Tomasz Wilczewski Justyna Sosińska Marta Włodarczyk

Przez sport do kompetencji

Edukacja przedszkolna w aspekcie psychopedagogicznym w aktywności sportowej

Akademia Edukacji Psychologii i Sportu
2021

Tomasz Wilczewski Justyna Sosińska Marta Włodarczyk

Przez sport do kompetencji

Edukacja przedszkolna w aspekcie psychopedagogicznym w aktywności sportowej

Akademia Edukacji Psychologii i Sportu
2021

Strona redakcyjna

Autorzy:
Tomasz Wilczewski[1]
Justyna Sosińska
Marta Włodarczyk

1. Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach

Recenzenci:
dr Agnieszka Połaniecka
dr Jakub Sage

Konsultanci metodyczni:
Łukasz Ciołczyk, Dawid Grzelczak, Rafał Kaczmarek, Adrian Kruszakin, Hubert Lipka,
Ewelina Marcisz, Dominik Sala, Radosław Sosiński, Marcin Starzykiewicz, Jakub Wądłowski

Opracowanie graficzne: Akademia Edukacji Psychologii i Sportu

Korekta:
Roksana Gawrońska

© Copyright Tomasz Wilczewski

Wydawnictwo
Akademia Edukacji Psychologii i Sportu
ul. Hallera 24, 82-500 Kwidzyn

ISBN: 978-83-960991-1-2

Podręcznik dla kadry pedagogicznej, sfinansowany ze środków Urzędu Marszałkowskiego woj. Łódzkiego

Spis treści

Przedmowa 9
Wstęp 13
1. Wartość kompetencji w wychowaniu fizycznym 15
2. Wpływ środowiska na rozwój kompetencji 15
3. Struktura lekcji i jej przebieg 3 x 10min 17
4. Wskazówki do codziennej pracy wychowawcy 17
5. Rola wychowawcy 17
6. Kształtowanie wartości społecznych 19
    6.1. Samodoskonalenie i kreatywność, inicjatywa twórcza 19
    6.2. Ciekawość poznawcza, odpowiedzialność 21
    6.3. Umiarkowanie, wdzięczność 23
    6.4 Hojność, przyjaźń 25
    6.5 Inteligencja i równowaga emocjonalna, praca zespołowa 27
    6.6 Komunikacja, otwartość na innych, empatia 29
    6.7. Pozostałe wartości – synergia 31
7. Okres wypoczynku i wakacji 33

Plan nauczania w zakresie sprawności 37
Konspekty do zajęć 39
Scenariusz olimpiady przedszkolnej 113
Konkurencje „Olimpiady Przedszkolaka" 115
Wrocławski test sprawności fizycznej dla dzieci w wieku 3-7 lat 121

