczenia kształtujące (w parach) (5')**
(z gumowymi piłkami, które dzieci potrafią chwycić w dwie dłonie)
 - RR i NN – dzieci stoją w parach w odległości ok. 2 m twarzami do siebie (1 piłka na parę). Jedno dziecko wykonuje 3 okrążenia piłką

wokół bioder i podaje piłkę koledze, po czym wykonuje **przysiad** i czeka, aż kolega wykona to samo i odda piłkę z powrotem.

- Poprzednie ćwiczenie, ale **zamiast przysiadu** leżenie przodem (na brzuchu) i powstanie, leżenie tyłem (na plecach), obrót dookoła, podskok z klaśnięciem nad głową.
 - ▶ **Efekt:** nauka poprawnej koordynacji ruchowej, doskonalenie chwytów i rzutów
- **Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie złożonej (w parach)**
 - Dzieci stoją plecami do siebie, podają sobie piłkę w skrócie tułowia, w skłonie (między nogami), nad głową.
 - Dzieci stoją w rozkroku twarzą do siebie w odległości 2 m. Tocząc piłkę po podłodze wykonują ósemką między nogami i podają piłkę do kolegi.
 - ▶ **Efekt:** rozwijanie gibkości
 - Jedno dziecko w podporze przodem. Partner toczy piłkę pod brzuchem kolegi i biegnie na drugą stronę (obiegając leżącego kolegę od strony nóg), by zdążyć złapać piłkę. Wykonuje 4 powtórzenia, po czym zamieniają się rolami.
 - ▶ **Efekt:** rozwój siły mięśni RR i T oraz doskonalenie koordynacji
 - RR, NN, T – **dowolne jedno ćwiczenie w parach z piłką, którego dzisiaj jeszcze nie było; dzieci same proponują ćwiczenie.**
 - ▶ **Efekt:** rozwój koordynacji ruchowej i kreatywności
- **Ćwiczenia oddechowe (w parach)**
 - Siad rozkroczny, twarzą do siebie, w odległości 2 m. Piłka między nogami: skłon w przód i przetoczenie piłki oburącz do kolegi – wydech, następnie ręce w górę – wdech.
 - ▶ **Efekt:** uspokojenie oddechu, wzmocnienie mięśni grzbietu i kontrola koncentracji

Wskazówki dla nauczyciela

- **Zwróć uwagę**, czy dzieci wykonują ćwiczenia w bezpiecznej odległości od siebie i czy uważają na innych uczniów.
- **Stosuj pozytywne komunikaty:** Świetnie sobie radzicie! Dobrze wykonujecie ćwiczenia. Wymyśliliście super ćwiczenia.

Część główna (30')

3. Zabawa *Semafor* (4')

- Dzieci stoją w rozsypance
- Ręka nauczyciela jest semaforem. Na sygnał (np. gwizdek) ręka wskazuje kierunek poruszania się dzieci. Nauczyciel zmienia kierunki poruszania się dzieci na tyle szybko i uważnie, aby najszybsze nie zdołały dotrzeć do końca sali. Ustalamy sposób poruszania się dzieci, np. w kierunku drabinek poruszamy się biegiem, do okien – podskokami na jednej nodze, do drzwi idziemy, do ściany kierujemy się podskokami obunóż.
- **Zachęcaj:** Brawo! Bardzo dobrze reagujecie na moje komendy. Super zapamiętujecie sposób poruszania się.
 - ▶ **Efekt:** poprawa szybkości reakcji, równowagi, skoczności, koncentracji, orientacji przestrzennej

4. Zabawa *Maszeruj i biegaj po liniach* (4')

- Wykorzystaj różne linie namalowane na podłodze sali gimnastycznej. W razie potrzeby wyklej dodatkowe.
- **Opisz:** Poruszamy się po liniach, starajcie się iść prosto jak po linii. Na hasło *biegnij* uczniowie biegną, na hasło *maszeruj* przechodzą do chodu.
- **Wykonuj** kroki od pięty do palców, zwracając uwagę na ruch rąk podczas chodu; biegnij stawiając stopy na śródstopiu, trzymaj wyprostowaną postawę ciała i pracuj naprzemiennie rękami w stosunku do pracy nóg.
- **Wykonuj** kroki jw., w różnych kierunkach.
- **Wspieraj** utrzymanie równowagi.
- **Pochwal:** Dobrze, że patrzycie przed siebie. Pamiętajcie o rękach, powinny poruszać się swobodnie.
 - ▶ **Efekt:** poprawa równowagi i koncentracji
- **Zachęcaj:** Brawo! Bardzo dobrze maszerujecie i biegacie oraz utrzymujecie równowagę. Uważajcie na kolegów i koleżanki, którzy maszerują lub biegają po tych samych liniach.
 - ▶ **Efekt:** poprawa koordynacji, równowagi, współpracy; wyrobienie nawyku zwracania uwagi na inne dzieci

5. Berek naśladowca (5')

- Dziecko, które jest berkiem, pokazując określa sposób poruszania się, a inne dzieci go naśladują. W zabawie wykorzystujemy tylko poznane wcześniej techniki lokomocyjne, takie jak marsz, bieg, skoki, podskoki i uniki.
- **Wyjaśnij**, jakie sposoby poruszania się możemy zastosować w zabawie i na jakim obszarze się bawimy, tj. poza które linie nie można uciekać.
- **Przypomnij**: Uważajcie na inne dzieci. Berek poprawnie pokazuje technikę poruszania się, a pozostałe dzieci muszą go bezbłędnie naśladować. Osoba złapana staje się kolejnym berkiem wyznaczając sposób poruszania się.
- **Obserwuj**: Zwracaj uwagę, aby wszystkie dzieci poruszały się prawidłowo, w wyznaczony sposób.
 - ▶ **Efekt**: poprawa koordynacji i umiejętności dostosowania się do zmiany warunków, doskonalenie orientacji przestrzennej

6. Zabawa Wiewiórki do dziupli (6')

- Na boisku wyznaczamy dziuple, np. szarfami. Dziupli jest o jedną mniej niż dzieci.
- Dzieci poruszają się w różnych kierunkach omijając dziuple.
- Na sygnał nauczyciela każde dziecko znajduje sobie dziuplę i siada w niej w siadzie skrzyżnym.
- Dziecko, które nie znalazło wolnej dziupli, wymyśla sposób poruszania się: marsz, bieg, podskoki, skoki, uniki.
- **Przypomnij zasady zabawy i bezpieczeństwa**: Nie popychamy innych dzieci. Dziuplę zajmuje to dziecko, które wcześniej się przy niej znalazło.
 - ▶ **Efekt**: rozwój koordynacji, doskonalenie czasu reakcji i orientacji przestrzennej

7. Zabawa Kto więcej razy przejdzie pod piłką (5')

- Zabawa w parach. Jedno dziecko trzyma gumową piłkę. Podrzuca wysoko w górę tak, by odbiła się jak największą liczbę razy od podłogi. Po każdym odbiciu piłki, dziecko szybko przechodzi pod nią. Należy zdążyć przejść tak, aby nie dotknąć piłki. Drugie dziecko liczy, ile razy

koledze udało się przejść bezbłędnie pod piłką. Następnie zamieniają się rolami.

- **Zapytaj:** Komu udało się najwięcej razy przejść pod piłką?
- **Przypomnij:** Uważajcie na inne dzieci.
- **Opisz** zasady zabawy i bezpieczeństwa. Upewnij się, że zastosowane piłki wystarczająco dobrze się odbijają.
 - ▶ **Efekt:** rozwój koordynacji, ćwiczenie czasu reakcji, doskonalenie uników

8. Gra *Korytarz z latającymi piłkami* (6')

- **Przygotowanie**
 - Podziel dzieci na 2 drużyny.
 - Wyznacz dwie równoległe linie o długości 10-15 m w odległości ok. 4 m od siebie, czyli utwórz korytarz.
 - Jedna drużyna ustawia się po obu stronach korytarza, dzieci rozstawione na całej długości twarzami do środka.
 - Każdy trzyma jedną gumową lub gąbczastą piłkę.
- **Przebieg**
 - Na sygnał nauczyciela jedno dziecko z drużyny przeciwnej, jak najszybciej pokonuje korytarz biegiem.
 - Dzieci z drużyny rozstawionej wzdłuż korytarza mają za zadanie trafić biegnące dziecko. Każde ma tylko jeden rzut.
 - Liczy się jedynie trafienie w tułów, nie wolno celować w głowę ani w nogi.
 - Biegnące dziecko nie może zatrzymywać się, łapać piłki ani się cofać, może jedynie wykonywać uniki.
 - Wygrywa drużyna, **której członkowie razem** uzyskają więcej trafień.
 - Powtórz grę, zmieniając rękę rzucającą (dzieci po zmianie rzucają ręką niedominującą) i zmień kierunek biegu (drużyna przemieszczająca się rozpoczyna bieg z unikami z drugiej strony).

Wskazówki dla nauczyciela

- Należy w prosty sposób wyjaśnić zasady gry. Najlepiej zrobić serię próbną bez liczenia punktów.
- **Doceniaj starania:** Obie drużyny bardzo się starały. Teraz wiecie po co uczyliście się biegania i uników.

Część końcowa (5')

9. Ćwiczenie oddechowe z piłkami (3')

- Dzieci leżą przodem (na brzuchu) w parach głowami do siebie, w odległości ok. 1 m i starają się dmuchając na przemian w piłkę przetaczać ją do kolegi (piłki takie, jak w poprzedniej grze).

10. Podsumowanie (2')

- **Podsumuj:** Dzisiaj bawiliście się wykorzystując chód, bieg, skoki, podskoki i uniki. Poznaliście nowe gry i zabawy.
- **Zachęć** do planowania codziennych zabaw z podskokami, a także np. z piłkami. Ćwiczenia z piłkami pomogą wam w przyszłości lepiej opanować różne gry, takie jak siatkówka, koszykówka, piłka ręczna i inne. Może pobawicie się z rodzeństwem i rodzicami?
- **Rozmowy indywidualne:** nauczyciel mówi, co uczeń zrobił dobrze i udziela wskazówek nad czym powinien jeszcze popracować.
 - ▶ **Efekt:** utrwalenie wiedzy i zrozumienia oraz zachęcenie do aktywności (motywacja)
- Do zobaczenia na następnych zajęciach!

Wskazówki dla nauczyciela

- **Zakończ zajęcia pozytywnym akcentem:** Wszyscy się postarali, jestem pod wrażeniem waszego zaangażowania.
- **Zapytaj:** Która gra albo zabawa podobała wam się najbardziej i dlaczego?
- **Zachęć:** Spróbujcie pobawić się na podwórku z kolegami i/lub z rodzeństwem oraz z rodzicami; ćwiczcie podskoki i uniki.
- **Pamiętajcie o liczeniu kroków.**



Bartłomiej Szreniawa

DOSKONALENIE UMIEJĘTNOŚCI MANIPULOWANIA SPRZĘTEM

(dokładność, precyzja)

scenariusz **27**

Nauczycielu, dla optymalnego wykorzystania czasu lekcji wybierz liczbę ćwiczeń odpowiednią do możliwości i tempa pracy dzieci, a pozostałe ćwiczenia potraktuj jako warianty lub propozycje uzupełniające.

Przypomnienie techniki rzutów, podań i chwytów, kopnięć: [*Alfabet – rzuty* s. 185; *podania i chwyt* s. 209; *kopnięcia* s. 249; *scenariusze 15-20, 22-24*]

Cele lekcji

Cel główny

Uczniowie doskonalią umiejętności manipulowania sprzętem: rzucają różnymi przyborami, podają i chwytają oraz kopią w różnych grach i zabawach. Wykorzystują opanowane wcześniej umiejętności lokomocyjne.

Cele szczegółowe

1. **Wiedza i zrozumienie:** Uczniowie przypominają podstawowe zasady prawidłowego rzucania, podawania i chwytania oraz kopania, wyjaśniają ich znaczenie w życiu oraz **stosują te zasady w praktyce**, dostosowując technikę do zmieniających się warunków ruchu. Uczniowie obserwują pracę serca przed i po wysiłku.
2. **Kompetencje (umiejętności) ruchowe:** Uczniowie **demonstrują prawidłową technikę rzucania, podawania i chwytania oraz kopania** zachowując koordynację ruchów rąk i nóg, a także zwracają uwagę na ekonomikę i estetykę ruchu.
3. **Motywacja i pewność siebie:** Uczniowie aktywnie angażują się w zajęcia. Chętnie biorą udział w grach i zabawach. Podejmują próby dostosowania poprawnych rzutów, podań i chwytów oraz kopnięć do zmieniających się warunków podczas gier i zabaw ruchowych. Wykazują wiarę we własne możliwości rywalizując i współpracując ze sobą.
4. **Zachowania codzienne:** Uczniowie planują aktywność fizyczną w życiu codziennym. W czasie wionym stają się animatorami gier i zabaw z kolegami i koleżankami oraz z rodziną. Obserwują pracę serca i oddech podczas różnych zabaw i gier sportowych.

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Czas trwania zajęć: 45'

Sprzęt: piłki gumowe, woreczki z grochem, duża piłka

Plan zajęć w pigułce

Część wstępna (10')

1. Przywitanie i wprowadzenie (2')
2. Rozgrzewka – zabawa ożywiająca i ćwiczenia kształtujące (8')

Część główna (30')

3. Gra *Komu nie upadnie piłka* (5')
4. Zabawa *Odbierz piłkę* (5')
5. Gra *Która drużyna lepiej trafia* (8')
6. Wyścigi wahadłowe (8')
7. Zabawa *Wywoływanka* (4')

Część końcowa (5')

8. Ćwiczenia oddechowe (3')
9. Podsumowanie (2')

PRAKTYCZNY SCENARIUSZ DLA NAUCZYCIELA

Część wstępna (10')

1. Przywitanie i wprowadzenie (2')

- **Powiedz:** Cześć dzieci! Dzisiaj będziemy doskonalić wcześniej opalone umiejętności, takie jak rzuty, podania i chwytty oraz kopnięcia w różnych zabawach i grach, nie zapominając o prawidłowym chodzeniu, bieganiu i skakaniu.
- **Wyjaśnij:** Prawidłowo i sprawnie rzucając, podając, chwytając i kopiąc różne przedmioty przygotowujecie się do wielu gier sportowych, np. koszykówki, piłki ręcznej, piłki nożnej i innych. Jeżeli przy tym prawidłowo chodzicie, biegacie i skaczecie, wówczas z pewnością będziecie lepszymi zawodnikami w grach zespołowych i lepsi w indywidualnych zabawach z piłką. Częste bieganie czy ściganie się podczas gier i zabaw spowoduje, że będziecie szybsi, bardziej wytrzymali oraz skoordynowani ruchowo, czyli po prostu **będziecie sprawniejsi**, co jest bardzo ważne w sporcie i w życiu codziennym.
- **Zachęć:** zobaczycie dzisiaj, że można bardzo fajnie się bawić, rzucając, podając, chwytając i kopiąc różne przedmioty.

- **Pokaż** poprawną technikę rzucania, podania, chwytania i kopania. Wykorzystaj do pokazu piłkę, woreczek z grochem.
- **Autonomia wyboru**
 - Nauczyciel pyta: Czy wolicie, abym ja to wszystko pokazał, czy chcecie spróbować sami? Co chcecie pokazać najpierw?
 - **Uczniowie decydują kto i w jakiej kolejności prezentuje.**
 - ▶ **Efekt:** budowanie poczucia odpowiedzialności i zaangażowania w procesie nauczania-uczenia się

2. Rozgrzewka (8')

● Zabawa ożywiająca *Berek z piłkami* (4')

Na wyznaczonym boisku jedno dziecko jest berkiem. Dzieci uciekające przed berkiem mają do dyspozycji 2 piłki gumowe. Dziecko, które trzyma piłkę **jest chronione** – nie może być złapane. Piłki nie wolno przetrzymywać, należy ją podawać do innych dzieci, aby mogły uniknąć złapania. Podawaj piłkę szczególnie uczniom, do których zbliża się berek, gdyż piłka uchroni ich od złapania. Uczeń, który zostanie złapany, staje się berkiem, a wcześniejszy berek dołącza do pozostałych dzieci.

