

WARSZTATY METODYCZNO – SZKOLENIOWE DLA NAUCZYCIELI EDUKACJI WCZESNOSZKOLNEJ

prowadząca Karolina Marciniak

1. ZABAWY NA ROZGRZEWKĘ

- **Zabawa ćwicząca reakcję na sygnał.** Nauczyciel stoi na środku sali i pokazuje rękoma jaki sposób mają ustawić się uczniowie. Kiedy kieruje rękę w prawą stronę, uczniowie stają w rzędzie po prawej stronie, tak samo w lewą stronę. Kiedy kieruje ręce przed siebie, uczniowie ustawiają się przed nauczycielem. Kiedy podnosi ręce do góry, dzieci ustawiają się za nim. Kiedy łączy ręce w koło, uczniowie ustawiają się wokół niego.
- **Zabawa ćwicząca orientację przestrzenną.** Uczniowie dobierają się w trójki. Dwie osoby trzymają w rękach końce szarf., tworząc zamknięty obieg. Trzecia osoba wykonuje polecenia nauczyciela. Uczniowie tworzący parę tak ustawiają się, żeby ułatwić trzeciej osobie wykonanie zadania. Komendy wydawane przez nauczyciela: przejdź pomiędzy szarfami (uczniowie kierują parę rąk w górę i w dół tworząc dziurę, przez którą przechodzi trzeci uczeń, przejdź nad szarfami (uczniowie zniżają szarfy do podłogi), przejdź pod szarfami (uczniowie podnoszą ręce do góry) itp.
- **Szybka rozgrzewka.** Uczniowie poruszają się swobodnie po sali w rytm muzyki. Kiedy muzyka przestaje grać zatrzymują się i odwracają w stronę najbliższej osoby tworząc pary, każda z osób kolejno wydaje komendę wykonania dowolnego ćwiczenia (np. trzy pajace). Obie osoby wykonują ćwiczenie. Kiedy muzyka zaczyna znów grać, uczniowie znów biegają po sali.
- **Zabawa ćwicząca orientację w schemacie ciała.** Uczniowie dobierają się w pary i ustawiają naprzeciwko siebie. Siadają w siadzie skrzyżnym. Między parami ustawiamy kręgiel, piłkę itp. Nauczyciel wydaje komendy, a uczniowie dotykają się w odpowiednie części ciała. W pewnym momencie nauczyciel mówi „kręgiel”, osoba, która złapie szybciej wygrywa.
- **Kotki bawią się kuleczkami.** Uczniowie tworzą luźną gromadę. Każdy z nich ma piłeczkę lub kulkę z papieru. Zadaniem uczniów jest toczyć piłkę zgodnie z poleceniem nauczyciela. Na umówiony sygnał dzieci popychają kulkę jedną ręką i idą za nią na czworaka. Na polecenie podnoszą kulkę, siadają skrzyżnie, podrzucają kulkę w górę i łapią itp.

2. GRY ZESPOŁOWE

- **Celni i szybcy.** Uczniowie podzieleni są na cztery drużyny. Na środku sali znajdują się 4 hula hop, przed każdym z nich znajduje się granica rzutów, na granicy ustawione są woreczki (tyle ilu jest uczniów w drużynie). Uczniowie ustawieni są w czterech rzędach przed woreczkami. Na sygnał start pierwsze osoby wykonują rzut woreczkiem, rzucają dopóki nie trafią. Jeśli trafią obiegają wszystkie drużyny dookoła

i klepią swojego następcę. Kolejna osoba z drużyny może zacząć, dopiero, gdy zostanie klepnięta. Wygrywa ta drużyna, która pierwsza wrzuci swoje woreczki do celu.

- **Pochodnia.** Uczniowie tworzą 4-5 osobowe zespoły. Pole gry z dwóch brzegów oddziela linia „matki” trzymającej pochodnię. Uczniowie poruszają się w polu przerzucając do siebie ringo. Po trzech celnych rzutach próbują zapalić pochodnię i rzucają do swojej „matki”, która ma złapać ringo na kijek. Po zdobyciu punktu grę rozpoczyna drużyna przeciwna.

3. ZABAWY WYCISZAJĄCE

- Uczniowie leżą na brzuchu w parach, mają złączone ręce. Między nimi znajduje się piłeczka pingpongowa. Zadaniem uczniów jest przedmuchać piłeczkę na stronę przeciwnika.