

**WARSZTATY METODYCZNO – SZKOLENIOWE
DLA NAUCZYCIELI EDUKACJI WCZESNOSZKOLNEJ**

prowadząca Agnieszka Biernaczyk

Skanowany berek -zabawa ożywiająca.

Przybory i urządzenia: obręcze gimnastyczne, znaczniki lub szarfy

Uczestnicy: dowolna liczba uczestników.

Organizacja i przebieg zajęć:

Z grupy ćwiczącej należy wyłonić jednego lub dwóch uczestników zabawy, którzy zostają oznaczeni znacznikiem. Pozostali ćwiczący otrzymują obręcz gimnastyczną. Trzymają ją w ręce wiodącej (można określać i zmieniać kończynę lub wysokość i sposób trzymania obręczy) i biegają z nią po Sali unikając berków. Złapani kładą obręcz na ziemi i stają w jej wnętrzu. „Wybawieni” mogą zostać poprzez pozostałych uczestników, którzy swoją obręcz trzymając ja poziomo, przełożą przez złapanych z góry do dołu i od dołu do góry. Po tej czynności koleżanki/kolegi mogą wrócić do zabawy.

Powódź, pożar, zamrożenie- zabawa ożywiająca, forma rozgrzewki

Przybory i urządzenia: zbędna

Uczestnicy: dowolna liczba uczestników.

Organizacja i przebieg zajęć:

Grupa ćwiczebna wykonuje na polecenia nauczyciela. np. marsz tyłem, truchty z wymachami, podskokami, czworakowanie itp. Po chwili wykonania zadania prowadzący wypowiada hasło: powódź, pożar lub zamrożenie.

Na sygnał powódź uczestnicy muszą opuścić parkiet sali gimnastycznej (mogą wejść wyłącznie na wcześniej podane przyrządy np. ławeczkę gimnastyczną lub drabinki).

Na sygnał pożar uczestnicy muszą przyjąć bezpieczną pozycję w czasie pożaru (postawa skulona, nisko przy ziemi, chroniąca głowę).

Na sygnał zamrożenie uczestnicy muszą znieruchomieć i nie wykonywać żadnego ruchu.

Po podaniu komendy należy głośno odliczać np. do 3 dając czas na wykonanie zadania. Jeśli uczeń wykona zadanie niewłaściwie lub nie zdąży w określonym czasie należy przydzielić mu dodatkowe zadanie –np. pajacyki, wyskoki z przysiadu do przysiadu, itp.

Po każdej komendzie należy określić ćwiczącym nowe zadanie.

Uwagi: Prowadzący modyfikuje zasady w zależności od umiejętności i możliwości dzieci

Zabawa z szarfami

Przybory i urządzenia: szarfy

Uczestnicy: dowolna liczba uczestników podzielna przez 3

Organizacja i przebieg zajęć:

Grupę ćwiczącą należy podzielić na 3 osobowe zespoły. Dwoje z zespołu otrzymuje szarfy każdy jedną. Para stoi naprzeciw siebie trzymając szarfy napięte w rękach. Trzeci z ćwiczących ma za zadanie wykonywać zadanie prowadzącego, natomiast uczniowie stojący w parze stwarzać warunki do jego wykonania. Na komendę góra uczeń musi przejść nad szarfami (para wykonuje przysiad i trzyma szarfy przy ziemi), na komendę dół musi przejść pod szarfami (para trzyma szarfy wysoko nad głową, komenda między, to przejście między szarfami (para trzyma jedną szarfę nad głową, drugą nisko), komenda dookoła: należy obieć parę trzymającą szarfy.

Po określonym czasie należy zmienić układ ćwiczących.

Zabawa „Szybki Bill”-szybkość reakcji

Przybory i urządzenia: pałeczki sztafetowe

Uczestnicy: dowolna, parzysta liczba uczestników.

Organizacja i przebieg zajęć:

Uczestnicy dobierają się w pary. Siadają naprzeciwko siebie, w siadzie skrzyżnym. Pomiedzy nimi należy pionowo postawić pałeczkę sztafetową. Dzieci dostosowują właściwą odległość do pałeczki poprzez wyciągnięcie ręki wiodącej i sprawdzenie, czy w wyproście dotyka pałeczki palcami. Prowadzący wypowiada komendy głowa (uczniowie muszą obiema rękoma dotknąć głowy), kolana (dotykają kolan) brzuch (dotykają brzucha), boczki, stopy itd. Na komendę „pałeczka” chwytają jak najszybciej pałeczkę. Zwycięzca przydziela sobie punkt. Z góry należy podać ilość np. 3 serii rywalizacji.

Uwagi: po wykonaniu określonej ilości serii, można dokonać zmiany par.