● Ćwiczenia kształtujące (w parach) (4')

- w odległości 2 m od siebie. Para otrzymuje 1 woreczek z grochem; dzieci wykonują podania i chwyt do kolegi najpierw od dołu, potem półgórne jedną ręką, raz prawą, raz lewą, następnie pod kolanem.
 - ▶ **Efekt:** poprawa koordynacji ruchowej, celności i koncentracji
- RR i NN – jw. z przysiadem po podaniu, z obrotem, z podskokiem i klaśnięciem nad głową.
 - ▶ **Efekt:** poprawa koordynacji ruchowej, celności i koncentracji
- T w płaszczyźnie złożonej – postawa rozkroczna, przekładanie woreczka między kolanami w „ósemkę” trzy razy i podanie do kolegi, który robi to samo. Po podaniu prostujemy się i przyjmujemy poprawną postawę ciała.
 - ▶ **Efekt:** wzmocnienie stabilizacji tułowia
- **Ćwiczenia grzbietu** – leżenie przodem (na brzuchu), RR wyciągnięte w górę. Przekładanie woreczka 4 razy z ręki do ręki i oddanie

koledze, który wykonuje to samo ćwiczenie. Uwaga, podczas ćwiczenia RR utrzymujemy nad podłogą.

- ▶ **Efekt:** wzmocnienie mięśni grzbietu
- **Ćwiczenia równoważne** – stanie jedno nogę, na drugiej stopie leży woreczek. RR w bok dla łatwiejszego utrzymania równowagi. Policz do trzech i podaj woreczek do kolegi wyrzucając nogą najcelniej jak potrafisz. Kolega stara się przyjąć woreczek na swoją stopę. Zmieniaj nogę po każdym powtórzeniu ćwiczenia.
 - ▶ **Efekt:** poprawa równowagi, koordynacji i celności
- **Podskoki** – woreczek leży na ziemi. Przeskocz go 4 razy na jednej nodze i drugą nogą kopnij go celnie do kolegi, po podłodze. Kolega powtarza ćwiczenie. Za każdym razem zmieniamy nogę.
 - ▶ **Efekt:** poprawa skoczności i celności
- **Ćwiczenia oddechowe**
 - Leżenie tyłem (na plecach). Woreczek na brzuchu. Wykonujemy powolne oddechy tak, aby woreczek unosił się wysoko przy wdechu i opadał przy wydechu. Po 3 oddechach zmiana ćwiczącego.
 - ▶ **Efekt:** wzmocnienie mięśni oddechowych

Wskazówka dla nauczyciela

- Stosuj pozytywne komunikaty: Świetnie sobie radzicie! Jeżeli ćwiczenie wam nie wychodzi, to nic nie szkodzi. To są nowe ćwiczenia i z pewnością w przyszłości je opanujecie.

Część główna (30')

3. Gra *Komu nie upadnie piłka* (5')

- **Zasady gry**
 - Dzieci podzielone na 2 drużyny. Każda drużyna ustawiona na obwodzie koła o średnicy ok. 5 m; dzieci są zwrócone twarzami do siebie, w środku stoi jedno dziecko z gumową piłką.
 - Dzieci poruszają się po okręgu krokiem odstawno-dostawnym, a dziecko w środku podaje kolejno piłkę do każdego poruszającego się po obwodzie, który po złapaniu oddaje ją rzucającemu.
 - Na sygnał nauczyciela uczniowie zmieniają kierunek biegu.
 - Wygrywa ta drużyna, której udało się nie upuścić piłki.

- Rozpoczynamy od nowa po każdym upuszczeniu piłki. Liczymy punkty.
- **Wskazówka dla dzieci:** Lepiej rzucać wolniej i celniej niż szybko. To nie są wyścigi *kto szybciej!*
 - ▶ **Efekt:** doskonalenie podań i chwytów, kroku odstawno-dostawnego, orientacji przestrzennej

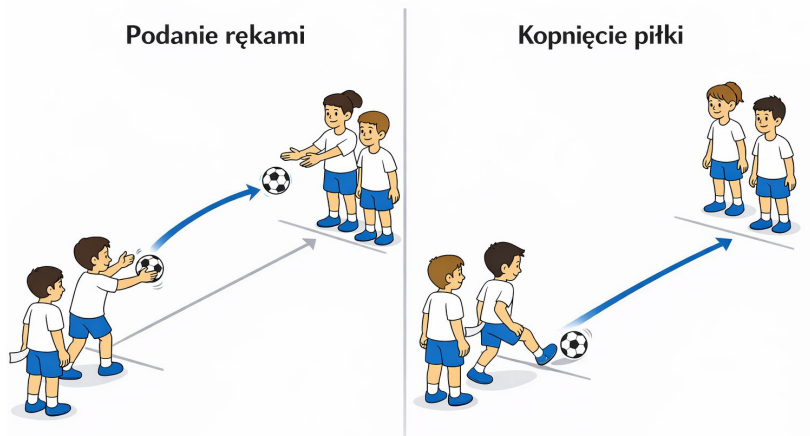
4. Zabawa *Odbierz piłkę (5')*

- **Przebieg zabawy**
 - Ustawienie jw. Dzieci stojące na obwodzie koła podają do siebie piłkę nogą po podłożu (do dowolnego ucznia). W środku stoi jeden z uczniów, którego zadaniem jest przechwycenie piłki nogą.
 - Dzieciom stojącym na obwodzie koła nie wolno wchodzić do środka. Należy podawać w ten sposób, aby dziecko znajdujące się w środku nie mogło dotknąć piłki.
 - Uczeń w środku porusza się w dowolny sposób i stara się przechwycić piłkę. Jeżeli mu się to uda, to następuje zmiana dziecka w środku.
 - ▶ **Efekt:** doskonalenie kopnięć i przyjęć piłki

5. Gra *Która drużyna lepiej trafia (8')*

- **Zasady gry**
 - Klasa podzielona na **2 drużyny**.
 - Każdy uczeń ma gumową piłkę.
 - Duża piłka położona na środkowej linii boiska.
 - Drużyny stoją za liniami z przeciwnych stron, w odległości 5 m od linii środkowej. Nie mogą przekraczać tych linii.
 - Na sygnał nauczyciela wszyscy uczniowie z obu drużyn jednocześnie rzucają swoimi piłkami w dużą piłkę, starając się ją przetoczyć na połowę przeciwnika. Każdy ma do dyspozycji tylko jeden rzut.
 - Wygrywa drużyna, która celnymi trafieniami przetoczyła dużą piłkę za linię środkową, na połowę przeciwnika. Grę powtarzamy kilka razy i liczymy punkty dla drużyn.
 - ▶ **Efekt:** doskonalenie celności rzutów

6. Wyścigi wahadłowe – podania, kopnięcia (8')



Wyścigi wahadłowe (podania, kopnięcia)

● Przebieg zabawy

- Podział na **dwie drużyny** jw. Każda drużyna ustawiona do sztafety wahadłowej, odległość ok. 5 m.
- Podanie piłki oburącz do kolegi z naprzeciwka i przebiegnięcie za piłką na koniec kolejki.
- Bieg rozpoczynamy dopiero po wykonaniu rzutu **sprzed wyznaczonej linii**.
- Wyścig kończy się, kiedy wszyscy wrócą na swoje miejsca.
- Wyścig powtarzamy zmieniając sposób podawania piłki: kopiąc po podłożu, rzucając jednorącz raz prawą, raz lewą ręką, rzucając zza głowy.

▶ **Efekt:** doskonalenie podań i chwytów

7. Zabawa *Wywoływanka* (4')

- **Opisz:** Dzieci siedzą w półkolu w siadzie skrzyżnym. Plecy wyprostowane. Nauczyciel stoi z piłką w odległości ok. 3 m od dzieci. Wyrzuca gumową piłkę wysoko pionowo w górę i wołając imię jednego z dzieci. Wywołane dziecko stara się szybko wstać i złapać piłkę zanim upadnie na podłogę.

▶ **Efekt:** wyciszenie i koncentracja, doskonalenie szybkości reakcji

Wskazówki dla nauczyciela

- Podrzucaj piłkę dostatecznie wysoko, aby wywołane dziecko zdążyło ją złapać.
- **Doceniaj starania:** Świetnie wam idzie, widzę dużą poprawę macie bardzo dobry refleks.

Część końcowa (5')

8. Ćwiczenia oddechowe (3')

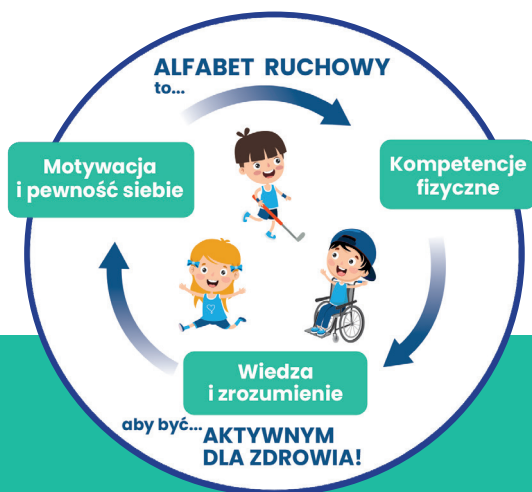
- **Opisz:** W leżeniu tyłem (na plecach) dzieci kładą jedną rękę na brzuchu a drugą na klatce piersiowej. Spokojnie i powoli wykonujemy wdech i wydech. Przy pierwszym wdechu staramy się, aby unosiła nam się ręka położona na brzuchu, a przy następnym ręka na klatce piersiowej.
 - ▶ **Efekt:** wyciszenie i relaks

9. Podsumowanie (2')

- **Podsumuj:** Dzisiaj powtórzyliśmy rzucanie różnymi przyborami, podawanie i chwytanie oraz kopanie w różnych grach i zabawach. Bardzo dobrze wam to wychodziło!
- **Zachęć** do planowania aktywności w czasie wolnym z wykorzystaniem poznanych gier i zabaw oraz do obserwacji pracy serca, a także oddechu przed i po wysiłku. Zaproście do zabawy kolegów, koleżanki, rodzeństwo i rodziców.
- **Rozmowy indywidualne:** nauczyciel mówi, co uczeń zrobił dobrze i udziela wskazówek nad czym powinien jeszcze popracować.
 - ▶ **Efekt:** utrwalenie wiedzy i zrozumienia oraz zachęcenie do aktywności
- Do zobaczenia na następnych zajęciach – nauczymy się nowych rzeczy!

Wskazówki dla nauczyciela

- **Zakończ zajęcia pozytywnym akcentem:** Wszyscy się postarali, jestem pod wrażeniem waszego zaangażowania. Na każdej lekcji uczymy się nowych rzeczy i prawie wszystko wam wychodzi.
- **Zapytaj:** Która gra lub zabawa podobała wam się najbardziej i dlaczego? W co chciałbyś się pobawić w wolnym czasie?



Agnieszka Kurek-Paszczuk

GRY KOOPERACYJNE POKONYWANIE TORÓW PRZESZKÓD (kontrolowanie ciała)

scenariusz **28**

Nauczycielu, dla optymalnego wykorzystania czasu lekcji wybierz liczbę ćwiczeń odpowiednią do możliwości i tempa pracy dzieci, a pozostałe ćwiczenia potraktuj jako warianty lub propozycje uzupełniające.

Przypomnienie

1. Zasad współpracy i współdziałania
2. Zasady fair play (czystej gry) – przestrzegania reguł i zasad
3. O szacunku dla rywala/przeciwnika
4. O asertywnym zachowaniu się w sytuacji zwycięstwa lub porażki, aby nie sprawiać przykrości innym.

Cel główny

Uczniowie kontrolują ruchy swojego ciała podczas gier kooperacyjnych oraz płynnie i pewnie pokonują tor przeszkód, wykorzystując poznane umiejętności ruchowe.

Cele szczegółowe

1. **Wiedza i zrozumienie:** Uczniowie rozumieją, że kontrola ciała podczas zadań ruchowych jest kluczowa dla skutecznego osiągnięcia celów. Wiedzą, że płynne i swobodne wykonywanie złożonych ruchów świadczy o ogólnej sprawności fizycznej ćwiczącego.
2. **Kompetencje (umiejętności) ruchowe:** Uczniowie potrafią płynnie łączyć poznane ruchy złożone i utrwalać je podczas pokonywania przeszkód.
3. **Motywacja i pewność siebie:** Uczniowie swobodnie stosują poznane umiejętności ruchowe, z radością i satysfakcją podchodzą do zadań kooperacyjnych z rówieśnikami. Starają się wykonywać każde zadanie dokładnie, płynnie i odważnie.
4. **Zachowania codzienne:** Uczniowie dostrzegają możliwości doskonalenia poznanych umiejętności w codziennym życiu, przy pokonywaniu naturalnych i urbanistycznych przeszkód w bezpieczny i rozważny sposób.

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Czas trwania zajęć: 45'

Sprzęt: gazety (po 3-4 arkusze dla każdego ucznia); piłki: 1-2 piłki do rugby; piłki gąbczaste dla każdego ucznia (ew. piłki do siatkówki lub tenisa); 2

bramki; 2 wysokie płotki (60 cm); drabinka koordynacyjna (lub drabinka wyklejona taśmą (min. 4 szczebelki) lub 4 obręcze; 4 obręcze; 2 ławeczki gimnastyczne; dwie kartki z narysowanymi torami przeszkód (schemat w scenariuszu)

Plan zajęć w pigułce

Część wstępna (10')

1. Przywitanie i wprowadzenie (2')
2. Rozgrzewka (8')
 - Zabawa ożywiająca *Ogonki* (3')
 - Ćwiczenia kształtujące z gazetą (5')

Część główna (30')

3. Gra rzutna
 - 3.1. Gra rzutna gazetowymi kulami *Rzucanka* (3')
 - 3.2. Zabawa organizacyjno-porządkowa *Mistrzowie porządku* (1')
4. Gra kooperacyjna *Rugby z ogonkami* (11')
5. Zwinnościowy tor przeszkód (15')

Część końcowa (5')

6. Uporządkowanie miejsca ćwiczeń *Mistrzowie porządku* (1')
7. Zabawa relaksująca w parach *Marionetki* (2')
8. Podsumowanie (2')

PRAKTYCZNY SCENARIUSZ DLA NAUCZYCIELA

Część wstępna (10')

1. Przywitanie i wprowadzenie (2')

- **Przywitanie:** Przywitaj uczniów poznanym na lekcji znakiem migowym dzień dobry (scenariusz 22). Poproś, aby uczniowie odpowiedzieli w ten sam sposób.
- **Wprowadzenie:** Powiedz, że umiejętność swobodnego i płynnego kontrolowania swojego ciała podczas zadań ruchowych (zarówno z przyborem, jak i bez)

- o umożliwia osiągnięcie zamierzonych celów,
- o świadczy o dobrej koordynacji i ogólnej sprawności fizycznej.

Podkreśl, że tę umiejętność można wykorzystać w codziennym życiu.

- **Pytanie do uczniów:** W jakich codziennych sytuacjach przydaje się dobra kontrola własnego ciała?
- **Zachęta do aktywności:** Zachęć uczniów, aby w wolnym czasie, wspólnie z rówieśnikami i rodziną, podejmowali różne aktywności ruchowe w swoim otoczeniu
 - o pokonywanie naturalnych przeszkód (np. zwalone drzewa, brodenie w piachu, bieg pod górę, przeskakiwanie i balansowanie na kamieniach, rzucanie szyszkami do celu),
 - o pokonywanie przeszkód urbanistycznych (np. schody, murki, chodzenie po krawężnikach, przechodzenie pod poręczami).
- **Pytanie do uczniów:** W jakich innych miejscach i sytuacjach w codziennym życiu można doskonalić kontrolowanie własnego ciała?
- **Zadanie na zakończenie wprowadzenia:** każdy uczeń wykonuje ogonek z jednego arkusza gazety (np. skręcając go).
- Po wykonaniu zadania nauczyciel pokazuje znak migowy *dziękuję*, a uczniowie powtarzają gest.