O autorach 129
Bibliografia 129

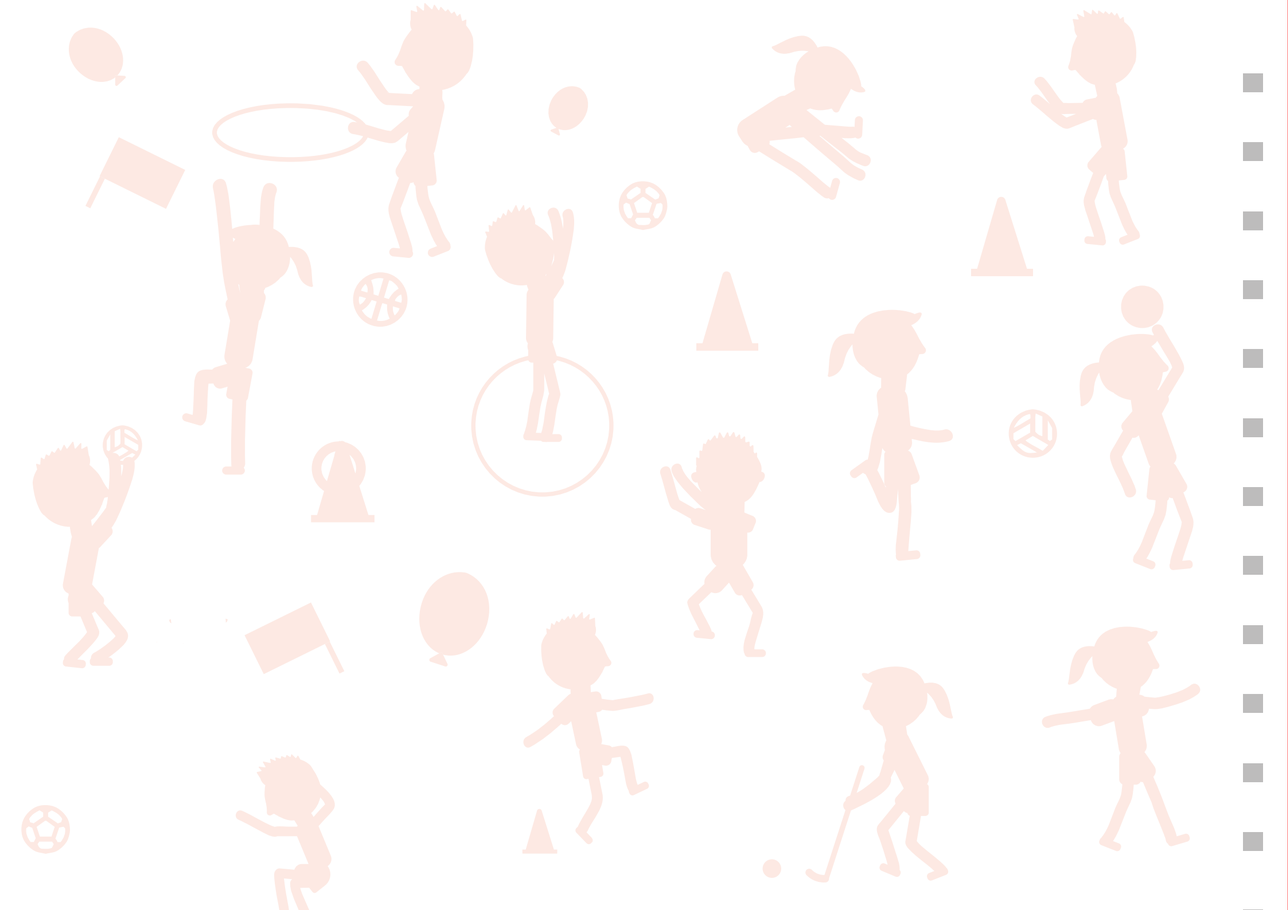
Drodzy Nauczyciele,

bardzo mi miło, że wspólnie z Wami możemy tworzyć Program Leader100 SPORT. Z ogromną nadzieją patrzę w przyszłość i cieszę się, że nadchodzi nowe, innowacyjne podejście do programu nauczania. Jednocześnie chciałbym podkreślić ogromną rolę, jaką pełnicie w tym programie i to, że jesteście wspaniałym pomostem między rodzicem, a dzieckiem. Wspieracie i wspomagacie procesy wychowawcze swoich podopiecznych, a jednocześnie wskazujecie drogę dzięki, której relacje w rodzinach będą na najwyższym poziomie mentalnym i emocjonalnym.

W Wasze ręce oddaję podręcznik, który ma Wam pomóc w tej drodze, i że będzie odpowiednim przewodnikiem po programie przez sport do kompetencji. Tu znajdziecie gotowe konspekty zajęć sportowych, ale również sposoby komunikacji i budowania pięknych relacji z podopiecznymi.

Mam nadzieję, że program Leader100 SPORT pozwoli Wam odnaleźć nowe możliwości we współpracy z dzieckiem. Rozwinie Wasze skrzydła i nada nowy kierunek w świecie edukacji.

Z wyrazami szacunku
……



Przedmowa

Mając w pamięci życiowe lekcje i wskazówki, którymi obdarzył nas śp. profesor Tadeusz Huciński, pragniemy podzielić się z Państwem Jego przesłaniem.

Dziecko jest pod wpływem rodziców większość czasu, w stosunku do udziału w szkole lub klubie. Współpraca rodziców z trenerami i nauczycielami jest podstawą dla rozwoju osobowości dziecka. Co jest tą podstawą? Podstawą jest to, żeby rozmawiać z dzieckiem jednym językiem. To znaczy, że dla rozwoju dziecka podobnie w komunikacji postępuje rodzic, nauczyciel i trener. Jest to niezmiernie trudne, ponieważ dzieci są z różnych środowisk, a wychowawcy, w tym nauczyciele i trenerzy też mają swoje kodeksy, wymagania i zachowania.

Razem pracujemy nad tym, żeby po skończeniu kariery szkolnej i sportowej dziecko było zdrowe społecznie, zdrowe psychicznie i żeby dawało sobie radę w życiu. Sport jest tylko narzędziem do rozwoju jego osobowości! Często na spotkaniach z rodzicami przekazuję, że Wasze dzieci nie mają być Lewandowskim, tylko mają przede wszystkim mieć codziennie ruch, a zapotrzebowanie dziecka na ruch to 4 godziny dziennie, a przy tym odpowiednio komunikować się ze sobą i z innymi dziećmi. Zadaniem dorosłych w codziennym kontakcie z dzieckiem jest likwidowanie wymuszania posłuszeństwa strachem, lękiem czy niepokojem. Rodzice często prowadzą swoje dziecko takimi „zagrożeniami", ale staramy się to ograniczyć.

Rodzice i nauczyciele mają często moment narzucania siebie, narzucania swoich doświadczeń, narzucania swoich przemyśleń, często nie wczuwając się w świat dziecka, które ma w danej chwili inne potrzeby i inne myśli. Celem komunikacji rodzica i wychowawcy powinien być fakt, aby dziecko odkryło siebie. Podstawowym zadaniem sportu jest stworzenie dziecku sytuacji, w której ono zacznie samo w sobie szukać własnego talentu, samo w sobie szukać własnego potencjału, samo, oczywiście przy układzie odpowiedniego podejścia i ćwiczeń. W tym momencie ten dzieciak staje się samodzielny, wchodzi w stan samorealizacji, samostanowienia.

Dążymy do tego, żeby jak najmniej dzieci karać. Dziecko samo czuje i wie, o tym co źle zrobiło. Rodzic powinien obserwować to wszystko i starać się, żeby dziecko samo wyszło z tego błędu, żeby samo się naprawiło. Jeżeli dziecko do tego dojdzie, wzrasta jego poczucie wartości, wzrasta jego samoocena i zaczyna nabierać pewności, nie ma problemu z emocjami, świetnie się koncentruje, a przede wszystkim świetnie się uczy.

Przez uczestnictwo sportowe uczymy, aby dziecko odczuwało swój własny postęp, a nie postęp oceny rodzica czy nauczyciela! Przekonujemy rodziców do tego, aby taką postawę prezentowali w domu, aby w codziennych wyzwaniach dziecko odczuwało swój własny postęp, samo potrafiło się pochwalić, samo potrafiło wyjść z błędu i kary, oczywiście pilnując cały czas bezpieczeństwa dziecka. Czym młodsze dzieci tym istnieje większa szansa, że szybciej to „chwycą" i to zostanie w nich do końca życia. Pięcio-, sześcio-, siedmiolatek przez nabieranie doświadczeń własnych dochodzi do takiego momentu, że kończąc program sportowy wchodzi w świat pewny siebie, z przekonaniem, że zawsze sobie da radę, że będzie twórczy, a nie odtwórczy, bo umie się samorealizować, sam się ocenić i dać sobie radę w życiu i to jest głównym celem tego programu.

