



SCENARIUSZ LEKCJI:

POMYSŁOWA ROZGRZEWKA

CZĘŚĆ 1: ZABAWA NA DOBRY POCZĄTEK LEKCJI

Opracowanie: Konrad Tulej

Rozgrzewka jest nieodzownym elementem wszystkich zajęć ruchowych. Do głównych funkcji rozgrzewki należy:

- ➔ doprowadzenie do optymalnego pobudzenia układu nerwowego ucznia;
- ➔ przygotowanie aparatu ruchu do pracy, chroniąc go tym samym przed urazami;
- ➔ wzmożenie aktywności mechanizmów zaopatrzenia tlenowego, termoregulacji, gospodarki

energetycznej i elektrolitowej oraz funkcji gruczołów;

- ➔ podniesienie motywacji uczniów do ćwiczeń.

Oto kilka przykładów zabaw ruchowych i tańca, które można przeprowadzić na dobry początek lekcji na wszystkich etapach edukacyjnych zarówno w sali gimnastycznej, na boisku, jak i w terenie.

RADOSNE POWITANIA

Uczniowie przemieszczają się w dowolnym kierunku na wyznaczonym terenie i jak najczęściej razy witają się, za każdym razem z inną osobą, w sposób określany przez prowadzącego:

- ➔ ręka do ręki,
- ➔ stopa do stopy,
- ➔ ręka do stopy,
- ➔ łokieć do łokcia,
- ➔ łokieć do kolana,
- ➔ biodro do biodra,
- ➔ bark do barku,
- ➔ plecy do pleców,
- ➔ skłon w przód w rozkroku tyłem do partnera – ręce do rąk,
- ➔ w wyskoku przodem do partnera – ręce do rąk, itp.

Liczba sposobów powitania jest praktycznie nieograniczona i zależy wyłącznie od kreatywności prowadzącego.

Zgodnie z zasadą racjonalnego stopniowania wysiłku najpierw można maszerować, następnie przejść do truchtu.

Zgodnie z zasadą wszechstronności uczniowie wykonują ruch zarówno jednoimienną stroną ciała (prawa do prawej, lewa do lewej) jak i różnoimienną (prawa do lewej, lewa do prawej).

Zabawę można zastosować jako zabawę integracyjną – bawiący się przy każdym powitaniu przedstawiają swoje imię i starają się zapamiętać imiona pozostałych uczestników zabawy.

Dla młodszych dzieci można wprowadzić opisy: „witamy się jak...”.

Żeby zwiększyć aktywność bawiących się, można też wprowadzić elementy rywalizacji „kto więcej razy się przywita?”. Na zakończenie nie zapominamy podsumować wyników rywalizacji.

RADOSNE POWITANIA Z ZADANIEM DODATKOWYM

Bawimy się zgodnie z opisem powyżej. Po każdym powitaniu uczeń musi dotknąć dowolną lub wybraną częścią ciała znacznika (linie lub rogi boiska na sali, drzewa czy kamienie w przypadku zajęć w terenie), a następnie wraca do zabawy.

— *Może zdarzyć się, że grupa ułoży się w dwa koła (np. zewnętrzne przemieszcza się w prawo, a wewnętrzne w lewo). Należy ich wówczas pochwalić za pomysłowość i efektywne rozwiązanie, a następnie wprowadzić modyfikację, której celem będzie zwiększenie aktywności ruchowej uczniów.*

RADOSNE POWITANIA Z ĆWICZENIAMI KSZTAŁTUJĄCYMI

Bawimy się zgodnie z opisem powyżej. Po każdym powitaniu uczeń musi jak najszybciej udać się na wyznaczone pole (przylegające bezpośrednio do terenu zabawy) i wykonuje samodzielnie 8–12 powtórzeń ćwiczeń kształtujących, a następnie wraca do zabawy.

— *Znaczniki powinny znajdować się na brzegach terenu zabawy, żeby uczestnicy zabawy nie wpadali na siebie, szczególnie jeśli wprowadzi się element rywalizacji, „kto więcej razy się przywita”.*

SZYBKIE FORMACJE 1

Uczniowie przemieszczają się w dowolnym kierunku na wyznaczonym terenie i obserwują prowadzącego. Nauczyciel w dowolnym momencie pokazuje ramionami gesty oznaczające ustawienie się uczniów w określonych formacjach: ramię wyprostowane w górę – uczniowie w rzędzie za prowadzącym; ramię wyprostowane w bok – uczniowie w szeregu na przedłużeniu ramienia prowadzącego; ramiona splecione przed sobą – uczniowie na obwodzie koła, prowadzący w środku formacji. Uczeń, który ustawi się ostatni, otrzymuje zadanie wymyślenia dla całej grupy ćwiczenia kształtującego.