2. Rozgrzewka (8')

- **Zabawa ożywiająca Ogonki (3')**
 - o **Przebieg zabawy**
 - o Każdy uczeń wkłada za gumkę spodenek (z tyłu) własnoręcznie wykonany ogonek z gazety.
 - o Wyznaczyć teren zabawy, np. boisko ograniczone liniami.
 - o Na sygnał nauczyciela uczniowie zaczynają biegać **w dowolnych kierunkach**, starając się **uniknąć zderzeń** z innymi uczestnikami.
 - o **Zadanie uczniów**
 - o **Wyciągać** ogonki zza gumki spodenek innych uczestników,
 - o **Chronić własny ogonek** jak najdłużej,
 - o Nawet po utracie własnego ogonka **kontynuować zabawę**.
 - o **Ogonek leżący na podłodze** może zostać podniesiony i użyty przez dowolnego ucznia.

- **Zwycięzcy:** uczniowie, którzy na koniec zabawy **zachowali swoje własne ogonki i zdobyli najwięcej ogonków** innych ćwiczących.
- **Uwaga dla nauczyciela:** Docień również tych uczniów, którzy, mimo utraty swojego ogonka, **aktywnie zdobywali ogonki** innych.
 - ▶ **Efekt:** ożywienie, wywołanie radosnego nastroju, oswojenie się z przyborem, przygotowanie organizmu do zadań w dalszej części zajęć
- **Ćwiczenia kształtujące z gazetą (5')**
 - **Przebieg ćwiczeń**
 - uczniowie ustawieni **twarzami** do nauczyciela **w luźnej rozsypce**
 - każdy uczeń trzyma ogonek z gazety (jeśli gazeta zostanie porwana, uczeń szybko tworzy nowy ogonek)
 - rozkrok, wznos rąk w górę (gazeta trzymana oburącz), skłon tułowia w przód, dotknięcie gazetą podłogi przy **nogach prostych** w kolanach (**3** powtórzenia)
 - rozkrok, wznos rąk w górę (gazeta oburącz), skłon tułowia w bok w prawą i w lewą stronę (**3** powtórzenia na każdą stronę)
 - rozkrok, skłon tułowia w przód, przesuwanie gazety ósemką po podłodze między nogami (po **2** powtórzenia w każdą stronę).
 - rozkrok, skłon tułowia w przód, przesuwanie gazety do przodu, przejście do **podporu przodem**, następnie powrót do pozycji stojącej (**3** powtórzenia)
 - siad prosty, uniesienie nóg do siadu równoważnego, przekładanie gazety pod nogami z prawej na lewą stronę, opuszczenie nóg
 - powtórzenie ćwiczenie jw., ale przekładanie gazety pod nogami z lewej na prawą stronę
 - siad prosty, skłon do nóg, położenie gazety na prostych nogach na wysokości stawów skokowych, przejście do leżenia tyłem, uniesienie nóg, chwyt gazety rękoma, powrót do siadu (**3** powtórzenia)
 - leżenie tyłem, wznos nóg, zahaczenie gazety o podeszwy stóp, przesunięcie jej w dół przy **nogach prostych** w kolanach

Wskazówki dla nauczyciela

- Zwracaj szczególną uwagę na **utrzymanie prostych nóg w kolanach** podczas każdego ćwiczenia.
- Wyjaśnij uczniom, że **prawidłowe wykonanie ćwiczeń** świadczy o **dobrej gibkości**. Jeśli uczniowie wykonując to ćwiczenie uginają nogi, powinni **regularnie ćwiczyć gibkość**, np. po długim siedzeniu, podczas oglądania telewizji, podczas przerw w nauce.
- **Pytania do uczniów**
 - W jakich sytuacjach w szkole, uczniowie mogą wykonywać ćwiczenia gibkościowe? (np. na przerwach, przed lekcjami WF, podczas rozgrzewki lub rozluźnienia po zajęciach/po długim siedzeniu w ławce)
 - Jakie ćwiczenia gibkościowe proponują do wykonywania w szkole, a jakie w domu? (np. skłony, wymachy nóg, krążenia ramion/rozciąganie nóg i pleców, joga, ćwiczenia na macie, kocie grzbiety)

Część główna (30')

3. Gra rzutna

3.1. Gra rzutna gazetowymi kulami *Rzucanka* (3')

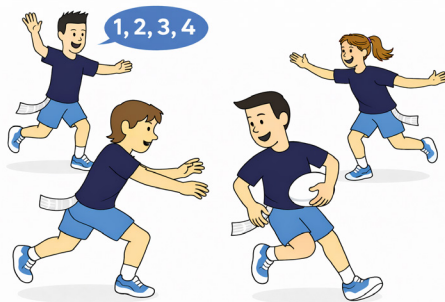
- **Przebieg zabawy**
 - Uczniowie dzielą się na **dwa zespoły** i ustawiają na **dwóch połowach boiska**.
 - Każdy zespół otrzymuje gazetowe kule.
- **Zadanie**
 - **Przerzucić** w określonym czasie jak najwięcej gazetowych kul na połowę boiska przeciwnika.
- **Zwycięzca**
 - Wygrywa drużyna, która po upływie czasu gry będzie miała mniej kul na swojej połowie.
- **Modyfikacje**
 - Rozegrać **rewanż** zamieniając zespoły stronami lub bez zamiany.
 - Zmienić przybór na piłki gąbczaste.

3.2. Zabawa organizacyjno-porządkowa *Mistrzowie celności (1')*

- **Przebieg zabawy**
 - Uczniowie rzucają **kulki z gazety** do dwóch koszy stojąc w odległości 3-4 m od celu.
- **Pytania do uczniów**
 - Czy łatwiej rzuca się kulką z gazety, czy piłką? Dlaczego?
 - Jakimi innymi nietypowymi przyborami możecie rzucać w wolnej chwili, aby ćwiczyć celność? (np. skarpetkami zwiniętymi w kulkę, pluszowymi zabawkami, gąbkami lub poduszkami, papierowymi samolotami, szyszkami na spacerze, woreczkami gimnastycznymi itp.)
 - ▶ **Efekt:** Uczniowie poznają możliwości wykorzystania nietypowych przyborów do rozwijania celności, np. podczas sprzątania swojego pokoju, na spacerze, bawiąc się w rzuty do celu.

4. *Rugby z ogonkami (11')*

- **Przebieg gry**
 - Uczniowie podzieleni są jw. na 2 drużyny.
 - Każdy uczeń skręca dwa ogonki z dwóch arkuszy gazety lub z 2 szarf i wkłada je za spodenki, jeden na prawym, drugi na lewym biodrze.
 - **Cel gry:** w określonym czasie (np. 2') wymienić jak największą liczbę podań piłką do rugby między zawodnikami swojej drużyny.
 - Podczas gry uczniowie głośno liczą podania.



Rugby z ogonkami

● Zasady

- Drużyna przeciwna może przejąć piłkę zabierając gazetowy/szarfowy ogonek uczniowi, który jest w posiadaniu piłki (przed wykonaniem podania), przechwytyjąc piłkę podczas jej lotu między zawodnikami.
- Jeśli uczeń straci ogonek, przeciwnik zwraca mu go jak najszybciej.
- Uczeń ponownie wkłada ogonek za spodenki; uwaga: do tego momentu jest wyłączony z gry.
- **Zakaz** wrywania piłki bezpośrednio z rąk zawodników.

● Zwycięzca

- Wygrywa drużyna, która w czasie 2' wykona więcej poprawnych podań.
- Liczba rund rewanżowych zależy od czasu, jakim dysponuje nauczyciel.

Wskazówki dla nauczyciela

- W pierwszej rundzie, po utracie ogonka przez ucznia, zatrzymaj grę i wyjaśnij sytuację.
- W kolejnych rundach gra odbywa się płynnie (bez przerywania); poinformuj o tym uczniów.
- Zwracaj uwagę, aby uczniowie nie rzucali ogonków na ziemię (ryzyko poślizgnięcia).
- Aby zwiększyć intensywność gry, można wprowadzić drugą piłkę.
 - ▶ **Efekt:** rozwój umiejętności współpracy zespołowej oraz asertywnego zachowania w rywalizacji; doskonalenie biegu, uniku, rzutu do celu i chwytu w grze kooperacyjnej; rozumienie, że płynne (szybkie i zwinne) wykonywanie zadań zwiększa szanse zespołu na wygraną; poznanie nowej, atrakcyjnej gry zespołowej

5. Zwinnościowy tor przeszkód (15')

● Przebieg zajęć

- Uczniowie podzieleni są na **dwa zespoły**.
- Każdy zespół otrzymuje **kartkę z narysowanym schematem toru przeszkód**.

- Zadaniem zespołu jest **samodzielne ułożenie toru** zgodnie z instrukcją, przy zachowaniu odpowiedniej ilości miejsca na rozłożenie przyrządów.
- **Nauczyciel przypomina zasady prawidłowego i bezpiecznego podnoszenia oraz przenoszenia cięższych przedmiotów**, np. ławek gimnastycznych (ok. 5' instruktazu).
- **Rozstawienie torów**: oba tory są ustawione **między liniami końcowymi boiska, wzdłuż jednej z bocznych linii**.
- Zespoły ustawiają się **w dwóch rzędach** na początku własnych torów, na **przeciwległych końcach boiska**.
- **Każdy uczeń otrzymuje piłkę**.
- **Demonstracja**
 - Pierwszy uczeń z jednego zespołu **demonstruje, jak pokonać tory przeszkód**, płynnie przechodząc z **toru 1 na tor 2**.
 - Nauczyciel **omawia wykonanie poszczególnych zadań** na torach.
- **Właściwa aktywność**
 - Na sygnał nauczyciela uczniowie **kolejno, w bezpiecznych odstępach**, pokonują oba tory jeden po drugim (strumieniowo).
 - **Liczba powtórzeń** zależy od czasu przewidzianego na zajęcia.
 - Każde kolejne pokonanie toru powinno odbywać się w **coraz szybszym tempie**.
- **Uwaga**
 - Na zakończenie chętni uczniowie mogą pokonać tor **na czas**; nauczyciel mierzy czas i ocenia **dokładność wykonywania zadań** (jeden uczeń na torze!).
- **Zadania na torach przeszkód**
 - **Tor 1**
 - ⊙ marsz po ławeczce z **podrzucaniem piłki w górę**
 - ⊙ skoki obunóż do **4 obręczy**, piłka trzymana przed sobą
 - ⊙ przejście **pod płotkiem** (piłka toczona po podłodze)
 - ⊙ bieg i **rzut piłką w światło bramki** z odległości 3-4 m
 - ⊙ **chwyt piłki** po rzucie
 - ⊙ **przejście na tor 2**

- Tor 2
 - przechodzenie rozkroczone **nad ławeczką**
 - toczenie piłki po ławeczce **obiema dłońmi**
 - skoki po drabince koordynacyjnej: **3 skoki na jednej nodze, 3 na drugiej nodze**
 - piłka trzymana przed sobą – **przejście nad płotkiem**
 - **koziół piłką** i chwyt po przejściu przez płotek
 - **kopnięcie piłki w światło bramki**
 - **chwyt piłki** i powrót na tor 1

Wskazówki dla nauczyciela

- Poinformuj uczniów, że **ciężkie przedmioty należy podnosić uginając nogi w stawach kolanowych, a nie pochylając tułów** (robiąc skłon).
- Wyjaśnij, że nieprawidłowe podnoszenie może prowadzić do **kontuzji i bólu pleców**.
 - ▶ **Efekt:** uczniowie **współpracują** podczas ustawiania toru przeszkód; **doskonale** poznane umiejętności ruchowe, wykonując zadania **płynnie, szybko, dokładnie i bezpiecznie**; rozumieją **zasady tworzenia torów** tym **pracy mięśni; bezpieczne techniki** podnoszenia ciężkich przedmiotów.

6. Uporządkowanie miejsca ćwiczeń *Mistrzowie porządku* (1')

- Uczniowie odkładają przyrządy i przybory na wyznaczone miejsce z uwzględnieniem zasad bezpiecznego przenoszenia ciężkich przedmiotów.

7. Zabawa relaksująca w parach *Marionetki* (2')

- **Przebieg zabawy**
 - Uczniowie **dowolnie dobierają się w pary**.
 - Jeden uczeń z pary przyjmuje **pozycję leżenia tyłem** (na plecach).
 - Drugi uczeń przywiązuje **niewidzialne sznurki** do nadgarstków i kostek nóg leżącego partnera.
 - Delikatnie i płynnie **pociąga za wyimaginowane sznurki**, układając ciało leżącego ucznia w **różnych ciekawych, relaksujących pozycjach**.
 - **Zmiana ról po 1'**.

8. Podsumowanie (2')

- **Podsumuj:** Dzisiaj doskonaliliście umiejętność kontrolowania swojego ciała w nowej, uproszczonej grze kooperacyjnej *Rugby z ogonkami* oraz na torze przeszkód.
- **Zapytaj**
 - Jakie umiejętności doskonaliliście w grze, a jakie na torze przeszkód?
 - Które z nich wychodzą wam najlepiej, a które najslabiej?
 - Kto woli gry kooperacyjne, a kto pokonywanie przeszkód?
 - Dlaczego ważna jest umiejętność kontrolowania swojego ciała w zadaniach złożonych tj. podczas gry czy na torze przeszkód?
- **Zachęć** dzieci **ponownie** do pokonywania naturalnego lub urbanistycznego toru przeszkód w okolicy ich zamieszkania, w sposób bezpieczny, rozsądny, ale też odważny oraz do ćwiczeń/zabaw z nietypowymi przyborami.
 - ▶ **Efekt:** utrwalenie wiedzy i umiejętności, zachęcenie do aktywności (motywacja)
- Do zobaczenia na następnych zajęciach!

Wskazówki dla nauczyciela

- **Zakończ** zajęcia **dziękując** dzieciom w języku migowym.
- **Przypomnij** znak migowy *dziękuję* i poproś, aby dzieci go **powtórzyły**.
- Na zakończenie pokaż znak *do widzenia* i **zachęć uczniów do jego powtórzenia**.
- **Poproś**, aby dzieci zapamiętały poznane znaki: *dzień dobry*, *do widzenia*, *dobrze*, *dziękuję* i nauczyły ich swoich bliskich.
- **Zachęć uczniów** do samodzielnej nauki języka migowego, np. korzystając z aplikacji *Migaj z nami: PJM*.



DZIEŃ DOBRY



DO WIDZENIA



DOBRZE



DZIĘKUJĘ



Dorota Groffik

DOSKONALENIE UMIEJĘTNOŚCI LOKOMOCYJNYCH, RZUTÓW I KOPNIĘĆ (płynne przejścia między umiejętnościami)

scenariusz

29

Nauczycielu, dla optymalnego wykorzystania czasu lekcji wybierz liczbę ćwiczeń odpowiednią do możliwości i tempa pracy dzieci, a pozostałe ćwiczenia potraktuj jako warianty lub propozycje uzupełniające.

Cele lekcji

Cel główny

Uczniowie powtarzają i doskonalą **umiejętności lokomocyjne (chód, bieg, podskoki obunóż i jednonóż, przeskoki)** oraz **umiejętności chwytania, rzucania i kopania piłki**. Stosują je w praktyce podczas zajęć ruchowych, zwracając uwagę na rytm i skoordynowane ruchy całego ciała.

Cele szczegółowe

1. **Wiedza i zrozumienie:** Uczniowie powtarzają podstawowe zasady prawidłowego wykonania umiejętności lokomocyjnych; omawiają skoordynowane ruchy rąk i nóg podczas rzutów oraz kopnięć piłki; wyjaśniają, dlaczego poprawna technika zwiększa szanse na sukces w sportach zespołowych i indywidualnych.
2. **Kompetencje (umiejętności) ruchowe:** Uczniowie demonstrują prawidłową technikę chodzenia, biegania, podskoków, chwytów, rzutów i kopnięć; zachowują poprawną postawę ciała oraz koordynację ruchów rąk i nóg; łączą wybrane elementy w płynne sekwencje (np. chwyt, bieg, rzut); samodzielnie mierzą tętno palpacyjnie na tętnicy promieniowej (przy nadgarstku).
3. **Motywacja i pewność siebie:** Uczniowie aktywnie uczestniczą w zajęciach i podejmują próby poprawy techniki ruchowej; wykazują wiarę we własne możliwości; współpracują w parach i grupach: oceniają i korygują wzajemnie technikę poznanych umiejętności; wskazują najbardziej lubiane przez siebie aktywności ruchowe.
4. **Zachowania codzienne:** Uczniowie planują aktywność fizyczną poza lekcjami; wykorzystują poznane umiejętności w zabawach i grach z rówieśnikami oraz rodziną; obserwują pracę serca podczas różnych form aktywności i opisują zmiany tętna.