Prof. nadzw. dr hab. Tadeusz Huciński – pedagog, trener klasy mistrzowskiej, teoretyk kultury fizycznej, psycholog sportu. 20-letnie doświadczenie w pracy trenerskiej kadry narodowej (396 meczów)

1 T. Huciński, Fragment wywiadu *Akademia rodzica Stal Rzeszów*, https://www.youtube.com/watch?v=ZaE7Bhec-8U&list=PL3OV-r7R5oLmm1lJ-xNqqw_jxj-PjkYwxj&index=54, 30.01.2020 r., Rzeszów.

w koszykówce kobiet. 30 lat pracy trenerskiej w zawodowej lidze koszykówki kobiet i mężczyzn (1860 meczów). Uczestnik 10 finałów Mistrzostw Europy i trzech finałów Mistrzostw Świata w koszykówce (brązowy medal zdobyty w roku 1993).

Wieloletni pracownik naukowy Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Katowicach, Gdańsku i Warszawie. Profesor nadzwyczajny Politechniki Koszalińskiej. Pełnił następujące funkcje: wiceprezesa PZKOSZ, członka Komisji Trenerów FIBA (3 kadencje), dyrektora Centrum Szkolenia Koszykówki. Członek Komisji Sportu Profesjonalnego Ministerstwa Sportu, Komisji Dyscyplinarnej i Komisji Akredytacyjnej Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego rektor AWFiS w Gdańsku i EWS w Sopocie. Powołany przez Ministra Sportu do Rady Naukowej Instytutu Sportu. Autor 25 książek (monografie, podręczniki) i 80 artykułów naukowych. Prowadził kursy instruktorsko-trenerskie z zakresu koszykówki pod patronatem PWSZ w Koszalinie i WSS w Łodzi. Profesor Hanowerskiej Akademii Nauk Przyrodniczych. Wykładowca w programach Fundacji Rozwoju Kultury Fizycznej Ministerstwa Sportu i Turystyki: Mały Mistrz, Junior Sport, Lokalny Animator Sportu. Certyfikowany wykładowca Polskiego Związku Koszykówki w aspekcie psychopedagogicznych sytuacji w treningu i walce sportowej. Odznaczony Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski przez Prezydenta Lecha Kaczyńskiego.

Wstęp

Oddajemy w Państwa ręce niniejszą publikację, bogatą w innowacyjne treści, metody, formy i sposoby pracy z młodym człowiekiem. Podręcznik w ogromnej mierze jest wynikiem wielu rozmów, badań naukowych i konsultacji z osobami, które przez lata rzetelnie realizowały program i doświadczały zjawisk występujących w środowiskach przedszkolnych.

Istotą prezentowanego wydania jest ukierunkowanie myślenia nauczycieli i rodziców w taki sposób, który prowadzi do przekonania, że aktywność sportowa jest narzędziem do kształtowania kompetencji społecznych. Przy rozwoju zdrowia fizycznego niezwykle istotny jest rozwój sfery kompetencji psychospołecznych, które to w dużej mierze decydują o skuteczności działań i spełnieniu w dorosłym życiu.

Dzięki walorom niniejszej publikacji możemy rozpocząć proces kompleksowego rozwoju dziecka, tj. przygotowania go do udziału w aktywności sportowej, dzięki czemu rozwinie wartości samodoskonalenia, kreatywności, współpracy, wdzięczności, ciekawości poznawczej i innych opisanych w dalszej części podręcznika. Działania w takim kształcie powinny skutecznie przyczynić się do wewnętrznego przekonania o znaczeniu ruchu i jego wpływu na człowieka.

O ile w polskim systemie edukacji przedszkolnej w obszarze wychowania fizycznego i uczestnictwa sportowego nie ma ściśle określonych zaleceń, a realizacja zajęć przebiega według możliwości kadrowych i lokalowych placówki, o tyle pasja i poświęcenie nauczycieli i wychowawców nie pozwala zaniedbać sfery kultury fizycznej i wychowania poprzez sport. Natomiast w przypadku edukacji wczesnoszkolnej istnieje preambuła, określająca działania do zrealizowania w programie nauczania.

Preambuła podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej

Kształcenie w szkole podstawowej stanowi fundament wykształcenia. Zadaniem szkoły jest łagodne wprowadzenie dziecka w świat wiedzy, przygotowanie do wykonywania obowiązków ucznia oraz wdrażanie do samorozwoju. Szkoła zapewnia bezpieczne warunki oraz przyjazną atmosferę do nauki, uwzględniając indywidualne możliwości i potrzeby edukacyjne ucznia. Najważniejszym celem kształcenia w szkole podstawowej jest dbałość o integralny rozwój biologiczny, poznawczy, emocjonalny, społeczny i moralny ucznia[2].

Z powyższych zdań wynika, że nauczyciel i wychowawca pracujący z najmłodszą grupą szkolną, tj. przedszkole i pierwsza klasa szkoły podstawowej, stoi w obliczu wyzwania, jakim jest kształtowanie wartości i samorozwoju młodego pokolenia Polaków. W tym zadaniu, my autorzy spróbujemy pomóc na kolejnych kartach tego podręcznika.

Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne: wspiera rozwój fizyczny, psychiczny, intelektualny i społeczny uczniów oraz kształtuje obyczaj aktywności ruchowej i troski o zdrowie w okresie całego życia; wspomaga efektywność procesu uczenia się oraz pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów. Oczekiwania wobec współczesnego wychowania fizycznego wymagają nowych standardów przygotowania ucznia do całożyciowej aktywności fizycznej i troski o zdrowie. Wychowanie fizyczne to nie tylko przygotowanie sprawnościowe, ale przede wszystkim prozdrowotne. Pełni ono, oprócz swej funkcji doraźnej, również funkcję prospektywną (przygotowuje do dokonywania w życiu wyborów korzystnych dla zdrowia). W podstawie programowej kształcenia

2 Minister Edukacji Narodowej kieruje działem administracji rządowej – oświata i wychowanie, na podstawie § 1 ust. 2 rozporządzenia Prezesa Rady Ministrów z dnia 17 listopada 2015 r. w sprawie szczegółowego zakresu działania Ministra Edukacji Narodowej (Dz. U. poz. 1903).

ogólnego dla szkoły podstawowej widoczna jest personalistyczna koncepcja wychowania oraz koncepcja sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie[3].

Aktywność fizyczna ma istotny wpływ na zdrowie i rozwój każdego organizmu, a w szczególności organizmu dziecka, którego potrzeby ruchowe są zdecydowanie większe niż potrzeby dorosłego i wynoszą od 3 do 5 godzin dziennie. W okresie wczesnodziecięcym rozwój psychiczny i ruchowy dziecka są ze sobą bardzo ściśle powiązane[4]. Oznacza to, że prawidłowy rozwój poznawczy nie jest możliwy bez odpowiedniej aktywności ruchowej, która stanowi źródło doznań i impulsów, prowokujących układ nerwowy dziecka do działania, czyli rozwoju. Innymi słowy, ruch stanowi niezbędny bodziec rozwojowy, uaktywniający wszystkie procesy zachodzące w organizmie.

1. Wartość kompetencji w wychowaniu fizycznym

Mimo wielu sporów badaczy co do definicji i znaczenia wyrażeń kompetencji społecznych, kwalifikacji miękkich i wartości społecznych, autorzy tego wydania, wyłącznie na jego potrzeby proponują ujednolicenie znaczenia tych pojęć. Jest to spowodowane chęcią nastawienia czytelnika na najistotniejszy element całego procesu uczestnictwa w sporcie, tj. kształtowanie kompetencji.

Sport sam w sobie daje młodemu człowiekowi szereg doświadczeń, które kształtują go społecznie, począwszy od niewielkich zadań na lekcji treningowej, po odpowiednie planowanie dłuższych okresów pracy. Nauczyciel lub wychowawca ma nieustanny wpływ na młodego człowieka i samoistnie poddaje go oddziaływaniom społecznym. W chwili, kiedy dziecko na pierwszych zajęciach otrzymuje do ręki piłkę, bardzo prawdopodobne, że zachowa się egoistycznie i nie poda jej partnerowi. Jednakże w wyniku długotrwałej współpracy w zespole (często nawet wieloletniej), dziecko powinno doznawać przyjemności z gry, z dzielenia się piłą z innymi członkami zespołu. W efekcie nabierze kompetencji, która wewnętrznie nakazuje dzielić się tym, co się posiada. Innymi przykładami są sytuacje, w których poprzez uczestnictwo w sporcie dzieci uczą się rozumienia samego siebie, radzenia sobie z porażką, umiarkowania, mówienia prawdy, pracowitości, indywidualnej kreacji, podejmowania ryzyka, bezinteresownej pomocy drugiej osobie oraz wielu innych kompetencji psychospołecznych, które zostały przedstawione w dalszej części pracy[5].

Sprawności fizyczne i umiejętności techniczne w procesie kształtowania kultury fizycznej pełnią rolę podrzędną, są bowiem tylko narzędziem w stosunku do kształtowania wartości i cnót, które traktuje się jako element nadrzędny. Szukając drogi do szczęśliwego życia należy inwestować w rozwój psychospołeczny, ponieważ na równym poziomie kwalifikacji twardych (umiejętności zawodowych) i zdrowia fizycznego, czynnikiem decydującym o właściwym kierunku w życiowej drodze będą kwalifikacje miękkie, cnoty i zasady moralne. Proponowana formuła pozwala na przejmowanie odpowiedzialności za dokonywane działania, rozumienie przyczyn zdarzeń, uświadomienie wagi współzależności i współodpowiedzialności oraz usuwanie negatywnych myśli. Uczestnictwo dziecka w odpowiednim procesie wychowania fizycznego z dużą pewnością umożliwia zdobycie kwalifikacji, które pozwolą na skuteczną realizację własnych zadań, celów i marzeń w planach krótko- i długoterminowych.

3 *Ibidem*.

4 A. Brzezińska, *Niezbędnik Dobrego Nauczyciela, Seria I Rozwój w okresie dzieciństwa i dorastania*, Instytut Badań Edukacyjnych, Warszawa 2014, t. 2.

5 T. Huciński i in., *Kompetencje psychospołeczne w nauczaniu umiejętności techniczno-taktycznych w koszykówce*, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2016.

2. Wpływ środowiska na rozwój kompetencji

Według badań NASA rodzimy się geniuszami, a system nas formatuje, zniewala i otępia[6]. W badaniu testerzy oferowali dzieciom różne, nieskomplikowane zadania, które mogły być rozwiązane w dowolny sposób. Grupę badawczą stanowiło 1600 dzieci w wieku przedszkolnym od 4 do 5 lat. Naukowcy przygotowani byli na różne wyniki badania, a jednak te, które otrzymali, zaprowadziły ich w ślepy zaułek. Okazało się, że do najwyższej kategorii geniusza, pasowało aż 98% dzieci! Ponieważ taka ilość geniuszy wydawała się dla NASA nierealna, test został odrzucony jako nieprawidłowy. Twórcy testu nie poddali się jednak i przeprowadzili go ponownie na tych samych dzieciach, ale pięć lat później (gdy ukończyły 10 lat). Tym razem w kategorii pt. „genialna wyobraźnia" znalazło się w sumie 30% dzieci. Rezultat był tak zaskakujący dla badaczy z NASA, że postanowiono przeprowadzić ten sam test na tych samych dzieciach jeszcze raz, po osiągnięciu przez nich 15. roku życia. W tej grupie wiekowej odsetek geniuszy spadł do 12%! Agencja NASA nie czekała na kolejne 5 lat i nieznacznie naruszała czystość eksperymentu przeprowadzając test na losowo wybranej grupie dwudziesto- i trzydziestolatków. Wśród dorosłych ludzi odsetek geniuszy spadł do 2%!