Zabawa „UFO”

Przybory i urządzenia: kapturki

Uczestnicy: dowolna, parzysta liczba uczestników.

Organizacja i przebieg zajęć:

Grupe wiczaca należy podzieli na 2 zespoły. Ustawić je naprzeciw siebie oraz oznaczy kolorami adekwatnymi do kapturk (np. drużyna niebieskich i drużyna tych). Pomidy zespołami należy okreli pole rywalizacji (np. pola ataku na boisku do piłki siatkowej). Na wskazanym polu należy rozoy kapturki w ilości drużyny pomnożonej przez 2 lub 3.

Nauczyciel rozkłada w luźnej rozsypance odpowiednią ilość kapturk na oznaczonym terenie. Drużyny mają za zadanie chroni (szersza część na parkiecie) swoje kapturki jednocześnie odwracają na stoek kapturki przeciwnik. Zabawa rozgrywana jest na czas (np. 1 min.) Po upynieniu określonego czasu na gwizdek dzieci przerywają wykonywanie zadania jednocześnie unosz obie ręce ku górze. Wracają na linie startu. Nauczyciel lub wskazani uczniowie licz odwrócone kapturki obu drużyn. Zwycizc jest drużyna kora uzyska mniej liczb punkt karnych. (1 pkt karny to jeden kapturek –odwrócony stoek)

Papierowa wojna

Przybory i urządzenia: gazety

Uczestnicy: dowolna, parzysta liczba uczestnik.

Organizacja i przebieg zajęć:

Grupe wiczaca należy podzieli na 2 zespoły. Ustawić je naprzeciw siebie. Pomidy zespołami wyznaczy lini rodkow. Uczniowie otrzymują gazety z korych zgniataj po dwie lub trzy kulki.

Na sygnał uczniowie rzucają kulki na boisko przeciwnika. Kulki rzucone przez przeciwnik również odrzucają na ich boisko. Wygrywa zespół, kory w określonym czasie będzie miał mniej ilość kulek na swoim terenie.

Zabawa „Szybka zmiana”

Przybory i urządzenia: laski gimnastyczne

Uczestnicy: dowolna liczba uczestnik.

Organizacja i przebieg zajęć:

Każdy wiczacy posiada lask gimnastyczną, z kor ustawia się obwodzie koła. Lask należy postawi jednym końcem na ziemi a drugim trzyma ją opuszkami palc (u dzieci mlodszych (chwyt zamknięty w górnej część). Uczniowie trzymają lask określoną koczyn prostopadle do obwodu koła. Rka musi być wyprostowana, linia stóp nie może wykracza poza lask. Na sygnał uczniowie puszczają swoją lask i chwytają lask kolegi /koleżanki stojących przed nimi. Chwyt musi być wykonywany wyacznie jedną rk. Druga powinna być schowana za plecami. Osoba, kora nie złapie laski –odpada z zabawy.

Kółko i krzyżyk

Przybory i urządzenia: obręcze gimnastyczne, kapturki lub woreczki

Uczestnicy: dowolna liczba uczestników.

Organizacja i przebieg zajęć:

Grupę ćwiczącą należy podzielić na 2 zespoły. Ustawić je w pozycji „Wyścigi rzędów”. Przed ćwiczącymi należy ułożyć 9 obręczy wg zasady gry „kółko i krzyżyk”. Każdy zespół otrzymuje trzy woreczki (w odrębnych kolorach). Na sygnał uczniowie próbują ułożyć trzy woreczki w linii pionowej, poziomej lub po skosie. Rywalizacja przebiega zgodnie z zasadami „wyścigów rzędów”. Pierwsi trzech uczniowie kładą przybór, kolejni dokonują zmian, w celu zdobycia punktu.

Dzień i noc

Przybory i urządzenia: zbędne

Uczestnicy: dowolna, parzysta liczba uczestników.

Organizacja i przebieg zajęć:

Grupę ćwiczącą należy podzielić na 2 zespoły. Pierwsza, to „dzień”, druga – „noc”. Zawodnicy ustawieni są w szeregach, na środkowej linii, plecami do siebie (odległość od siebie około 1 m). Prowadzący wypowiada słowa „dzień” lub „noc”. Jeżeli powie „dzień”, wszyscy z drużyny o tej nazwie uciekają, zaś drużyna „nocy” ma za zadanie ich gonić. Jednak ucieczka następuje tylko po prostej linii, do wyznaczonego miejsca. Podobnie goniący, musi łapać tylko tę osobę, która stała za nim. Jeżeli prowadzący powie „noc”, następuje zmiana. To drużyna „nocy” jest uciekająca, zaś „dzień” ją goni. Wygrywa drużyna, która w danej rundzie złapie więcej osób.