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Czas trwania zajęć: 45'

Sprzęt (ilości dostosować do liczby zespołów): 2-4 kije do hokeja, 2-4 piłeczki do prowadzenia kijem, 2-4 piłki do piłki nożnej, 2-4 piłki do piłki

ręcznej (lub inne piłki do podań i rzutów), 6-12 **obręczy**, 2-4 **balony**, 2-4 **małe bramki** (lub materace oparte o ścianę, jako zamiennik bramek)

Plan zajęć w pigułce

Część wstępna (10'-12')

1. Przywitanie i wprowadzenie (2')
2. Rozgrzewka
 - Zabawa ożywiająca *Berek-śmieszne kroki* (2'-3')
 - Ćwiczenia kształtujące w biegu (7'-8')

Część główna (25'-30')

3. Gra *Do 5 podań* (5'-7') + pomiar tętna
4. Wyścigi rzędów (12'-18') (czas uzależniony od pomysłów uczniów w końcowej części wyścigów)
5. Gra *Raczki* (5'-7')

Część końcowa (5'-6')

6. Zabawa uspakajająca *Galaretka* (3;-4') + pomiar tętna
7. Podsumowanie (2')

PRAKTYCZNY SCENARIUSZ DLA NAUCZYCIELA

Część wstępna (10')

1. Przywitanie i wprowadzenie (2')

- **Powitanie:** Cześć dzieci! Dzisiaj będziemy doskonalić technikę podstawowych umiejętności ruchowych, które już poznaliście. Będziemy je łączyć w większe fragmenty podczas zabaw, gier i na torze przeszkód.
- **Wyjaśnij:** Łącząc różne elementy ruchowe, takie jak bieg i skok, chwyt i rzut podczas biegu czy prowadzenie piłki slalomem, rozwijamy nasz mózg. Mózg musi zapamiętać kolejność ruchów i połączyć je w całość, co nazywamy koordynacją ruchową. Im więcej różnych umiejętności potrafimy połączyć, tym jesteśmy bardziej skoordynowani i sprawniejsi. A jeśli wykonujemy te ruchy szybko, np. pokonując tor przeszkód,

dodatkowo rozwijamy swoją zwinność. Dlatego warto uczyć się nowych, trudnych ruchów, to świetny trening dla mózgu i sprawności.

- **Zachęć mówiąc:** Łączenie różnych umiejętności jest świetną zabawą, zwłaszcza podczas gier i pracy w zespołach, zarówno w szkole, jak i w czasie wolnym.
- **Zachęta do aktywności po szkole**
 - **Korzystajcie z czasu na świeżym powietrzu**, ładna pogoda sprzyja przebywaniu poza budynkami i zabawom podwórkowym, co bardzo korzystnie wpływa na nasze zdrowie.
 - Pamiętajcie jednak o ochronie przeciwśonecznej; używajcie kremów z filtrem i zakładajcie czapki w słoneczne dni.
- **Przypomnienie techniki**
 - **Pokaż** uczniom **technikę** podstawowych umiejętności ruchowych, tj. **chodu, biegu, uniku, podskoku, rzutu i kopnięcia piłki**.
 - Zwróć uwagę na **koordynację** pracy ramion i nóg oraz **prawidłową postawę** ciała.
- **Autonomia wyboru**
 - **Nauczyciel pyta:** Kto z was przypomni technikę chodu, biegu, uniku, podskoku, rzutu, kopnięcia piłki?
 - ▶ **Efekt:** budowanie **poczucia odpowiedzialności i zaangażowania** uczniów w proces nauczania-uczenia się

2. Rozgrzewka (12')

- **Zabawa ożywiająca *Berek-śmieszne kroki* (2'-3')**
 - Uczeń oznaczony szarfą goni innych wymyślając śmieszne kroki i ruchy ciała, a osoby uciekające naśladują goniącego berka.
 - Osoba złapana, tj. dotknięta przez berka, odbiera szarfę i rolę się zmieniają; teraz kolejny berek wymyśla śmieszne kroki.
- **Ćwiczenia oddechowe**
 - Uczniowie w rozsypce **stoją na jednej nodze z głową wyprostowaną, dłonie splecione na brzuchu**.
 - Dzieci wykonują swobodne wdechy i wydechy obserwując poruszający się brzuch, są uważne oraz skupione, aby utrzymać pozycję stania jednonoż.

- ▶ **Efekt:** uspokojenie oddechu, kształtowanie równowagi i ćwiczenie koncentracji
- **Ćwiczenia kształtujące (8'-10')**
 - uczniowie ustawieni w dwóch rzędach przed nauczycielem
 - RR i NN – bieg w kierunku nauczyciela, dobiegnięcie do niego, przybicie piątki i powrót po zewnętrznej stronie na koniec rzędu
 - RR, T, NN – jw. ale dzieci, przemieszczając się **do** nauczyciela, wykonują wypadki w przód z jednoczesnym skrętem T w stronę nogi wypadkowej; na wysokości nauczyciela przybicie piątki i powrót biegiem
 - RR i NN – w parach, **przodem do siebie** z chwytem za dłonie, krokiem odstawno-dostawnym dzieci przemieszczają się **do** nauczyciela, powrót na koniec rzędu biegiem w parach, po zewnętrznej stronie rzędu, trzymając się jedną ręką
 - RR i NN – jw., ale w parach, **tyłem do siebie z chwytem za dłonie**, krokiem odstawno-dostawnym dzieci przemieszczają się **do** nauczyciela, powrót biegiem w parach, trzymając się jedną ręką
 - Podskoki – w parach, **z chwytem za rękę, przodem do** nauczyciela, jednoczesne podskoki obunóż do linii na wysokości nauczyciela, powrót swobodnym biegiem
 - Mięśnie brzucha – uczniowie w parach, w rozsypce, **w leżeniu tyłem** (na plecach) **z ugiętymi nogami i połączonymi stopami**; starają się wykonywać nogami wspólne ruchy jak przy jeździe na rowerze (zataczają koła mając połączone stopy w obie strony, po 3-5 powtórzeń)
 - Mięśnie grzbietu – w parach, **w leżeniu przodem twarzą do siebie i z chwytem za dłonie**, jednoczesne wznosy (uniesienia) górnej części tułowia i głowy przy utrzymaniu chwytu za dłonie (4-5 powtórzeń z wytrzymaniem pozycji przez 2"-3")
 - ▶ **Efekt:** doskonalenie koordynacji ruchowej i współpracy w parach; rozwijanie siły mięśni brzucha i grzbietu oraz gibkości
- **Ćwiczenia oddechowe**
 - Jak wyżej po zabawie ożywiającej, ale **stanie na drugiej nodze**. Uczniowie w rozsypce w **pozycji stania na jednej nodze z głową wyprostowaną, dłonie splecione na brzuchu**.

- Dzieci wykonują swobodne wdechy i wydechy obserwując poruszający się brzuch i są uważne i skupione tak, aby utrzymać pozycję stania jednonóż.
 - ▶ **Efekt:** uspokojenie oddechu, kształtowanie równowagi, kontrolowanie koncentracji
- Po ćwiczeniach oddechowych **rozruszaj z uczniami nadgarstki i palce:** uczeń spleta palce naprzemiennie, zginając i prostując je lub łączy opuszki palców dwóch rąk i wykonuje delikatny ucisk na palce opuszkami, tak aby palce jeszcze bardziej prostowały się.

Wskazówki dla nauczyciela

- Zwróć uwagę, czy dzieci wykonują ćwiczenia **w bezpiecznej odległości** od siebie zwracając uwagę na kolegów.
- **Stosuj pozytywne komunikaty:** Świetnie sobie radzicie! Dobrze wykonujecie ćwiczenia. Utrzymujecie wzorowo pozycję na jednej nodze! Nie pochylajcie głowy, plecy proste! Jestem z was dumna/y!

Część główna (30')

3. Gra *Do 5 podań* (5'-7')

- **Przebieg gry**
 - Podziel uczniów na **dwie drużyny**.
 - Wyznacz **boisko** lub przestrzeń do poruszania się.
- **Zasady gry**
 - Drużyna zdobywa punkt, jeśli poda piłkę **5 razy między sobą**, nie tracąc jej na rzecz przeciwnika.
 - Jeśli drużyna **utraci piłkę** lub przeciwnik ją **przechwyci**, wtedy **liczenie podań rozpoczyna się od nowa** (liczy drużyna, która przejęła piłkę).
- **Etapy gry**
 - **Pierwsza runda** (3') – podajemy piłkę **rękami** (5 podań = 1 punkt).
 - **Druga runda** – podajemy piłkę **nogami** (5 podań = 1 punkt).
- **Wskazówki do motywowania uczniów**
Zachęcaj słowami: Brawo! Bardzo dobrze podajecie piłkę, uważacie na przeciwnika i staracie się podawać bezpiecznie.

- ▶ **Efekt:** poprawa **koordynacji ruchowej i koncentracji**, rozwój **współpracy w zespole**, nauka zasad fair play i szacunku dla przeciwnika
- **Pomiar tętna po zakończonej grze**
 - Przeprowadź pomiar **tętna na tętnicy promieniowej**.
 - Nauczyciel daje sygnał **rozpoczęcia i zakończenia pomiaru** (odlicza 1').
 - Uczniowie liczą uderzenia serca **w ciszy**.
 - **Ułatwienie:** Jeśli uczniowie dobrze radzą sobie z matematyką, można **liczyć tętno przez 30"** i wynik pomnożyć przez 2.

4. Wyścigi rzędów (12'-18')



- **Organizacja**
 - **Podziel klasę na 2, 3 lub 4 drużyny** (w zależności od liczby uczniów – im więcej drużyn, tym większa intensywność ćwiczenia i szybsze zmiany).
 - Każda drużyna wykonuje zadania w formie **wyścigów rzędów**.
- **Warianty wyścigów**
 - **Prowadzenie piłeczki kijem hokejowym**
 - ⊙ slalom między 3-5 pachołkami (ostatni pachołek = półmetek)
 - ⊙ powrót między pachołkami, przekazanie piłeczki i kija następnemu zawodnikowi
 - **Slalom + strzał na bramkę**
 - ⊙ prowadzenie piłeczki kijem do półmetka

- ◉ strzał na małą bramkę lub w materac oparty o ścianę (oddalony o 3-4 m)
- ◉ dobiegnięcie do piłki i prowadzenie jej po linii prostej do kolejnego zawodnika
- ◉ **Prowadzenie piłki nogą**
 - ◉ slalom między 3-4 pachołkami
 - ◉ strzał nogą na małą bramkę lub w materac
 - ◉ dobiegnięcie do piłki i prowadzenie jej po linii prostej do kolejnego zawodnika
 - ◉ **Ważne:** prowadź piłkę nogą dalszą od mijanego pachołka (zmiana nogi przy każdym pachołku)
- ◉ **Podbijanie balonu kijem**
 - ◉ podbijanie balonu kijem do półmetka
 - ◉ chwyt kija i balonu w dłonie, bieg z powrotem i przekazanie przyborów kolejnej osobie
- ◉ **Podskoki z balonem między nogami**
 - ◉ podskoki obunóż z balonem trzymanym delikatnie między kolanami do półmetka
 - ◉ bieg po prostej z balonem w dłoni do kolejnego zawodnika
- ◉ **Przeskoki z piłką przez obręcze**
 - ◉ przeskoki z nogi na nogę przez 3-4 obręcze z piłką w rękach
 - ◉ dobiegnięcie do pachołka (2-3 m), rzut piłką do bramki lub w materac
 - ◉ zebranie piłki i bieg po prostej do kolejnego zawodnika
- ◉ **Skoki w dal dodawane**
 - ◉ zawodnik skacze z linii startu, zatrzymuje się w miejscu skoku
 - ◉ następny zawodnik skacze z miejsca, gdzie skończył pierwszy itd
 - ◉ wygrywa drużyna, która **łącznie** skoczy najdalej
- ◉ **Wyścigi wymyślone przez dzieci**
 - ◉ Każdy zespół proponuje własny wyścig dla siebie i innych
 - ◉ Jeśli uczniowie są kreatywni, można zrezygnować z części wcześniejszych wyścigów na rzecz ich propozycji
 - ◉ **Uwaga:** Zadania powinny obejmować elementy biegu, skoku, rzutu itp.

Wskazówki dla nauczyciela

- **Obserwuj i motywuj:** Bardzo dobrze! Potraficie łączyć zadania ruchowe i współpracujecie w zespołach.
- **Zachęcaj do kibicowania:** Drużyny dopingują swoich zawodników.
- **Dbaj o bezpieczeństwo:** Zwracaj uwagę na bezpieczne przemieszczanie się i poprawność wykonywania zadań.
 - ▶ **Efekt:** kształtowanie **zwinności, koordynacji i umiejętności ruchowych** w zmieniających się warunkach, rozwijanie **autonomii i kreatywności** uczniów, budowanie **poczucia odpowiedzialności, zaangażowania i szacunku** wobec innych, nauka **uważnego słuchania i współpracy w zespole**

5. Gra *Raczki* (5'-7')

- **Organizacja**
 - Jeśli masz czas po wyścigach, to zorganizuj grę *Raczki*.
 - Jeśli wyścigi okażą się bardzo atrakcyjne i uczniowie będą chcieli sami proponować nowe wyścigi, możesz **zrezygnować z gry**.
- **Opis gry**
 - Podziel klasę na **dwa zespoły**.
 - Wyznacz **boisko** do gry z **dwoma małymi bramkami** albo ustaw **materace** po przeciwnych stronach jako bramki.
 - Uczniowie poruszają się w **podporze tyłem o nogach ugiętych** (biodra uniesione).
 - Celem jest **podawanie sobie piłki i zdobycie gola** strzałem do bramki.
- **Zasady**
 - Drużyna atakująca stara się zdobyć bramkę, druga drużyna broni.
 - **Bramkarz jest lotny** – nie stoi cały czas w bramce.
 - **Gol można zdobyć tylko strzelając w pozycji podporu tyłem**.
 - Przemieszczanie się bez piłki może odbywać się również w **podporze przodem** (na czworakach).
 - Po **przejęciu piłki lub w trakcie jej prowadzenia** obowiązuje **pozycja podporu tyłem**.

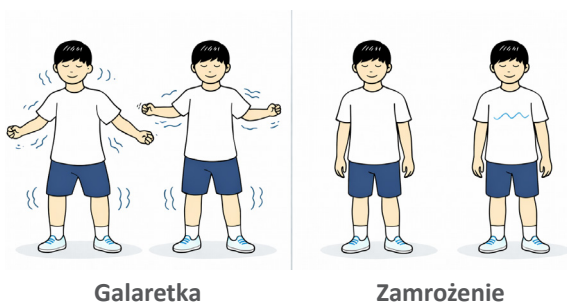
- ▶ **Efekt:** rozwój koordynacji ruchowej i siły; doskonalenie współpracy w zespole, nauka przestrzegania zasad fair play (m.in. niekopania przeciwników)

Wskazówka dla nauczyciela

- **Doceniaj starania uczniów:** Dobrze wam idzie, widzę waszą świetną współpracę w zespołach!

Część końcowa (5'-6')

6. Ćwiczenie rozluźniające *Galaretka* (3'-4')



Galaretka

Zamrożenie

Galaretka – ćwiczenie rozluźniające

- **Pozycja stojąca**
 - Dzieci stoją w lekkim rozkroku, ręce w bok.
 - Na hasło *galaretka* potrząsają całym ciałem, trzęsąc się jak galaretka.
 - Na hasło *zamrożenie* zatrzymują się, zamykają oczy i obserwują swój oddech: czy jest wolny, spokojny, czy szybki.
- **Pozycja leżąca**
 - Dzieci leżą tyłem (na plecach) w lekkim rozkroku, ręce w bok.
 - Przebieg ćwiczenia taki sam jak w pozycji stojącej: Na hasło *galaretka* potrząsanie, na hasło *zamrożenie* zatrzymanie i obserwacja oddechu.
- **Pomiar tętna**
 - W pozycji siedzącej dzieci mierzą tętno na tętnicy promieniowej.
 - Nauczyciel odlicza 1' (lub 30", wówczas uczniowie mnożą wynik przez 2).
 - Każdy liczy swoje uderzenia serca w ciszy.