— *Kolejność ćwiczeń kształtujących ustalana jest zgodnie z tokiem metodycznym i zadaniami zaplanowanymi do realizacji w głównej części lekcji.*

— *Możemy wystawić ocenę z praktycznego stosowania wiedzy za ciekawe i nieszablonowe ćwiczenia kształtujące.*

— *Należy zwrócić uwagę, by uczniowie ustawiali się w kolejności do prowadzącego i nie popychali się nawzajem.*

SZYBKIE FORMACJE 2

Uczniowie przemieszczają się w dowolnym kierunku na wyznaczonym terenie i obserwują prowadzącego. Nauczyciel w dowolnym momencie przekazuje informację słowną dot. formacji, w której mają ustawić się uczniowie (koło, kwadrat, trójkąt, szereg, rząd, litera A, cyfra 6, itp.) i równocześnie na palcach ręki (lub rąk) nad własną głową pokazuje liczbę osób tworzących daną formację. Np. trzy osoby tworzą trójkąt. Kto zostanie bez możliwości ustawienia się w zadanej formacji (np. cztery osoby tworzą kwadrat, a mamy 17 osób ćwiczących) lub ustawi się ostatni, otrzymuje zadanie wymyślenia dla całej grupy ćwiczenia kształtującego.

— *Ważne jest, żeby nauczyciel wydał polecenie głośno, z równoczesnym wyprostem ramion w górę i pokazał liczby na palcach wysoko nad głowę, tak by być słyszany i widzianym przez wszystkich uczniów.*

PIŁKA W TUNELU

Na początku zabawy nauczyciel podaje pozycję do utworzenia tunelu, np. w rozkroku w rzędzie. Uczniowie przemieszczają się w dowolnym kierunku na wyznaczonym terenie i obserwują prowadzącego. Nauczyciel w dowolnym momencie toczy piłkę po podłożu. Zadaniem uczniów jest stanąć w odpowiedniej pozycji tak, aby piłka przetoczyła się przez cały tunel utworzony z uczniów. Jeśli ktoś dotknie piłki lub nie zdąży ustawić się w tunelu, otrzymuje zadanie wymyślenia dla całej grupy ćwiczenia kształtującego.

Można stosować różne pozycje wysokie (rozkroki przodem i tyłem, wypady prawą i lewą nogą, prawą i lewą stroną do toczącej się piłki, itp.) oraz niskie (podpór przodem, bokiem, tyłem, kłęk podparty, itp.).

TANIEC BELGIJSKI

Ustawienie: w pierwszym kierunku tańca, w parach na obwodzie koła, partner bliżej środka, partnerka na zewnątrz.

Chwyty partnera: prawa ręka skierowana stroną dłoniową do góry.

Chwyty partnerki: lewa ręka od góry spoczywa na ręce partnera.

Rozpoczynamy nogą znajdującą się po stronie zewnętrznej – partner lewą, partnerka – prawą.

1. Cztery kroki do przodu, obrót do siebie, ustawienie tyłem.
2. Cztery kroki tyłem.
3. Zmiana kierunku tańca, cztery kroki przodem, obrót do siebie, ustawienie tyłem.
4. Cztery kroki tyłem.
5. Dосkok do siebie w parach, odskok, zmiana miejsca w parze (partnerka przed partnerem), zmiana rąk w chwycie.
6. Dосkok do siebie w parach, odskok, zmiana miejsca w parze (partnerka przed partnerem), partnerka idzie do przodu do kolejnego partnera.

Muzyka: *Lais – 't Smidje*

Dobrze jest przed tańcem wykonać kilka ruchów w stawach kolanowych i skokowych w głównych płaszczyznach.

Układ jest zapętlony.

Zaczynamy w marszu. Następnie w pełnej formie w podskokach. Na końcu pełny układ do muzyki.

W przypadku zajęć koedukacyjnych, nie zapominamy o podziękowaniu w parach za taniec.

Konrad Tulej – Nauczyciel dyplomowany VII Liceum Ogólnokształcącego im. Zofii Nałkowskiej w Krakowie, a także były pracownik naukowo-dydaktyczny krakowskiej Akademii Wychowania Fizycznego. Jest także instruktorem: gimnastyki, koszykówki, lekkiej atletyki i kulturystyki. W młodości wyczynowy lekkoatleta i tancerz ludowy. W pracy z dziećmi i młodzieżą stawia na niestandardowe rozwiązania podczas zajęć, pobudzanie kreatywności poprzez zabawy, gry ruchowe i taniec. Prywatnie miłośnik tańca i jazdy na rowerze przez cały rok, podróżnik i alpinista, dziennikarz niezależny, autor rodzinnego projektu <http://www.zdziekiemwplecaku.pl>.



SP nr 16 STO w Warszawie.