Na podstawie powyższych danych można wnioskować, że etap edukacji przedszkolnej jest momentem, w którym pragnienia, potrzeby i myśli dziecka powinny być traktowane priorytetowo, a program nauczania do nich dostosowany. W wyniku tego dobry pedagog powinien zlikwidować ograniczanie kreatywności dziecka, jego samodoskonalenia i podejmowania przez nie ryzyka.

Proces kształtowania kompetencji należy traktować tak samo jak proces zdobywania codziennych umiejętności takich jak np. czytanie, pisanie, prace ręczne itp. Wszystko wymaga odpowiedniej ilości powtórzeń, przy czym początkowe niepowodzenia są jedynie drogą do osiągnięcia pełnej sprawności, funkcjonalności i skuteczności. Mózg jako organ, który przyjmuje bodźce zewnętrzne, aby kolejno wydać polecania do pozostałych układów, rządzi się szeregiem mechanizmów, które mogą wzmacniać procesy zdobywania wszelkich umiejętności[7].

Tym samym proces nauczania wartości wymaga spełnienia określonych działań i stworzenia środowiska, w którym te działania będą możliwe do zrealizowania. Pierwszym przykładem wpływu jest bez wątpienia postawa osoby dorosłej, która samoczynnie transferuje swoje postawy na dziecko, grupę dzieci czy zespół klasowy. Nasuwa to jasny wniosek, iż im bardziej wartościowy człowiek pełni funkcję wychowawcy, tym jego podopieczni posiadają lepsze środowisko do rozwoju[8].

Kolejnym czynnikiem w procesie budowania jest czas, intensywność działania i odpoczynek. Każde działanie, które ma trwale zapisać się w nawyku lub postawie dziecka wymaga czasu. Trenowanie umysłu, jego obciążenia i odciążenia, z odpowiednio częstym jego stymulowaniem to droga do programowania odpowiednich funkcjonalności[9].

Dlatego też pragniemy przedstawić strukturę zajęć lekcyjnych dla warunków przedszkolnych i szkolnych, która w zgodzie z najnowszymi badanymi naukowymi, może skutecznie wpłynąć na proces kształtowania postaw społecznych i moralnych.

6 T. Huciński, K. Mikołajec, T. Wilczewski, *Współczesna pedagogika rodzicówi nauczycieli w aktywności psychologicznej dziecka*, Akademia Edukacji Psychologii i Sportu, Kwidzyn 2019.

7 H. Dumont, D. Istance, F. Benavides, *Istota uczenia się. Wykorzystanie wyników badań w praktyce*, tłum. Z. Janowska, Wydawnictwo Wolters Kluwer, Warszawa 2013.

8 M. Grzesiak, *Success and Change*, Wydawnictwo Helion, Gliwice 2014.

9 H. Dumont, D. Istance, F. Benavides, *op. cit.*

3. Struktura lekcji i jej przebieg 3 x 10min

Struktura lekcji, którą proponujemy powinna składać się z trzech faz, które cechuje zmienne środowisko otaczające uczestników zajęć. Coraz więcej badań w obszarze fizjologii człowieka, funkcjonowania mózgu i metod uczenia wskazuje, że w procesie nauczania zmienność bodźców wokół dziecka korzystanie wpływa na proces zdobywania wiedzy, umiejętności i kompetencji. Stąd, jeśli to tylko możliwe wskazujemy nauczycielom i wychowawcom drogę trzech faz do współpracy z dzieckiem na zajęciach sportowych[10].

Faza nauczania – proces ten polega na wprowadzeniu do świadomości dziecka prawidłowości i znaczenia ruchu. Podstawową formą pracy w tej fazie są metodyczne ciągi prostych ćwiczeń, a sposobem realizacji jest metoda obwodowa, w której uczestnicy zajęć wykonują jedno ćwiczenie po drugim, z przerwami pomiędzy nimi, bądź bez przerwy.

W fazie nauczania istotne znaczenie odgrywa moment, w którym dziecko uczy inne dziecko. Natomiast odpowiedni dobór w pary sprzyja rozwojowi m.in. komunikacji, współpracy, odpowiedzialności, samodoskonalenia, otwartości na innych i uzupełnieniu własnych braków[11].

Faza nauczania w doskonaleniu – proces ten polega na łączeniu ćwiczeń w bardziej złożone formy. Narzędziami w etapie doskonalenia są przede wszystkim segmenty ćwiczeń (łączenie ze sobą wielu ćwiczeń) oraz zabaw, które niosą ze sobą konkretny ładunek emocjonalny. Istotą doskonalenia jest przejście na wyższy poziom posługiwania się wyuczonymi elementami i umiejętnościami oraz stworzenie dzieciom nowego środowiska (decyzyjność, przewidywanie ruchów), bodźców i warunków do działania samodzielnie lub w grupie (dobór w pary, trójki, czwórki itp.)[12].