Pomiar tętna

- **Pytanie kontrolne**

- Czy zauważyliście różnicę między tętnem po grze *Do 5 podań*, a teraz po ćwiczeniu uspokajającym?
 - ▶ **Efekt:** wyciszenie, relaks, obserwacja oddechu i pracy serca

7. Podsumowanie (2')

- **Przypomnij:** Dzisiaj doskonaliliśmy w parach i zespołach wszystkie poznane dotąd umiejętności ruchowe.
- **Zachęta do aktywności**
 - Zachęć dzieci do planowania własnych zabaw i gier na podwórku, z kolegami lub rodziną, a także indywidualnie (np. rzuty piłką o ścianę, prowadzenie piłki nogą po linii lub slalomie).
- **Podkreśl**
 - Łączenie różnych ćwiczeń rozwija **koordynację i mózg!**
 - Każde nowe trudne ćwiczenie staje się dla nas łatwiejsze, jeśli je powtarzamy.
- **Rozmowy indywidualne**
 - Nauczyciel mówi, co uczeń zrobił dobrze i udziela wskazówek, nad czym powinien popracować.
 - ▶ **Efekt:** utrwalenie wiedzy, motywacja do dalszej aktywności
- **Pożegnanie**
 - Do zobaczenia na następnych zajęciach! Będziemy dalej doskonalić poznane elementy.

Wskazówki dla nauczyciela

- **Pozytywne zakończenie**
 - Pochwal dzieci za zaangażowanie.
 - Wyraź radość z ich wysiłku.
- **Autonomia i refleksja**
 - Zapytaj: Co najbardziej wam się podobało? Co było dla was łatwe, a co sprawiało trudność?
- Zaproponuj, że na następnej lekcji poćwiczycie trudniejsze elementy.



Dorota Groffik

DOSKONALENIE PODSTAWOWYCH UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWYCH (PUR) W ZESPOŁOWYCH WYZWANIACH RUCHOWYCH (współpraca, strategia, precyzja)

scenariusz **30**

Nauczycielu, dla optymalnego wykorzystania czasu lekcji wybierz liczbę ćwiczeń odpowiednią do możliwości i tempa pracy dzieci, a pozostałe ćwiczenia potraktuj jako warianty lub propozycje uzupełniające.

Cele lekcji

Cel główny

Uczniowie **powtarzają i doskonalą umiejętności lokomocyjne: chód, bieg, podskoki (obunóż, jednonóż, z nogi na nogę)**, a także **umiejętności manipulacyjne: chwyt, rzuty i kopnięcia piłki**. Ćwiczą je z uwzględnieniem **rytmiczności i koordynacji całego ciała**, starając się wykonywać ruchy płynnie i coraz szybciej.

Cele szczegółowe

1. **Wiedza i zrozumienie:** Uczniowie powtarzają zasady prawidłowego wykonania ruchów lokomocyjnych oraz skoordynowanych ruchów rąk i nóg w czasie rzutów i kopnięć; potrafią wyjaśnić, dlaczego dobra technika pomaga osiągać sukcesy w grach zespołowych i indywidualnych; poznają pojęcie **zwinności**, czyli umiejętności łączenia różnych ruchów szybko i płynnie, np. na torach przeszkód.
2. **Kompetencje (umiejętności) ruchowe:** Uczniowie pokazują prawidłową technikę ćwiczonych umiejętności: zachowują prostą postawę, koordynują ruchy rąk i nóg; potrafią łączyć elementy w sekwencje, np. **chwyt-bieg-rzut**; powtarzają poznane znaki języka migowego: *dzień dobry, dobrze, do widzenia*.
3. **Motywacja i pewność siebie:** Uczniowie angażują się w ćwiczenia, podejmują próby poprawy techniki; wierzą w swoje możliwości i chętnie współpracują w parach i grupach; potrafią ocenić i poprawić technikę kolegi/koleżanki; wskazują swoje ulubione ćwiczenia i umiejętności ruchowe.
4. **Zachowania codzienne:** Uczniowie planują aktywność fizyczną poza lekcjami, np. zabawy z rodzeństwem lub rodzicami z wykorzystaniem poznanych umiejętności; przypominają i stosują **dziennie zalecenia aktywności fizycznej**, tj. 10-12 tysięcy kroków lub minimum 60' dziennie ruchu o umiarkowanej lub dużej intensywności (z przyspieszonym oddechem i szybkim tętnem).

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Czas trwania zajęć: 45'

Sprzęt: piłki do piłki ręcznej (mniejsze lub takie, które uczniowie potrafią swobodnie chwycić), piłki do piłki nożnej; 2 bramki lub 2 materace; 2 ławeczki gimnastyczne; 6 pachołków lub znaczników; dodatkowo do zadania na torze przeszkód 10 skakanek, 10 piłeczek do podrzutów 4 obręcze; urządzenie do odtwarzania muzyki z głośnikiem

Plan zajęć w pigułce

Część wstępna (10'-12')

1. Przywitanie i wprowadzenie (2')
2. Rozgrzewka
 - Zabawa ożywiająca *Dotknij kolana* (2')
 - Ćwiczenia kształtujące (w biegu) (8')

Część główna (25'-30')

3. Gra *Przechwyć piłkę* (3')
4. Tor przeszkód – łączenie podstawowych umiejętności ruchowych (12'-15')
5. Gra *Bitwa na trafienia* (6'-8')
6. Gra *Bieg po kwadracie* (6') (+ gra dodatkowa, jeśli zostanie trochę czasu)

Część końcowa (5'-6')

7. Ćwiczenie rozluźniające *Galaretka muzyczna* i ćwiczenia oddechowe (3'-4')
8. Podsumowanie (2')

PRAKTYCZNY SCENARIUSZ DLA NAUCZYCIELA

Część wstępna (10')

1. Przywitanie i wprowadzenie (2')

- Powiedz: Cześć dzieci!
- Przywitaj uczniów znakiem migowym *dzień dobry*, dzieci odwzajemniają gest.



DZIEŃ DOBRY

● Wprowadzenie do lekcji

- Dzisiaj będziemy doskonalić podstawowe umiejętności ruchowe, które już poznaliście.
- Będziemy je łączyć w sekwencje ruchów podczas zabaw, gier i pokonywania toru przeszkód.

● Wyjaśnij znaczenie łączenia ruchów

- Łącząc różne elementy, np. bieg i skok, chwyt i rzut w ruchu czy prowadzenie piłki po slalomie, nasz mózg intensywnie pracuje, zapamiętuje kolejność i łączy wszystko w jedną całość.
- To właśnie nazywamy **koordynacją ruchową**.
- Im więcej umiejętności potrafisz połączyć, tym jesteś sprawniejszy i masz lepszą koordynację!
- Gdy dodatkowo wykonasz je szybko (np. na torze przeszkód), to rozwijasz **zwinność**.

● Zachęta

- To wszystko może być świetną zabawą zarówno na lekcji, jak i poza szkołą!
- Po zajęciach też warto być aktywnym, szczególnie kiedy jest ładna pogoda.
- Spędzajcie czas na świeżym powietrzu, bawcie się, biegajcie, grajcie, ale nie zapominajcie o kremie z filtrem i czapce, gdy słońce mocno świeci.

○ Powtórzenie umiejętności

Pokaż i przypomnij technikę znanych już ruchów: chód, bieg, podskok, rzut, kopnięcie, zwracając uwagę na **prawidłową postawę, pracę ramion i nóg, rytm i płynność ruchów**.

- **Autonomia i aktywizacja**

- **Zapytaj:** Kto z was przypomni technikę chodu, biegu, uniku, podskoku, rzutu lub kopnięcia piłki? Jaką umiejętność lubicie najbardziej i dlaczego?
 - ▶ **Efekt:** budowanie zaangażowania uczniów i poczucia odpowiedzialności za własny proces uczenia się

2. Rozgrzewka (10')

- **Zabawa ożywiająca *Dotknij kolana* (3')**

- Zorganizuj zabawę *Dotknij kolana*: dzieci w parach poruszają się w niewielkiej odległości od siebie w pozycji na niskich nogach (z ugiętymi NN) z RR w dole.
- Ich wyzwaniem jest dotknięcie kolana partnera, który wykonuje uniki, aby nie pozwolić na to. Jedynek (1), czyli pierwsze dziecko z pary chce dotknąć kolana dwójki (2), tj. drugiego dziecka z pary, a 2 – kolana 1. Obydwoje wykonują uniki chroniąc swoje kolana.
- Wygrywa osoba, która więcej razy dotknie kolan partnera. Czas mierzy nauczyciel. Zadanie należy powtórzyć, aby dać szansę na rewanż.

- **Ćwiczenia kształtujące (6'-8')**

- **Ćwiczenia kształtujące wykonywane w biegu:** dzieci, ustawione w dwóch szeregach po przeciwnych stronach sali gimnastycznej, wykonują ćwiczenia biegnąc w przód do połowy, przybijają piątkę z dziećmi z naprzeciwka i wracają tyłem zwracając uwagę na bezpieczeństwo.
- RR i NN – bieg z jednoczesnym krążeniem RR w przód, przybicie piątki i powrót biegiem tyłem
- RR i NN – bieg krokiem odstawno-dostawnym, przybicie piątki i powrót tym samym krokiem (prowadzi druga noga)
- RR, NN, T – bieg w podporze tyłem o nogach ugiętych (nogami do przodu), przybicie piątki stopą i powrót na czworakach przodem
- podskoki – naprzemianstronne podskoki z naprzemianstronną pracą RR w przód, przybicie piątki i powrót biegiem tyłem
- podskoki i ćwiczenia równoważne – podskoki jednonóż w przód, przybicie piątki, powrót skacząc na drugiej nodze przodem

- mięśnie brzucha – dzieci podchodzą do siebie, w parach przyjmują pozycję w leżeniu tyłem (na plecach) o nogach ugiętych, stopy dotykają stóp partnera; wykonują skłony w przód z jednoczesnym przybiciem piątek albo żółwika (6-8 powtórzeń)
 - ▶ **Efekt:** doskonalenie koordynacji ruchowej, siły i współpraca w parach
- **Ćwiczenia oddechowe**
 - W parach jw. dzieci siedzą w siadzie ugiętym tyłem do siebie, opierają się plecami pamiętając o prawidłowej sylwetce (głowa i plecy wyprostowane): wdech z jednoczesnym wznosem RR przodem w górę i dotknięciem dłoni partnera, wydech z jednoczesnym opustem RR przodem w dół (4-6 powtórzeń).
 - ▶ **Efekt:** uspokojenie oddechu, współpraca w parach
- **Rozgrzanie palców i nadgarstków**
 - Rozgrzeż z uczniami nadgarstki i palce tak, jak na poprzedniej lekcji; uczeń splata palce naprzemiennie zginając i prostując je lub łączy opuszki palców dwóch rąk i delikatnie uciska na palce opuszkami, tak aby palce jeszcze bardziej prostowały się.
 - ▶ **Efekt:** przygotowanie do chwytów i podań piłki, zapobieganie kontuzjom palców

Wskazówki dla nauczyciela

- Zwróć uwagę, czy dzieci wykonują ćwiczenia w bezpiecznej odległości od siebie zwracając uwagę na kolegów.
- Stosuj pozytywne komunikaty: Świetnie sobie radzicie! Dobrze wykonujecie ćwiczenia. Utrzymujecie wzorowo pozycję na jednej nodze! Jestem z was dumna/y!
- Używaj znaku migowego **dobrze**, za każdym razem, kiedy chcesz pozytywnie wzmocnić uczniów.



Część główna (30')

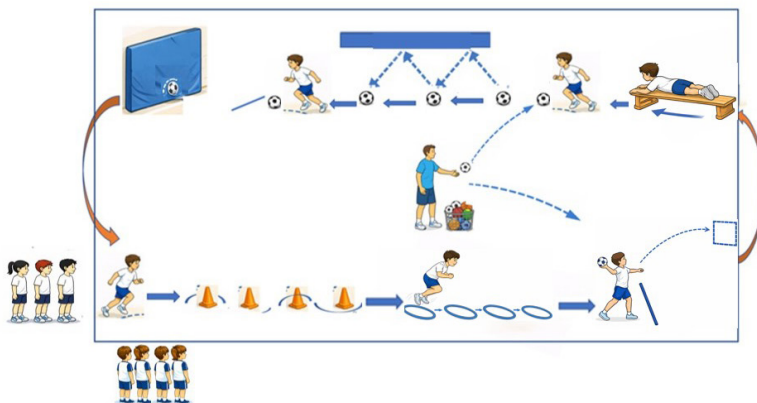
3. Gra *Przechwyć piłkę* (3')

- **Zorganizuj zespoły trzyosobowe**

Dwie osoby stoją w odległości 4-6 m od siebie i podają między sobą piłkę, a trzecia osoba jest w środku pomiędzy nimi i stara się prze-

chwycić piłkę. Jeśli złapie piłkę, to zamienia się pozycją z osobą, od której przechwytiła piłkę podczas podania.

- **Zachęcaj:** Bravo! Bardzo dobrze podajecie piłkę, zwracacie uwagę na innych, obserwujecie przeciwnika i staracie się bezpiecznie podawać, a niektórzy z was szybko przechwytyują piłkę, są czujni i uważni na podania.
 - ▶ **Efekt:** poprawa koordynacji, koncentracji, współpracy
- **Tor przeszkód** – utrwalanie i łączenie podstawowych umiejętności ruchowych (PUR) (12'-15')
- Teraz będziemy pokonywać tor przeszkód. Oprócz toru przeszkód będą zadania dodatkowe dla dzieci, które czekają w kolejce na rozpoczęcie pokonywania toru. Nauczyciel buduje z pomocą uczniów duży tor przeszkód.
- **Uwaga organizacyjna:** po rozpoczęciu pokonywania toru przez jednego ćwiczącego, kolejny rozpoczyna ćwiczyć, gdy poprzednik jest na 3 lub 4 przeszkodzie; nauczyciel dba o bezpieczne odstępy pomiędzy ćwiczącymi.
- **Zadania na torze przeszkód** (w kolejności wykonywania)



Ćwiczenia na torach przeszkód

- bieg slalomem pomiędzy czterema pachołkami
- skoki obunóż przez 3-4 obręcze ułożone w linii biegu
- **chwyt piłki** po podaniu nauczyciela lub wybranego ucznia (wtedy po kilku podaniach należy ucznia podającego wymienić); piłki umieszczone w wiaderku/koszu lub obręczy i **rzut do określonego**

celu (bramka lub kwadrat narysowany/naklejony na ścianie, na wysokości około 1,5 m w odległość około 3-5 m od linii rzutu), **chwyt piłki po rzucie**, ponownie włożenie jej do wiaderka/kosza lub do obręczy

- dobiegnięcie do ławeczki, położenie się przodem na ławeczce, podciągając się rękami (chwycem za boki ławeczki) przesuwanie się w przód do końca ławeczki, powstanie
 - dobiegnięcie do piłki i wykonanie 2 podań piłki nogą w kierunku ławeczki ustawionej bokiem
 - dobiegnięcie z piłką do linii i wykonanie strzału z tej linii do małej bramki lub o ścianę, o którą oparty jest materac (amortyzacja siły strzału)
- Nauczycielu, przygotuj dwa stanowiska rzutne, aby nie było przestojów.
 - Po rzucie uczeń bierze piłkę i kładzie w miejscu, z którego zaczął kopać piłkę w kierunku ławeczki (piłki mogą być w koszu lub w obręczy).
 - Uwaga na **bezpieczeństwo!** Ćwiczący nie podbiega ani nie podchodzi po piłkę, kiedy inny uczeń strzela na bramkę!
 - **Zadania dodatkowe** do wyboru (w miejscu bezpiecznym, z boku sali lub na końcu sali za metą toru przeszkód): uczniowie, czekając na kolejną powtórkę ćwiczeń na torze, skaczą na skakance w dowolny sposób lub podrzucają piłeczki w górę i klaszczą 3-6 razy, zanim piłka opadnie w dół.
 - **Obserwuj:** Bardzo dobrze, potraficie łączyć zadania ruchowe.
 - **Koryguj i sprawdzaj** bezpieczne odległości pomiędzy dziećmi. **Pamiętaj o bezpieczeństwie!**
 - ▶ **Efekt:** kształtowanie zwinności, koordynacji, doskonalenie podstawowych umiejętności ruchowych dostosowanych do zmieniających się warunków
 - **Po zakończeniu ćwiczeń na torach** dzieci pomagają nauczycielowi uprzątnąć salę.

