

## SCENARIUSZ LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

(dla pierwszego etapu edukacyjnego, klasa 2)

Temat zajęć: *Zajęcia metodą Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne.*

<p><b>Zadania (cele szczegółowe):</b> Stworzenie dziecku okazji do rozwijania świadomości/poznania własnego ciała, sprawności ruchowej, koncentracji uwagi, współdziałania w klasie i w związku z tym wzbudzenie zaufania do siebie i innych. Integracja środowiska klasowego oraz wyzwolenie wśród dzieci wiele radości, pozytywnych wrażeń.</p>	<p><b>Pomoce:</b> chusta Klanza, 19xbalony, 36x szablonów, magnetofon, dzwonek/gwizdek</p>
	<p><b>Czas trwania zajęć:</b> 45 minut</p>
	<p><b>Metoda:</b> Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne</p>
	<p><b>Formy:</b> indywidualna, zespołowa, grupowa</p>
<p><b>Oczekiwane efekty:</b> Dziecko ma satysfakcję z własnych dokonań. Umiejętnie wykorzystuje swój potencjał ruchowy w sposób bezpieczny dla siebie i innych. Podporządkowuje się zasadom obowiązującym na zajęciach. Dziecko buduje poczucie własnej wartości, bezpieczeństwa oraz zaufania do siebie i innych osób ze swojego otoczenia oraz ma poczucie własnego ciała i przestrzeni. Dziecko rozwija postawę twórczą.</p>	
<p><b>Opis przebiegu zajęć</b></p>	
<p><b>Czynności organizacyjne,</b> sprawdzenie listy obecności, podanie tematu lekcji, zapoznanie U z celami lekcji, sprawdzenie gotowości U do zajęć, omówienie metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne.</p>	
<p><b>Część wstępna:</b></p>	
<p><b>Ćwiczenia kształtujące świadomość osoby</b></p>	
<p>1. <i>Powitanie</i>, swobodne przemieszczanie się po sali i powitanie każdy z każdym poprzez uścisk dłoni.</p>	
<p><b>Ćwiczenia kształtujące świadomość własnego ciała</b></p>	
<p>2. <i>Bajka o moim ciele:</i> wszyscy znajdują się w pozycji siedzącej i nazywają różne części ciała, jednocześnie wykonując konkretne ruchy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- poznajemy swoje rączki,</li> <li>- rączki witają się z nóżkami, dotykamy swoje stopy,</li> <li>- paluszki spacerują dalej i spotykają kolanka,</li> <li>- po kolankach mamy brzuszki, klaszczemy i masujemy,</li> <li>- idą paluszki dalej i witają się z szyjką, kręcimy szyjką raz w jedną, raz w drugą stronę,</li> <li>- po szyi poznają paluszki buźkę, dotykają oczka, nos – liczą dziurki w nosie, dotykają brodę,</li> <li>- paluszki – wędrowniczki głaszczą włosy i spotykają uszy, liczą uszy,</li> <li>- poprawianie fryzury</li> </ul>	
<p><b>Ćwiczenia kształtujące świadomość przestrzeni</b></p>	
<p>3. <i>Rozgrzewka</i> - swobodne poruszanie się po sali: dzieci kucają na podłodze, trzymają się rękami za kolana mogą chodzić do przodu/tyłu/na boki, skakać jak żaba, kręcić się w kółko. Następnie bieg na palcach, bieg z wysokim unoszeniem kolan, marsz, na czworakach, w podporze tyłem, czołganie się. Na sygnał dobieramy się w dwójki i siadamy w siadzie skrzyżnym/ręce do rąk/ nogi do nóg/ plecy do pleców, potem w trójki, czwórki.</p>	
<p><b>Część właściwa:</b></p>	
<p><b>Ćwiczenia oparte na relacji opiekuńczej</b></p>	
<p>1. <i>Wycieczka</i> - jedno dziecko stoi przed leżącym na podłodze. Dziecko leży na plecach z RR wyciągniętymi w tył, za głową. Drugie dziecko trzymając dziecko za dłonie i nadgarstki lekko ciągnie je po podłodze.</p>	

2. *Wycieczka 2* - jedno dziecko stoi przed leżącym na podłodze. Dziecko leży na plecach z RR wyciągniętymi w tył, za głowę. Natomiast drugie dziecko przytrzymuje dziecko za nogi na wysokości kostek, lekko przeciąga je w różnych kierunkach.