Faza nauczania w trenowaniu i w grach – proces ten polega na wykorzystaniu systemu gier uproszczonych i zadaniowych przy zastosowaniu wysokich intensywności działań. W tej fazie istotne jest, aby gry wykorzystywały umiejętności i kompetencje kształtowane w dwóch pierwszych fazach, tj. fazy nauczania i doskonalenia. Charakter gier powinien być nastawiony nie tylko na zwycięstwo w rywalizacji, ale również na rozwijanie umiejętności pracy w zespole, porządku, osiągania wspólnych celów itp.[13].

4. Wskazówki do codziennej pracy wychowawcy

- Istotne dla całej struktury lekcji jest zastosowanie tzw. różnicy programowej, którą należy rozumieć jako proces tworzenia nowych umiejętności, kompetencji lub wyzwań. Jednym słowem, w każdej lekcji treningowej zwiększaj lub zmniejszaj wymagania w zależności od potrzeb dziecka.
- W każdej 10 minutowej fazie poświęć maksymalnie 1 minutę na wprowadzenie do ćwiczeń i 1 minutę na podsumowanie wybranej fazy. Stosuj metafory, scenariusze, zagadki, w których dzieci są w stanie samodzielnie znaleźć rozwiązanie lub morał.
- W razie wątpliwości lub braku zrozumienia zadania, zachęcaj dziecko do samodzielnego lub wspólnego rozwiązania wyzwania w zespole klasowym. Praktyka pokazuje, że zawsze znajdzie się ktoś, kto zrozumiał „język dorosłych" i potrafi przekazać informację dalej.
- Przygotuj dzieci do zabawy i gry w formie prostych ćwiczeń: toczenie piłki przed kozłowaniem, przekazanie piłki z rąk do rąk przed podaniem, itp.
- Stosuj dużą zmienność pracy treningowej, aby uniknąć znużenia i obniżenia fali koncentracji.
- Zaakceptuj to, że przygotowanie do zajęć w szatni trwa dużo czasu. Usprawnij proces samodzielnego działania, zastosuj formę wzajemnego wsparcia, pomagania lub zabawy.
- Poszukuj w planie dnia najlepszej pory na realizację zajęć wychowania fizycznego.
- Zaplanuj każde swoje zajęcia, a po skończonej lekcji znajdź czas na analizę wniosków.
- Pamiętaj, że nie musisz trzymać się sztywno planu lekcji treningowej, który został zaplanowany do realizacji.
- Nie oczekuj natychmiastowych postępów od swoich podopiecznych.
- Stosuj krótkie komendy, łatwe zasady i prostą organizację zajęć.
- Wskazuj, aby zdobyta na lekcjach wiedza i umiejętności były ćwiczone w domu w obecności rodziców (dzieci uczą rodziców poznanych wcześniej umiejętności).
- Wybieraj ćwiczenia, które angażują cały układ ruchu dziecka.
- Stosuj trening wyobrażeniowy używając metafor, refleksji, a także muzyki i dźwięków natury.
- Pamiętaj o znaczeniu ćwiczeń relaksujących, oddechowych wprowadzanych po zadaniach charakteryzujących się dużą intensywnością.
- Unikaj kar w postaci zakazu uczestnictwa w zabawie. Wyznacz inne zadanie, w którym dziecko osiągnie cel i samo poprawi swój błąd.
- Upraszczaj ćwiczenia, zmniejszaj ich tempo, intensywność i ładunek emocjonalny w nich zawarty.

Podsumowując, system lekcji treningowej składa się z trzech faz. Pierwsza to nauczanie, które przyjmuje formę obwodową, stacyjną. Druga faza to nauczanie w doskonaleniu, czyli łączenie umiejętności, emocji i wartości społecznych w formie torów przeszkód, segmentów ćwiczeń i zabaw. Trzecia faza to nauczanie w trenowaniu i w grach, w której nauczana umiejętność lub wartość jest wykorzystywana w grze zespołowej zadaniowej lub uproszczonej. Każda faza obejmuje swoją objętością 10 minut, tym samym całość cyklu nauczania, doskonalenia i trenowania stanowi 30 minut, tj. jedną jednostkę lekcyjną (w przypadku klasy pierwszej szkoły podstawowej, każda faza może zostać wydłużona do 5-15 minut lub realizowana w innej kolejności).

Aby proces zdobywania umiejętności, kształtowania zdolności motorycznych i kompetencji społecznych przynosił efekt, autorzy sugerują, aby lekcja treningowa była realizowana minimum 3 razy w tygodniu.

5. Rola wychowawcy

W procesie kształtowania kompetencji przez sport istotną rolę odgrywa osoba prowadząca zajęcia. Jedną z ważniejszych kompetencji, które powinien posiadać pedagog, jest gotowość do rezyliencji[14]. Nauczyciel kształtujący kompetencje przez sport, powinien cały czas odczuwać świat potrzeb dziecka. Oznaką tego stanu jest sytuacja, w której dzieci same podchodzą do nauczyciela, bo czują się przy nim spełnione.

Stanem niezwykle groźnym dla pedagoga jest uporczywe trwanie we własnych przekonaniach, brak chęci poszerzania horyzontów, niechęć do zdobywania kolejnych kwalifikacji. Taka sytuacja często kończy się stagnacją, niezadowoleniem z siebie i utratą chęci do dalszej pracy nad sobą i dziećmi. Nieustanne odkrywanie siebie, uruchamianie własnej kreacji dla wyzwolenia autonomii dziecka, rezygnacja z porównań i ocen innych, wyzbycie się własnego

10 T. Huciński i in., *Neurological approaches to modern sport training system and their influence on the development of technical skills of young athletes*, „Journal Of New Medical Technologies", 2020, N 5, t. 14.

11 T. Huciński i in., *Gra w koszykówkę i jej walory w kształceniu osobowości dziecka*, Wydawnictwo Uczelniane Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu, Gdańsk 2008.