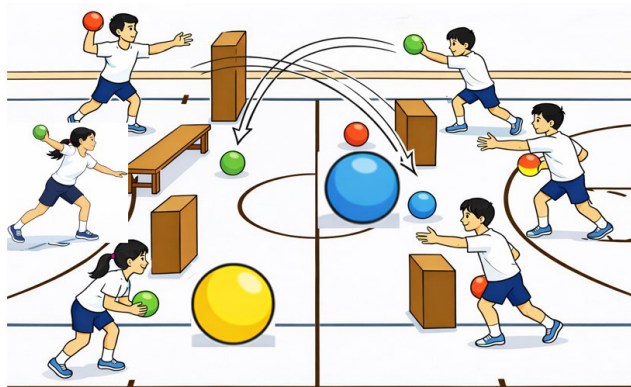
Wskazówka dla nauczyciela

- Poinformuj uczniów, że ciężkie przedmioty podnosi się uginając NN w stawach kolanowych, bez uginania tułowia (bez wykonywania skłonu), inaczej naraża się swoje ciało na kontuzje, na bóle pleców.



Bezpieczne podnoszenie

5. Gra Bitwa na trafienia (6'-8')



Bitwa na trafienia

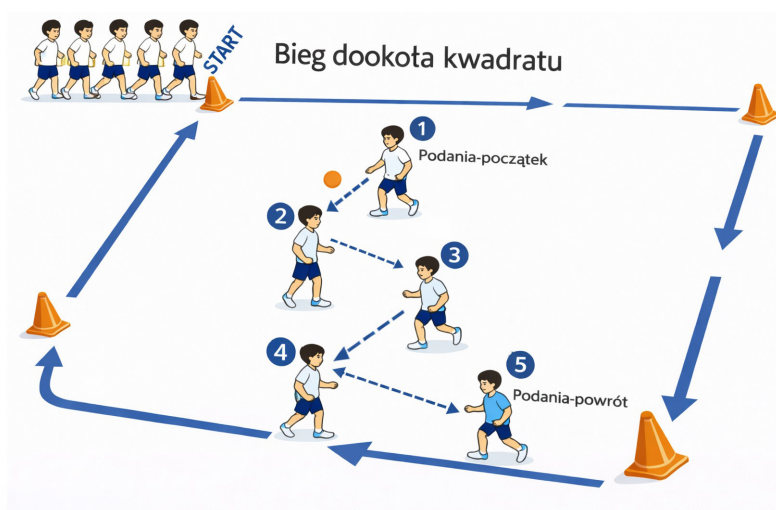
- Podziel klasę na dwa zespoły. Uczniowie rozpoczynają grę od linii końcowej boiska na swojej połowie.
- Porozstawiaj z pomocą uczniów tarcze obronne, np. stojące materace (oparte np. o inne przyrządy), ławeczki ułożone bokiem najszerszą częścią w kierunku przeciwnika, skrzynie i inne, za którymi dzieci będą się kryły. Przyrządy poukładajcie w różnych miejscach na każdej połowie sali, w równej liczbie (np. 1 skrzynia, dwie ławeczki, 3 materace, 3 duże piłki, za którymi można się schować itp.).
- Na początku gry uczniowie ustawieni są na linii końcowej swojej połowy boiska z miękkimi (gumowymi lub gąbkowymi) piłkami w rękach, które są bezpieczne, gdy uderzamy nimi w inne osoby.
- Gra polega na przemieszczaniu się w różnych pozycjach w kierunku przeciwnika, rzucając piłkami tak, by trafić osoby z przeciwnej drużyny i chroniąc się za ustawionymi wcześniej tarczami (przyrządami i ma-

teracami). Przemieszczamy się w przód unikając trafień, ale i zdobywając piłki do kolejnych rzutów (po rzutach przeciwnika).

- Uczeń trafiony schodzi na bok sali i wykonuje **jedno** zadanie z proponowanych
 - przeskoki przez skakankę
 - dowolne przeskoki po drabince koordynacyjnej
 - przeskoki z nogi na nogę przez 6 obręczy ułożonych w jednej linii
- Po wykonaniu zadania uczeń wraca na linię końcową swojej połowy boiska i ponownie włącza się do gry.
- Zespół, który pierwszy dotrze na połowę przeciwnika, wygrywa. Grę można również zakończyć po czasie określonym przez nauczyciela.

6. Gra *Bieg po kwadracie* (6')

Nauczycielu, zorganizuj tę grę, jeśli czas na to pozwoli; gdy jednak *Bitwa na trafienia* będzie atrakcyjna dla uczniów i będą chcieli grać w nią dłużej, to *Bieg po kwadracie* przenieś na kolejną lekcję WF.



Gra *Bieg po kwadracie*

- Zorganizuj dwa zespoły; jeden biega po wyznaczonym kwadracie o wymiarach np. 10 m x 10 m (oznacz kąty kwadratu pachołkami/

znacznikami), drugi zespół podaje w kwadracie piłkę po skosie (uczniowie ustawieni jak na rycinie).

- Drużyna podająca piłkę w środku kwadratu podaje tak długo, aż ostatnie dziecko z rzędu obiegającego kwadrat dobiegnie do punktu początkowego.
- Liczymy liczbę podań wykonaną w trakcie biegania uczniów.
- Jeśli piłka spadnie (nie zostanie schwytana), liczenie podań rozpoczynamy od nowa. Po obiegnięciu kwadratu następuje zmiana ról obu zespołów. Wygrywa zespół, który wykona więcej podań w środku kwadratu.
- **Zachęcaj:** Bravo! Bardzo dobrze współpracujecie w zespołach. Bądźcie uważni na kolegę/koleżankę, z którymi biegniecie.
 - ▶ **Efekt:** poprawa koordynacji, współpracy; wyrabianie nawyku zwracania uwagi na inne osoby

Część końcowa (5'-6')

7. Ćwiczenie rozluźniające i oddechowe (3'-4')

- Ćwiczenie rozluźniające *Galaretka muzyczna*



Galaretka muzyczna

- **Wyjaśnij:** Dzieci w rozszypce starają się potrząsać całym ciałem niczym galaretką w rytm muzyki. Nauczyciel proponuje najpierw energiczną muzykę, a potem uspakajającą o wolniejszym tempie, tak aby dzieci coraz wolniej i bardziej delikatnie potrząsały swoim ciałem.
- Pod koniec można zaproponować dowolny spokojny taniec do muzyki relaksacyjnej.

- **Ćwiczenia oddechowe**

Uczniowie stoją w kole trzymając się za ręce, wykonują wspólny wdech unosząc jednocześnie RR w górę, następnie wydech opuszczając RR w dół; uczniowie cały czas trzymają się za dłonie (3-4 powtórzenia).

- ▶ **Efekt:** wyciszenie i relaks, doskonalenie współpracy w zespole

8. Podsumowanie (2')

- **Powiedz:** Dzisiaj doskonaliliśmy w parach i w zespołach wszystkie poznane dotąd umiejętności. Świetnie sobie poradziliście!
- **Zachęć:** Spróbujcie wykorzystywać te umiejętności na co dzień, samodzielnie, podczas zabaw z kolegami na podwórku, z rodzeństwem, z rodzicami. Możecie razem:
 - rzucać piłką o ścianę,
 - prowadzić piłkę nogą po linii lub slalomie,
 - strzelać piłką do bezpiecznego celu,
 - podskakiwać, skakać lub tańczyć z piłką przy muzyce.
- **Wy tłumacz:** Różnorodne ćwiczenia z piłką świetnie rozwijają **koordynację ruchową**, a ta wspomaga rozwój mózgu!
- **Pamiętajcie:** każde nowe ćwiczenie może być trudne na początku, ale im częściej je powtarzamy, tym staje się łatwiejsze. Ćwicząc intensywniej, np. pokonując szybciej tory przeszkód, rozwijacie **zwinność!**
- **Zainspiruj:** Wymyślajcie własne tory przeszkód w bezpiecznych miejscach, na których możecie:
 - obiegać drzewa,
 - przeskakiwać gałęzie,
 - chodzić po krawężniku jak po równoważni.
- Zaproście rodzinę do wspólnej zabawy! Wykorzystajcie to, czego się nauczyliście: bieganie, podskoki, skoki, rzuty, prowadzenie piłki i strzały na bramkę.
- **Przypomnij**
 - Liczcie kroki podczas spacerów i zabaw.
 - Obserwujcie swój oddech i pracę serca.

- W słoneczne dni używajcie kremu z filtrem i noście czapki, to ważne podczas zabaw na dworze.
- **Rozmowy indywidualne**
 - Nauczyciel rozmawia z uczniami, chwali ich za postępy i podpowiada, nad czym jeszcze mogą popracować.
 - ▶ **Efekt:** utrwalenie wiedzy, wzrost motywacji, zachęta do aktywności na co dzień
- **Autonomia refleksji**
 - Zapytaj, czy ktoś ma jakieś pytania lub chce opowiedzieć, co mu się najbardziej podobało? Jaka umiejętność jest dla was prosta, a która wciąż jeszcze sprawia wam trudności? Nie martwcie się, będziemy wracać do poznanych umiejętności, aby je doskonalić.
- Do zobaczenia na następnych zajęciach!

Wskazówki dla nauczyciela

- **Zakończ zajęcia pozytywnym akcentem:** Wszyscy się postarali, jestem pod wrażeniem waszego zaangażowania.
- Pożegnaj dzieci znakiem migowym *do widzenia* – niech dzieci wykonają ten sam znak.



CZĘŚĆ II

MATERIAŁY DLA NAUCZYCIELA

Nauczycielu! W tej części przedstawiamy propozycję sposobu **weryfikacji efektów lekcji w zakresie poszczególnych umiejętności ruchowych**. Zamieściliśmy tu **tabele z najważniejszymi kryteriami oceny**, abyś wiedział, na co zwracać uwagę podczas nauczania, a następnie podczas ewaluacji. Zachęcamy do korzystania z tabel, które umożliwiają zaznaczanie elementów już opanowanych przez ucznia, podczas gdy pozostałe wymagają dalszego doskonalenia. Dzięki temu możliwe będzie śledzenie postępów zarówno pojedynczego ucznia, jak i całej klasy.

Zamieszczone poniżej tabele ewaluacyjne można wydrukować.

Proponujemy także sposób **oceny lekcji przez uczniów**. Można go wykorzystać do oceny większości zajęć wychowania fizycznego. Pozwoli to ocenić atrakcyjność lekcji z perspektywy uczniów, dla nauczyciela zaś będzie to cenna informacja zwrotna, czy tworzone przez niego lekcje są dla uczniów ciekawe i motywujące do podejmowania aktywności fizycznej, a także co można zmodyfikować, aby zajęcia były bardziej atrakcyjne, angażujące i radosne.

Nauczycielu! Zaproponowane w tej publikacji materiały potraktuj jako pomoc dydaktyczną, z której możesz, lecz nie musisz korzystać.

KARTY EWALUACJI POSTĘPÓW UCZNIA

materiały dla nauczyciela

**WERYFIKACJA EFEKTÓW LEKCJI
PRZEZ NAUCZYCIELA**
(rejestracja na bieżąco)

1

OCENA CHODU

Kryteria oceny chodu

- 1 Postawa ciała** (plecy proste, głowa uniesiona, wzrok skierowany przed siebie)
- 2 Ruch ramion** (naprzemienny, naturalny, ramiona ugięte w stawach łokciowych)
- 3 Ułożenie stóp** (równoległe do siebie)
- 4 Równowaga** (stabilność ciała na obu nogach)
- 5 Tempo** (płynność i rytmiczność ruchów)
- 6 Naprzemianstronny chód** (z przetaczaniem stóp od pięty do palców)

Ocena chodu

1

nr	nazwisko imię	1	2	3	4	5	6
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							

2

OCENA BIEGU

Kryteria oceny biegu

- 1 Postawa ciała** (plecy proste, głowa uniesiona, wzrok skierowany przed siebie)
- 2 Ruch ramion** (naturalny, naprzemienny, ramiona ugięte w stawach łokciowych)
- 3 Ułożenie stóp** (stopy równoległe stawiane na śródstopiu)
- 4 Równowaga** (równomierny rozkład ciężaru ciała na obu nogach)
- 5 Tempo** (płynność i rytmiczność ruchów)
- 6 Naprzemianstronny bieg z unoszeniem kolana przedniej nogi i wyprostem tylnej** (stopy stawiane na śródstopiu, naprzemienna praca ramion)

Ocena biegu

2

nr	nazwisko imię	1	2	3	4	5	6
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							

3

OCENA PODSKOKU NA JEDNEJ NODZE

Kryteria oceny podskoku na jednej nodze

- 1 Postawa ciała** (plecy proste, głowa uniesiona i stabilna, wzrok skierowany przed siebie)
- 2 Ruch ramion** (ramiona ugięte w stawach łokciowych, jednocześnie wykonują energiczny ruch w tył, a następnie w górę w przód)
- 3 Ułożenie stóp w fazie odbicia** (ciężar ciała przeniesiony z pięty na śródstopie nogi podporowej; noga przeciwna wykonuje ruch wahadłowy w trakcie fazy wybicia z podłoża)
- 4 Ułożenie stóp w fazie lądowania** (kolano nogi podporowej lekko ugięte, ciężar ciała przejmuje śródstopie, a następnie przetaczany jest na piętę)
- 5 Tempo** (energiczne, płynne, rytmiczne ruchy)
- 6 Podskok** (skoordynowany ruch ramion z wyskokiem wspomaga ruch nóg generując dodatkowy napęd)

Ocena podskoku na jednej nodze

3

nr	nazwisko imię	1	2	3	4	5	6
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							

4

OCENA PODSKOKÓW NAPRZEMIENNYCH

Kryteria oceny podskoków naprzemiennych

- 1 Postawa ciała** (plecy proste, głowa uniesiona)
- 2 Ruch ramion** (naprzemienny, naturalny, ramiona ugięte w stawach łokciowych)
- 3 Ułożenie stóp** (podskoki na śródstopiu)
- 4 Równowaga** (stabilność)
- 5 Tempo** (płynność i rytmiczność ruchów)
- 6 Podskoki z nogi na nogę** (bez dodatkowych podskoków)

Ocena podskoków naprzemiennych

4

nr	nazwisko imię	1	2	3	4	5	6
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							

5

OCENA UNIKÓW

Kryteria oceny uniku

- 1 Postawa ciała** (głowa i wzrok skierowane w przód)
- 2 Obniżenie środka ciężkości** (niska pozycja)
- 3 Zmiana kierunku poruszania** (postawienie jednej stopy, ugięcie kolana, a następnie odepchnięcie z tej stopy w drugą stronę)
- 4 Ruch zwodniczy** (kierujemy ciało w jedną stronę, zmieniamy kierunek, najlepiej jednym krokiem, przemieszczamy się w drugą stronę)

Ocena uników

5

nr	nazwisko imię	1	2	3	4
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					

6

OCENA SKOKU W GÓRĘ I W DAL

Kryteria oceny skoku w górę i w dal

- 1 Postawa ciała** (podczas wybicia obniżenie środka ciężkości = ugięcie kolan)
- 2 Stopy** (wybicie ze śródstopia przedniej części stóp)
- 3 Ruch ramion** (ugięcie kończyn górnych w stawach łokciowych podczas podskoku, zamach kończynami górnymi podczas skoku)
- 4 Tempo** (płynność i rytmiczność ruchów)
- 5 Lądowanie z ugięciem kolan** (w skoku w dal podczas lądowania pierwszy kontakt z podłożem mają pięty)