**Uwaga dla N:** ćwiczenie z muzyką

#### **Ćwiczenia relaksacyjne**

3. *Koncert gry na plecach* – jedno dziecko kłęczy na podłodze obok leżącego dziecka na brzuchu. Dziecko kłęczące gra palcami na plecach dziecka leżącego. Najpierw lekko uderzając opuszkami palców, potem coraz mocniej, a następnie kantami dłoni, całymi dłońmi. Po chwili zmiana ról.

#### **Ćwiczenia oparte na relacji przeciwko**

4. *Rowerek* - dzieci leżą na plecach z nogami uniesionymi w górę i ugiętymi kolanami. Dzieci leżą tak, aby stopy oparte były o stopy. Następnie wykonują tzw. rowerek.
5. *Turlanki*- jedno dziecko leży na plecach, a druga osoba stara się przeturlać osobę leżącą na brzuchu w sposób bezpieczny. Zmiana ról.
6. *Paczka* – jedno dziecko siedzi lub leży skulone na podłodze, drugie dziecko kłęcząc obok niego próbuje go rozpakować. Zmiana ról.

**Uwaga dla N:** ćwiczenie z muzyką

#### **Ćwiczenia relaksacyjne**

7. *Leżenie na plecach*, każde dziecko z zamkniętymi oczami.

**Uwaga dla N:** ćwiczenia z przyborem – chustą Klanza.

#### **Ćwiczenia oparte na relacji razem**

8. *Baloniku nasz malutki* - wszyscy uczestnicy, stoją dookoła, trzymają rękoma odpowiedni kolor chusty, blisko siebie. Na słowa wiersza rozciągają chustę i na samym końcu podrzucają balon do góry.
9. *Balon w górę* – uczestnicy zabawy trzymając chustę podbijają balon tak aby nie upadł na podłogę, unosząc chustę raz w górę raz w dół.
10. *Kwiat lotosu* – jedno dziecko siada na środku chusty z balonem, pozostali uczestnicy trzymają chustę i zakręcają kwiatek. Na hasło N dzieci rozkręcają kwiat. Zmiana dziecka na środku.
11. *Szalony balon* – cała grupa siedzi trzymając chustę za ręce. Na sygnał N dzieci wachlują chustą raz mocniej raz lżej.

**Uwaga dla N:** rozdanie każdemu dziecku balona, ćwiczenie z muzyką

12. *Ćwiczenie twórcze* – każde dziecko podbija swój balon w dowolny sposób przy muzyce.

#### **Ćwiczenie relaksacyjne**

13. *Siad skrzyżny na chuście*, dzieci dmuchają w balon.

#### **Część końcowa:**

1. *Jak bije twoje serce?* - dziecko w leżeniu tyłem kładzie prawą rękę na swoim sercu i stara się wyczuć kurczenie serca.
2. *Ewaluacja*, rozdanie szablonów – dzieci poprzez podniesienie odpowiedniego szablonu odpowiadają na pytania zadane przez nauczyciela.

#### **Ćwiczenia kształtujące świadomość osoby**

3. *Pożegnanie*, swobodne przemieszczanie się po sali i podziękowanie za wspólną zabawę/ przybicie piątki, uścisk dłoni.

**Czynności organizacyjne:** Pochwalenie uczniów za zaangażowanie w zajęciach, podsumowanie lekcji.

#### Literatura:

1. M. Bogdanowicz, D. Okrzesik, *Opis i planowanie zajęć według metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne*, Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk 2011.
2. W. Sherborne, *Ruch rozwijający dla dzieci*, WNPWN, Warszawa 2012.
3. W. Sherborne, *Bulding Blocks for Creative Movement*, płyta DVD.