12 T. Huciński, T. Wilczewski, P. Lenik, *System w nauczaniu podstaw techniki w koszykówce w ujęciu psychospołecznym*, Wydawnictwo Polski Związek Koszykówki, Warszawa 2016.

13 T. Huciński i in., Gra..., *op. cit.*

14 Rezyliencja (ang. resilience – *sprężystość, elastyczność*) – oznacza umiejętność lub proces dostosowywania się człowieka do zmieniających się warunków, adaptacja w stosunku do otoczenia, uodpornianie się, plastyczność umysłu, zdolność do odzyskiwania utraconych lub osłabionych sił i odporność na działanie szkodliwych czynników.

wielopoziomowego ego, uznanie racji drugiej osoby to wartości pedagogiczne, które mogą czynić dobro i zmieniać świat na lepsze.

Charakterystyka pracy nauczyciela w fazie nauczania obejmuje unikanie przekazu bezpośredniego, nakazowego, upominającego i oceniającego dziecko. Popełniane błędy w ćwiczeniach należy wyrazić metaforą lub odesłaniem dziecka do dialogu wewnętrznego, poprzez pytania klucze:

- „czy zadanie zostało zrealizowane?”,
- „który element ćwiczenia był najważniejszy?”.

Dzieci nabierając świadomości same dochodzą do momentu, w którym odczuwają potrzebę zwrócenia się o pomoc do swojego opiekuna. Działaniem, z którego należy korzystać w procesie nauczania jest m.in. dobieranie dzieci w pary, tak aby jeden z nich mógł nauczać i wziąć odpowiedzialność za partnera. Takie podejście zmienia nauczyciela w coacha wartości społecznych i jest niezwykle istotnym aspektem proponowanego systemu.

Charakterystyka pracy nauczyciela w fazie nauczania w doskonaleniu obejmuje regulację środowiska wokół dziecka, zarządzanie otoczeniem, doborem ćwiczeń i zabawą wokół niego. Ta faza polega na dostosowaniu intensywności wysiłku do możliwości koncentracji dziecka przy jednoczesnym stymulowaniu ładunkiem emocjonalnym. Sprawny balans tych trzech zmiennych daje szybkie i trwałe postępy w zdobywaniu umiejętności i kompetencji społecznych. Należy również pamiętać by ćwiczenia i zabawy zaczynać w marszu, później przystępować do lekkiego truchtu, następnie kontynuować w biegu. Celowość ta ma za zadanie wyegzekwowanie poprawnej formy działania i świadome zrozumienie zasad zabawy. Bezskuteczne jest tłumaczenie i omawianie ćwiczenia każdemu uczestnikowi lub poprawianie każdego uczestnika osobno, gdyż często wiąże się to z przerwaniem ćwiczenia dla wszystkich. Wychowawca może poprawić uczestnika, interweniując za pomocą krótkiego polecenia (maksymalnie kilka słów), które nakłada na podopiecznych cel społeczny lub techniczny do zrealizowania. W ten sposób dziecko uruchamia motywację wewnętrzną i podnosi własną koncentrację.

Charakterystyka pracy nauczyciela w fazie nauczania w treningu i w grach obejmuje gry lub ćwiczenia o wysokich intensywnościach. W każdym fragmencie gry uproszczonej lub zadaniowej należy punktować realizację zadania. Dodatkowym obciążeniem centralnego układu nerwowego, (a tym samym rozwojem dziecka) jest świadoma ocena siebie, partnerów oraz ustalanie wspólnych scenariuszy do realizacji. Nauczyciel w tej fazie bezwzględnie egzekwuje wyznaczone zasady i realizację celów. Zadania i cele powinny ściśle wynikać z błędów, które zostały zauważone w środowisku, które tworzą dzieci. Istotne dla nauczyciela jest też stosowanie podstaw teorii treningu, czyli praca w odpowiedniej proporcji intensywności/objętości pracy/odpoczynku dla wybranej zdolności motorycznej.

Rolą nauczyciela – coacha będzie również wytworzenie u dziecka głębokiego odczucia, iż głównym jego celem jest pokonywanie siebie w trudnych sytuacjach (co przez udział w sportowym życiu jest doskonałym narzędziem, drogą dochodzenia do szczęścia, spełnienia i samozadowolenia). Należy pamiętać, że proces trzech faz należy prowadzić w całości dla jednej wartości społecznej, którą nauczyciel chce kształtować.

Do sukcesu nie wystarczy świetna sprawność fizyczna. Dziecko musi ją połączyć z super-osobowością. Jeśli jednak te dwa komponenty nie zostaną zespolone, dziecko zacznie przejawiać negatywne postawy takie jak: narzekanie, obwinianie innych, niezadowolenie, frustracja, niepewność, rezygnacja, lęk i gniew. Oznacza to, że nadrzędną wartością w proponowanej koncepcji szkolenia jest upodmiotowienie dziecka i natchnienie go do kształtowania wartości społecznych.

Aktywność fizyczna poprzez swoje walory umożliwia trenerowi stanie się wizjonerem, mediatorem, kimś, kto rozumie i skutecznie współpracuje z dzieckiem, jest ekspertem od kwestii międzyludzkich posiadającym silny kręgosłup moralny. Wartości te, poparte codzienną pracą nad sobą, stanowią podstawę do budowy własnej, silnej osobowości. Zatem stosowanie systemu szkolenia zawartego w tej i następnej części publikacji staje się odpowiedzią na istniejące wyzwania współczesnego wychowania, którego celem powinno być dążenie do stworzenia wszechstronnej jednostki społecznej, prawidłowo funkcjonującej w życiu.