Ocena skoku w górę i w dal

6

nr	nazwisko imię	1	2	3	4	5
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						

OCENA RZUTU PRZYBOREM

Kryteria oceny rzutu przyborem

- 1 Postawa ciała** (stabilna, z rotacją tułowia w pozycji wykroczo-zakroczonej, z przodu noga przeciwna do ręki trzymającej przybór, wzrok skierowany na cel)
- 2 Ruch ramion** (ręka z przyborem przeniesiona maksymalnie za siebie, dłoń z przyborem znajduje się za barkiem, łokieć lekko wyprzedza przedramię i dłoń, druga ręka skierowana na cel)
- 3 Ułożenie stóp** (stopy równoległe stawiane na śródstopiu)
- 4 Równowaga** (ramię maksymalnie do tyłu, ciężar ciała na nodze zakroczonej = tylnej)
- 5 Tempo** (płynność i rytmiczność ruchów)
- 6 Rzut** (płynne przeniesienie do przodu ręki z przyborem, przeniesienie ciężaru ciała na nogę wykroczną, przeniesienie nogi zakroczonej do przodu, przeniesienie przyboru płynnym ruchem do przodu aż do wyprostowania ręki, rzut = wypuszczenie przyboru w kierunku celu, podążanie wzrokiem za ręką rzucającą)

Ocena rzutu przyborem

7

nr	nazwisko imię	1	2	3	4	5	6
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							

8

OCENA CHWYTU PRZYBORU

Kryteria oceny chwytu

- 1 Postawa ciała** (szeroka podstawa podparcia)
- 2 Dostosowanie ułożenia dłoni do wysokości lotu przyboru** (kciuki do środka kiedy przybór znajduje się na wysokości powyżej talii, kciuki na zewnątrz, gdy przybór znajduje się na wysokości poniżej talii)
- 3 Prawidłowy chwyt** (rozstawione palce, dłonie ułożone w „miseczkę”, ciało w niskiej, stabilnej pozycji)
- 4 Utrzymanie wzroku na przyborze** (do momentu kontaktu z ciałem)
- 5 Chwyt** (przyciągnięcie przyboru do ciała)

Ocena chwytu przyboru

8

nr	nazwisko imię	1	2	3	4	5
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						

9

OCENA KOPNIĘCIA

Kryteria oceny kopnięcia

- 1 Postawa ciała** (ustawienie za piłką nieco z boku)
- 2 Wzrok** skierowany na piłkę
- 3 Krok do przodu**, stopa niekopiąca obok piłki
- 4 Kopnięcie** (odchylenie nogi kopiącej w tył, zgięcie w kolanie i uderzenie piłki)
- 5 Podążanie w kierunku celu**

Ocena kopnięcia

9

nr	nazwisko imię	1	2	3	4	5
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						

10

OCENA UDERZENIA PRZYBOREM

Kryteria oceny uderzenia przyborem

- 1 Postawa ciała** (ustawienie bokiem, ugięte kolana, przesunięcie ciężaru ciała do przodu w celu dostosowania zamachu)
- 2 Wzrok** skierowany na piłkę
- 3 Prawidłowy chwyt przyboru**
- 4 Zamach i moment uderzenia** (pełny wyprost ramion)
- 5 Podążanie ciałem w kierunku zamachu**

Ocena uderzenia przyborem

10

nr	nazwisko imię	1	2	3	4	5
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						

OCENA LEKCJI PRZEZ UCZNIÓW

Do oceny lekcji przez uczniów można wykorzystać proste środki, takie jak żetony, piłeczki czy inne przedmioty, które uczniowie wrzucają do oznaczonych pojemników odpowiadających trzem stwierdzeniom:

- 1 lekcja mi się nie podobała
- 2 lekcja była w porządku
- 3 lekcja była świetna

Przygotuj 3 skrzynki/puszki oznaczone liczbami od 1 do 3.

Na zakończenie lekcji każde dziecko wybiera jeden żeton/fant (np. piłeczkę itp.) i wrzuca go do odpowiedniej skrzynki/puszki. **Autonomia ucznia w procesie oceny** daje mu poczucie sprawczości i wpływu na proces nauczania.

Wynik

nr skrzynki	1	2	3
liczba żetonów/fantów			

Wnioski wynikające z oceny lekcji przez uczniów

Przewaga żetonów w skrzynce nr 1 (*lekcja mi się nie podobała*)

- wyraźny sygnał, że lekcja była niewystarczająco dostosowana do możliwości lub zainteresowań uczniów

Możliwe przyczyny

- zbyt wysoki albo zbyt niski poziom trudności
- brak poczucia sukcesu u dzieci
- monotonia ćwiczeń
- zbyt długie oczekiwanie na swoją kolej
- niejasne lub zbyt złożone polecenia

Warto zmienić

- stopień trudności zadań
- sposób organizacji, aby ograniczyć przestoje
- instrukcje do ćwiczeń powinny być krótkie, jasne, z pokazem

Przewaga żetonów w skrzynce nr 2 (lekcja była w porządku)

- lekcja była poprawnie zrealizowana, jednak nie wywołała wyraźnego zaangażowania uczniów

Możliwe, że

- poziom trudności był tylko częściowo dostosowany do uczniów
- aktywności były poprawne, ale zbyt mało zróżnicowane

Warto wprowadzić

- większą różnorodność ćwiczeń i częstsze zmiany form pracy
- elementy zabawy, współpracy lub rywalizacji
- więcej autonomii dla ucznia

Przewaga żetonów w skrzynce nr 3 (lekcja była świetna)

- lekcja była angażująca i dostosowana do możliwości uczniów
- zastosowane metody oraz formy pracy były skuteczne
- warto zachować podobną strukturę lekcji, tempo pracy i sposób komunikowania poleceń
- można rozważyć stopniowe zwiększanie samodzielności uczniów lub dodanie nowych wariantów ćwiczeń, aby utrzymać wysoki poziom motywacji

CZĘŚĆ III

MANIFEST

ALFABETYZACJI RUCHOWEJ

Wiesław Firek

WYOBRAŹ SOBIE

Wyobraź sobie społeczeństwo, w którym każda osoba, niezależnie od wieku, płci, poziomu sprawności lub niepełnosprawności, porusza się na co dzień z pewnością, radością i swobodą, jakby ruch był naturalnym językiem ciała. W takim społeczeństwie alfabetyzacja ruchowa jest prawem człowieka i fundamentem jego godnego życia. Tak jak umiejętność pisania i czytania umożliwiają rozumienie świata, znaczeń i słów, tak samo umiejętności ruchowe pozwalają ludziom rozumieć, doświadczać i działać w świecie fizycznym, w którym ciało nie jest narzędziem czy dodatkiem do umysłu, ale integralnym elementem ludzkiej tożsamości, jego zdolności poznawczych, emocjonalnych i społecznych.

To społeczeństwo, w którym dzieci biegają, skaczą i tańczą z naturalną gracją, odkrywając swoje możliwości poprzez zabawy ruchowe w bezpiecznym i stymulującym środowisku. Ich ciała rozwijają się harmonijnie, a ich pewność siebie rośnie z każdym nowym opanowanym ruchem, dzięki którym poznają one same siebie i włączają przedmioty ze świata zewnętrznego we własny schemat ciała. Przedmioty te stają się przedłużeniem ciał dzieci, gdyż dzieci uczą się nad nimi panować. Ciała dzieci przestają

należć do zewnętrznego świata przyrody, ponieważ przestają stawiać opór.

To społeczeństwo, w którym dorośli pielęgnują sprawność fizyczną, dbają o ciało dlatego, że jest dla nich źródłem pozytywnych doświadczeń. Jako dzieci nauczyli się korzystać z własnego ciała. Nikt nie czuje się wykluczony z aktywności fizycznej, gdyż posiadał podstawowe umiejętności ruchowe (bieg, rzut, skok, balansowanie ciałem itd.), które otworzyły mu drzwi do sportu lub rekreacyjnych form aktywności fizycznej. Ludzie żyją w większym komforcie, nie martwiąc się zepsutą windą, wysokimi schodami, podejściem pod górkę czy długim marszem. Przeszkody te nie stanowią dla nich barier i powodów do lęków, mają bowiem poczucie wystarczających kompetencji fizycznych, by sprostać takim zadaniom ruchowym.

To społeczeństwo, w którym senior pewnie kroczy przez okres starości. Jego ciało, zahartowane przez lata aktywnego stylu życia, nie jest ograniczeniem, ale partnerem w codziennych aktywnościach, na którego mogą liczyć. Dzięki aktywności fizycznej zachowują zdrowie, niezależność i godność, inspirując młodsze pokolenia do aktywnego stylu życia.

W tym społeczeństwie zdrowie fizyczne i psychiczne idą w parze. Choroby wynikające z siedzącego trybu życia przestają mieć charakter cywilizacyjny. Relacje społeczne są silniejsze, ponieważ aktywność fizyczną zwykle uprawia się w grupach i zespołach. Drużyna to coś więcej niż zbiorowisko ludzi, więc jej członkowie mogą liczyć na wzajemną opiekę i wsparcie. Sport promuje ideę uczciwości, fair play i etos współpracy.

Opisane powyżej społeczeństwo rozumie, że alfabetyzacja ruchowa to prawo każdego człowieka i całościowa droga doskonalenia się. Dzięki posiadaniu odpowiedniego poziomu wykształcenia ruchowego, ludzie żyją nie tylko dłużej, ale i lepiej – pełnią zdrowia, radości i wigoru.

TO JUŻ WIEMY

Dzięki zaangażowaniu władz państwowych, wysiłkiem akademików i nauczycieli wychowania fizycznego, dysponujemy unikalnymi na skalę światową diagnozami społecznymi dotyczącymi stanu sprawności fizycznej i zdrowia populacji dzieci i młodzieży w Polsce (Dobosz, 2024; Molik, 2024). Ta pełna wiedza, prezentowana w przywołanych raportach, wskazujących

na negatywne trendy, jest wystarczająco przekonująca, by podjąć natychmiastowe działania naprawcze i profilaktyczne. W procesie tworzenia polityki zdrowotnej państwa i konkretnych programów społecznych, bardziej istotne jest wskazanie przyczyn tych negatywnych zjawisk, niż tylko ich konsekwencji. Tak jak lekarz prosi pacjenta o opis przyczyny urazu czy choroby, tak my potrzebujemy wiedzieć, co jest źródłem niewystarczającego poziomu sprawności fizycznej dzieci. Brzmi to jak truizm, ale nie chcemy leczyć tylko objawów, gdyż wiemy, że lepiej zapobiegać przyczynom. W tym kontekście cennych informacji dostarcza program WF z AWF, a dokładnie jego komponent *alfabet ruchowy*. Badania alfabetyzacji ruchowej pokazują, że kluczowy jest niewystarczający poziom podstawowych umiejętności ruchowych, który prowadzi do wycofywania się dzieci i młodzieży z aktywności fizycznej i sportu oraz wybierania bardziej biernych lub mniej zdrowych form spędzania wolnego czasu. Nasze młode pokolenia tracą kontakt z własnym ciałem. Staje się ono dla nich obce, dlatego że stawia im opór. Skoro jest ono dla nich źródłem wstydu (nadwaga, otyłość) lub braku satysfakcji (niepowodzenia w realizacji zadań ruchowych), wycofują się na bardziej bezpieczne pozycje, początkowo „przysiadając na ławeczce” podczas lekcji wychowania fizycznego, potem prosząc rodzica i/lub lekarza o zwolnienie z uczestnictwa w tych zajęciach. Pomijając osoby, których zwolnienia rzeczywiście wynikają ze złego stanu zdrowia, reszta od zajęć po prostu ucieka. To chwilowe rozwiązanie, obowiązek szkolny bowiem trwa do osiemnastego roku życia, więc doraźny eskapizm, często przeradza się w permanentne zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego. Ten eskapizm jest równią pochyłą, dając chwilową ulgę ostatecznie problem pogłębia, ponieważ ograniczenie aktywności fizycznej lub hipokinezja, szczególnie w krytycznym okresie rozwojowym, nieuchronnie przyniesie problemy zdrowotne. Lista czynników powodujących niskie zaangażowanie uczniów w proces fizycznej edukacji jest długa, ale nie możemy lekceważyć faktu niskiego poziomu alfabetyzacji ruchowej.

POSTULUJEMY

Proponowanym rozwiązaniem jest alfabet ruchowy jako idea, której czas już nadszedł. Parafrazując słowa Hugo, nie chcemy powiedzieć, że to idea, do której ludzie dojrzeli. Jej nadejście zostało wymuszone. Projektowane

zmiany w obszarze ruchowej edukacji społeczeństwa, nie mogą być wynikiem długiej akademickiej deliberacji. Działania należy podjąć tu i teraz, a alfabet ruchowy (ang. *physical literacy*), wdrażany z powodzeniem w wielu wysokorozwiniętych krajach (m.in. w Kanadzie, w Australii), proponuje gotowe rozwiązania. Polska szkoła stoi przed wyzwaniem wychowania młodych ludzi, nie tylko kompetentnych ruchowo, ale także świadomych, zmotywowanych i zdolnych do wybierania aktywnego stylu życia. Alfabet ruchowy odpowiada na te potrzeby łącząc wiedzę, umiejętności ruchowe, sprawność fizyczną i motywację, w holistyczną koncepcję, pozwalającą zrozumieć sens ruchu i jego znaczenie w życiu każdego człowieka.

Wdrożenie alfabetu ruchowego to zmiana myślenia o szkolnej edukacji ruchowej. To koncepcja wykraczająca poza przedmiot wychowania fizycznego, obejmująca wszystkie inne przedmioty, „ucieleśniając” nasze zdolności poznawcze, emocjonalne i społeczne w duchu filozofii Merleau-Ponty’ego (2001). Alfabet ruchowy należy rozumieć jako motywację, pewność siebie, kompetencje ruchowe, wiedzę i zrozumienie, które pozwalają cenić i brać odpowiedzialność za zaangażowanie w aktywność fizyczną przez całe życie (Whitehead, 2019). Cel ten osiąga się oddziałując na sferę kognitywną, afektywną i fizyczną wychowanka. W duchu odpowiedzialności za zdrowie przyszłych pokoleń, ponaglani koniecznością podjęcia natychmiastowych działań, **postulujemy walkę z mitem o samostannie rozwijających się podstawowych umiejętnościach ruchowych.**

Pisząc o podstawowych umiejętnościach ruchowych mamy na myśli podstawowe, proste ruchy, które należy opanować do około 12 roku życia, gdyż stanowią one bazę umiejętności ruchowych bardziej złożonych, w tym umiejętności sportowych. Ze względu na ich funkcję, dzielimy je na trzy kategorie (Canadian Sport for Life, 2016): **lokomocyjne** (polegające na przemieszczaniu ciała z jednego miejsca w drugie, np. chodzenie, bieganie, podskakiwanie), **stabilizacyjne** (utrzymujące ciało w określonej pozycji, np. równowaga, balansowanie, obracanie się, lądowanie), **manipulacyjne** (polegające na poruszaniu przyborami/przedmiotami, np. rzucanie, kopanie, odbijanie, dryblowanie). Choć prawdą jest, że wiele dzieci rozwinię te umiejętności samodzielnie, np. metodą prób i błędów, to wiele z nich tego nie osiągnie. Mamy do czynienia z poglądem, który ma swoje źródło w pedagogice naturalistycznej głoszącej, że w centrum oddziaływań edukacyjnych powinno być dziecko wraz z jego potrzebami

i zainteresowaniami, ograniczając interwencję nauczyciela do czuwania nad naturalnym jego rozwojem. Znając potrzeby dziecka w wieku przedszkolnym, w tym jego naturalny „głód ruchu”, sformułowano następujące treści podstawy programowej: *Naturalna zabawa dziecka wiąże się z doskonaleniem motoryki i zaspokojeniem potrzeby ruchu, dlatego organizacja zajęć na świeżym powietrzu powinna być elementem codziennej pracy z dzieckiem w każdej grupie wiekowej* (MEN, 2017). Wynika z tego, że wystarczy stworzyć warunki do zabawy ruchowej dziecka i poczekać, aż rozwinie ono odpowiednie umiejętności ruchowe. Ten pogląd może być prawdziwy jedynie w stosunku do zdolności motorycznych. Jeśli tylko dziecko otrzyma bodziec ruchowy na właściwym poziomie, jego zdolności motoryczne się poprawią. Oczywiście jest lepiej, jeśli te bodźce są świadomie organizowane i wyrozumowane, ale zawsze można oczekiwać jakiegoś efektu, podobnie jak można się spodziewać, że długi marsz wokół domu z trzymanym w ręku widelcem, powtarzany wielokrotnie, poprawi sprawność fizyczną. Nie dotyczy to jednak umiejętności ruchowych z dwóch powodów. Po pierwsze dlatego, że dziecko zostawione same sobie, niekoniecznie zagospodaruje ten czas na aktywność ruchową, co kilka dekad temu było normą. Obecnie dziecko jest przebodźcowane – z wielu stron działają nań różne bodźce, co sprawia, że zabawy ruchowe nie są już dla niego najbardziej atrakcyjnym wyborem. Po drugie umiejętności ruchowe same się nie rozwiną. Bez wsparcia ze strony dorosłych lub rówieśników mogą pojawić się bariery nie do przezwyciężenia (np. strach przed aktywnością fizyczną, brak wiedzy, dotychczasowe niepowodzenia itd.). Ponadto, bez odpowiedniej korekty i nadzoru ze strony dorosłych, dzieci mogą rozwinąć nieprawidłowe wzorce ruchowe, których późniejsze oduczenie bywa trudne i mogą one stanowić istotną trudność w uczeniu się bardziej złożonych umiejętności ruchowych lub sportowych.

Skoro wiemy, że umiejętności ruchowe powinny być nauczane, a nie przyswajane (ang. *thought, not caught*), trzeba wskazać osoby/instytucje odpowiedzialne za nauczanie podstawowych umiejętności ruchowych. Dzisiaj nie ma ani takich osób, ani instytucji. Nie rozlicza się z tego nauczycieli/nauczycielek edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej. W przedszkolu zabawy ruchowe są zalecane dlatego, że to naturalny obszar rozwoju dziecka. Podstawa programowa (MEN, 2017) formułuje osiągnięcia dziecka na koniec edukacji przedszkolnej w zakresie sprawności fizycznej

w następujący sposób: *Dziecko komunikuje potrzebę ruchu; uczestniczy w zabawach ruchowych, w tym rytmicznych, muzycznych, naśladowczych, z przyborami lub bez nich; wykonuje różne formy ruchu: bieżne, skoczne, z czworakowaniem, rzutne; eksperymentuje z ruchem.* Pragmatyka zawodowa nauczycieli wskazuje, że oczekuje się od nich jedynie stworzenia warunków do zabaw ruchowych. Czytając w podstawie programowej (MEN, 2017), że kierowana i niekierowana zabawa ruchowa może stać się istotnym bodźcem prorozwojowym, odnieść to należy do dzieci, które do tej zabawy dołączą. Trzeba porzucić „stare prawdy” mówiące, że wystarczy dziecku dać piłkę, a ono zorganizuje sobie z nią czas. W obliczu wyników badań naukowych (NFZ, 2024; Zembura i in., 2023; Małtosz i in., 2021) donoszących o rosnącym procencie dzieci z nadwagą i otyłością w wieku przedszkolnym, można się spodziewać, że niekierowana aktywność ruchowa dziecka straci na swojej skuteczności. Dzieci z nadwagą i otyłością, dla których ta aktywność ruchowa nie będzie źródłem pozytywnych doświadczeń, wycofają się z aktywności fizycznej. Naturalizm pedagogiczny to już nie jest odpowiednia droga. Samo stworzenie warunków do aktywności fizycznej nie wystarczy. Nie o jakąkolwiek aktywność fizyczną przecież nam chodzi, a o taką, której efektem będzie wykształcenie podstawowych umiejętności ruchowych. Obecna podstawa programowa zakłada pewnego rodzaju bierność nauczycieli. Oni nie są temu winni, ponieważ tego właśnie wymaga od nich państwo za pośrednictwem podstawy programowej.

Sytuacja ma się zgoła inaczej na pierwszym i kolejnych etapach edukacji ruchowej. Obowiązująca podstawa programowa (MEN, 2017) w sposób wyczerpujący wylicza konieczne umiejętności ruchowe, które ma osiągnąć uczeń na końcu etapu edukacyjnego. Pod tym względem podstawa programowa jest zbieżna z ideą podstawowych umiejętności ruchowych i sportowych. W czym więc problem? W wymienionym wcześniej postulacie wskazania osób lub instytucji odpowiedzialnych za efekty kształcenia. Wydaje się, że sprawa jest jasna. To nauczyciele biorą odpowiedzialność za wyniki własnej pracy.

Czy nauczyciele wychowania fizycznego również? Na fali humanizacji wychowania fizycznego sformułowano w Polsce bieżące cele wychowania fizycznego i perspektywne, z naciskiem na te drugie. System oceny osiągnięć ucznia w zakresie edukacji ruchowej nakazuje priorytetowo traktować wysiłek i zaangażowanie ucznia (MEN, 2019). Efekt? Najlepsi uczniowie

charakteryzują się wprawdzie wysokim zaangażowaniem, ale niektórzy z nich nadal „potykają się o własne nogi”. To jest tak, jakby ocenić pozytywnie ucznia dlatego, że choć pożyczył on książkę z biblioteki, nawet chciał ją przeczytać, ale ostatecznie tego nie zrobił, albo przeczytał bez zrozumienia. To jakby nauczyciel matematyki oceniał czas poświęcony na wykonanie zadania domowego, a nie ostateczny rezultat. Oczywiście wszystkim są znane źródła specjalnych kryteriów oceny uczniów na lekcji wychowania fizycznego. Możemy przecież oceniać to, co jest efektem pracy nauczyciela z uczniem, a do takich efektów zaliczamy umiejętności ruchowe. Diagnozowana niska sprawność fizyczna i niedostateczny poziom umiejętności ruchowych, to nie jest kwestia treści podstawy programowej.

Nauczyciele WF muszą wziąć odpowiedzialność za efekty własnej pracy dokładnie taką, jaką mają nauczyciele innych przedmiotów. Postulujemy także włączenie do procesu alfabetyzacji ruchowej klubów i organizacji sportowych, ponieważ szkolenie dzieci w wieku do 12 roku życia jest związane przede wszystkim z kształceniem podstawowych umiejętności ruchowych, a dopiero potem sportowych.

Alfabet ruchowy powinien zostać włączony nie tylko do podstaw programowych kształcenia ogólnego w zakresie wychowania fizycznego, ale powinien także przeniknąć do programów szkoleniowych tworzonych przez kluby sportowe, stowarzyszenia i polskie związki sportowe. Rozwój podstawowych umiejętności ruchowych (ang. *fundamental movement skills*) jest niezbędnym etapem przygotowującym do opanowania podstawowych umiejętności sportowych (Canadian Sport for Life, 2016). Bez solidnego opanowania alfabetu ruchowego dzieci nie będą w stanie prawidłowo uczyć się złożonych działań sportowych, co może prowadzić do frustracji, braku pewności siebie i rezygnacji z aktywności fizycznej, a zatem przedwczesnego odchodzenia od sportu. To argument, jakiego nie zlekceważy żaden polski związek sportowy, którego celem działalności jest m.in. szkolenie i utrzymywanie w sporcie jak największej grupy dzieci i młodzieży. Kluby sportowe mają różne kryteria i metody rekrutowania dzieci: 1) identyfikowanie uzdolnionych w polskiej bazie Talentów Sportowych (Ustawa o sporcie, 2010); 2) wychowywanie kandydatów, tj. **wdrożenie do programów szkoleniowych nowego etapu – alfabetyzacji ruchowej. Rozwijanie sprawności fizycznej dzieci i troska o poziom ich umiejętności ruchowych wymaga wspólnego wysiłku: rodziców, których**

odpowiedzialność jest pełna do momentu rozpoczęcia przez dziecko zinstytucjonalizowanej edukacji (tj. od urodzenia do ok. 6 roku życia), **nauczycieli edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej** oraz **trenerów** w klubach sportowych **szkolących dzieci** młodsze niż 12 lat. Grono osób odpowiedzialnych można rozszerzyć o **pracowników żłobków** oraz wszystkie osoby zaangażowane w sport i rekreację najmłodszych.

WZYWAMY!

- ✓ **Rodziców** do odpowiedzialnego kierowania rozwojem sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych dziecka, szczególnie od urodzenia do 6 roku życia.
- ✓ **Nauczycieli edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej** do wzięcia odpowiedzialności za wykształcenie podstawowych umiejętności ruchowych uczniów.
- ✓ **Kluby i polskie związki sportowe** do włączenia alfabetu ruchowego do własnych programów szkoleniowych.
- ✓ **Władze oświatowe** do tworzenia i wdrażania spójnych programów edukacyjnych, które wspierają rozwój podstawowych umiejętności ruchowych.

BIBLIOGRAFIA

Bibliografia metodyczna i naukowa

1. Canadian Sport for Life. (2016). Developing physical literacy: A guide for parents of children ages 0-12. *Canadian Sport for Life*.
2. Dobosz, J. (2024). *Sportowe Talenty 2024 – ewaluacja programu*. Instytut Sportu – Państwowy Instytut Badawczy.
3. Matłosz, P., Wysznińska, J., Asif, M., Szybisty, A., Aslam, M., et al. (2021). Prevalence of overweight, obesity, abdominal obesity, and obesity-related risk factors in Polish preschool children: A cross-sectional study. *Journal of Clinical Medicine*, 10(4), 790. <https://doi.org/10.3390/jcm10040790>
4. Merleau-Ponty, M. (2001). *Fenomenologia percepcji* (tłum. pol.). Warszawa: Fundacja Aletheia.
5. Ministerstwo Edukacji Narodowej. (2017). Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej (Dz.U. 2017 poz. 356 z późn. zm.).
6. Ministerstwo Edukacji Narodowej. (2019). Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (Dz.U. 2019 poz. 373).
7. Molik, B. (2024). *WF z AWF za rok 2023: Raport merytoryczny projektu*. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie.
8. Narodowy Fundusz Zdrowia. (2024). *NFZ o zdrowiu. Otyłość i jej konsekwencje*. NFZ.
9. Whitehead, M. (2019). Definitions of physical literacy: Developments and issues. In M. Whitehead (Ed.), *Physical literacy across the world* (s. 8–18). Routledge.

Podstawowe umiejętności ruchowe (PUR) i ich znaczenie w edukacji fizycznej

1. Clark J., 2007, On the Problem of Motor Skill Development. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 78:5, 39-44.
2. Clark J. E., Metcalfe J. S., 2002, The Mountain of Motor Development: A Metaphor. W: J. E. Clark, Humphrey J. (red.), *Motor Development: Research and Reviews* s. 163-190. Reston, VA: NASPE Publications.

3. Colvin A.V., Marko N.E., Walker P.J., 2023, *Teaching fundamental movement skills. Human Kinetics* (Fourth Edition).
4. Kosmol A. (2024). Budowanie umiejętności prowadzących do sukcesu. W: Kosmol A., Mazur Z., Płoszaj K. (Red.), *Alfabet ruchowy i podstawowe umiejętności ruchowe dla dzieci w wieku 6-12 lat. Przewodnik dla nauczycieli*. Warszawa: AWF & MNiSW.
5. Mazur J., Małkowska-Szcutnik A., & Dziecka I.M. (Eds.) (2018). *Zdrowie uczniów w 2018 roku na tle nowego modelu badań HBSC*. Instytut Matki i Dziecka, Warszawa.
6. Molik B. (2025)(Red.). *Raport merytoryczny programu WF z AWF Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości*. Warszawa: AWF & MNiSW.
7. Whitehead M., 2010, *Physical Literacy: Throughout the Lifecourse*. Routledge.
8. Whitehead M., 2019, Definitions of Physical Literacy: developments and Issues. W: M. Whitehead (red.), *Physical Literacy across the World*, London: Routledge, s. 8-18.
9. Zembura P., Korcz A., Nałęcz H., Cieśla E. (2022). Results from Poland's 2022 Report Card on Physical Activity for Children and Youth *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2022, 19, 4276. <https://doi.org/10.3390/ijerph19074276>

Komponenty PAPL/CAPL-2 w praktyce szkolnej

1. Bandura A., 2007, *Teoria społecznego uczenia się*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
2. de Białynia Woycikiewicz M., 2024, Motywacja i pewność siebie. W: Kosmol A., Mazur Z., Płoszaj K. (red.). *Alfabet ruchowy i podstawowe umiejętności ruchowe dla dzieci w wieku 6-12 lat. Przewodnik dla nauczycieli*. Warszawa: AWF & MNiSW.
3. Deci E. L., i Ryan R. M., 1985, *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Berlin: Springer Science & Business Media.
4. Karageorghis C.I., Terry P.C., 2014, *Psychologia dla sportowców*. Zielonka: Wydawnictwo Inne spaceru.
5. Kotlicka-Antczak M., Rabe-Jabłońska J., 2008, Trauma okresu rozwojowego jako czynnik ryzyka rozwoju zaburzeń psychotycznych. Część II. Wyniki badań, mechanizmy przyczynowo-skutkowe, implikacje kliniczne. *Psychiatria i Psychologia*, 8:76-92.
6. Koziński J., 2010, *Koncepcje psychologiczne człowieka*. Warszawa: Wydawnictwo Żak.
7. Liedl R. A., 2013, A holistic approach to supporting physical literacy. *Phys Health Educ.* 79(2).
8. Mazur Z., 2024, Zaangażowanie w całościową aktywność fizyczną. W: Kosmol A., Mazur Z., Płoszaj K. (red.). *Alfabet ruchowy i podstawowe umiejętności ruchowe dla dzieci w wieku 6-12 lat. Przewodnik dla nauczycieli*. Warszawa: AWF & MNiSW.
9. Michańska-Stadnik A., 1996, *Strategie uczenia się i autonomia ucznia w warunkach szkolnych*. Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.

10. Płoszaj K. Firek W., 2024, Ocena związków wiedzy uczniów na temat aktywności fizycznej z poziomem ich kompetencji fizycznych, zachowań codziennych oraz motywacji i pewności siebie. *Raport merytoryczny projektu WF z AWF „Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości”* Warszawa: AWF & MNiSW. ss.153-165
11. Ryan R. M., i Deci E. L., 2000, Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
12. Ryan R. M., i Deci E. L., 2002, Overview of self-determination theory: An organismic-dialectical perspective. W: E. L. Deci i R. M. Ryan (red.), *Handbook of self-determination research* (ss. 3–33). University of Rochester Press.
13. Samełko A., 2024, Pewność siebie. W: Kosmol A., Mazur Z., Płoszaj K. (red.), *Alfabet ruchowy i podstawowe umiejętności ruchowe dla dzieci w wieku 6-12 lat. Przewodnik dla nauczycieli*. Warszawa: AWF i MNiSW.
14. Whitehead M., 2001, The concept of physical literacy. *Physical Education and Sport Pedagogy* 6(2):127-138.
15. Whitehead M., 2010, The Concept of Physical Literacy. W: M. Whitehead (red.), *Physical Literacy throughout the Life Course* (s. 10-20). Abingdon, Oxford: Routledge.
16. Whitehead M., 2010a, Physical literacy, physical competence and interaction with the environment. W: M. Whitehead (red.) *Physical Literacy*. London: Routledge, s. 44-55.
17. Whitehead M., 2013, The history and development of physical literacy. *ICSSPE Bull J Sport Sci Phys Educ*. 65:21-27.

ZABAWA



RUCH I RADOŚĆ!

WFz
AWF

AKTYWNY
DZISIAJ
DLA ZDROWIA
W PRZYSZŁOŚCI

ZACZNIJ OD RUCHU
alfabet ruchowy w codziennej praktyce nauczyciela