6. Kształtowanie wartości społecznych

Kształtowanie wartościowego człowieka to proces. Dalekowzroczność w wychowaniu to niezwykle istotny element. Praca wychowawcy i nauczyciela polega na czymś więcej niż organizowaniu codziennych działań szkolnych. Polega przede wszystkim na patrzeniu daleko w przyszłość, z wyznaczeniem sobie priorytetu, którym jest człowiek i jego przyszłe kompetencje i umiejętności[15]. Patrzeć dalej, patrzeć w przyszłość to widzieć więcej, dawać więcej i osiągać więcej. Takie motto proponujemy obrać, by zrozumieć na czym polega wychowanie w wartościach.

Odnalezienie właściwego balansu między programem szkolnym, a rozwojem kompetencji i umiejętności społecznych kieruje osobowość wychowanka na drogę wolności, uniezależnia od pochwał, podziwu i usilnego szukania akceptacji innych. Efektem pracy wychowawców powinno być nastawienie dziecka na uznanie we własnych oczach i satysfakcja z pokonania kolejnej bariery czy realizacji wymagającego zadania. A im trudniejsze rzeczy robimy, tym życie staje się łatwiejsze...

15 M. Wronka-Pośpiech, *Innowacje społeczne – pojęcie i znaczenie*, Studia Ekonomiczne, Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego, Katowice 2015.

Zaproponowane tu nowatorskie podejście do pedagogiki z wykorzystaniem aktywności fizycznej powoduje, iż program nauczania staje się sprawą drugorzędną. W pierwszej kolejności każdy wychowawca i nauczyciel powinien zmienić własny sposób myślenia i uwrażliwić się na to, co dzieje się we wnętrzu dziecka podczas programu lekcji, w tym ćwiczeń, zabaw i gier[16].

Jeżeli proces wychowawczy będzie przebiegał zgodnie z proponowaną przez autorów metodą, uczeń wykształci w sobie postawy empatyczne, postawy pracowitości, umiarkowania, a w konsekwencji nie ulegnie narzucanej przez współczesne wzorce społeczne potrzebie konsumpcji i materializmowi.

Pedagodzy powinni przede wszystkim dążyć do uzyskania procesu samokształcenia swoich podopiecznych, organizując środowisko pracy w taki sposób, aby zbiór podstawy programowej był napełniony „celami przyszłości”, tj. kształtowaniem wartości społecznych. W taki sposób młody człowiek przeżyje swój pełny rozkwit osobowościowy.

Poniżej zostały opisane wybrane wartości społeczne i metody pracy w trakcie aktywności fizycznej dla kształtowania odpowiednich nawyków. Celem wychowawcy szkolnego jest zastosowanie takich sposobów i form pracy, aby podstawa programowa wkraczała w świat kształtowania odczuć, przeżyć i wartości dziecka.

6.1. Samodoskonalenie i kreatywność, inicjatywa twórcza

Samodoskonalenie skierowane jest na osobę, która jako podmiot uczy się siebie i ponosi pełną odpowiedzialność za własne wybory. Samodoskonalenie jest równoznaczne z samokształceniem, definiowanym jako *pogłębienie umiejętności w danej dziedzinie bez*

16 P. Lenik, M. Kunysz-Rozborska, *Gry i zabawy ruchowe jako forma kształtowania umiejętności społecznych i psychomotorycznych*, Wyd. Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2021.

sformalizowanego szkolenia[17]. W innym ujęciu, samodoskonalenie to zdobywanie nowej wiedzy lub jej poszerzanie przez samoorganizację czasu i przestrzeni. W skrócie polega ono na uczeniu się na własnych błędach, przeżyciach, doświadczeniach bądź ze źródeł zewnętrznych. To proces, w którym człowiek bierze odpowiedzialność za samego siebie, sam decyduje o tym, co chce rozwijać w swoim życiu, jakie umiejętności chce poznawać, czego chce się uczyć.

Kreatywność, inicjatywa twórcza to potencjał człowieka, dzięki któremu jest w stanie wymyślić, wykonać coś nowego i wartościowego dla siebie i innych. Kreatywność to nieustanne poszukiwanie rozwiązań wewnątrz siebie i poza sobą. W efekcie kreatywnego działania człowiek odczuwa uniesienie, głęboką satysfakcję i spełnienie. Kreatywne działanie jest pozytywnym pobudzeniem, które blokuje odczuwanie stresu. Aby w pełni rozwijać kreatywność należy odrzucić powszechnie przyjęte schematy dotychczasowego postępowania. Oceną kreatywności jest tworzenie „czegoś z niczego" oraz dostrzeganie działania innych wraz z adoptowaniem ich do własnego repertuaru zachowań myśli, zdarzeń i sytuacji.

Sposoby komunikacji wychowawcy:

Samodoskonalenie	Kreatywność, inicjatywa twórcza
• wyznaczanie celów indywidualnych, • dobieranie narzędzi i środowiska ćwiczeń do osiągania tych celów, • uznawanie racji dziecka nawet kiedy początkowo jej nie ma, • udzielanie informacji zwrotnej o efektach działania dziecka,	• stworzenie przestrzeni, w której dziecko obserwuje innych, • zadawanie pytań, prośba o rozwinięcie odpowiedzi, • dowolność w rozwiązywaniu i tworzeniu zadań, • poszukiwanie w działaniu dziecka jego naturalnych predyspozycji,

17 J. A. Alcázar, F. Corominas, *Wychowywać do wartości,* tłum. K. Chorzewska, Wydawnictwo Apostolicum, Ząbki, 2016.

Samodoskonalenie	Kreatywność, inicjatywa twórcza
• komunikowanie z odesłaniem dziecka do samodzielnego rozwiązania problemu, • samodzielne ustalanie zadań do poprawy przez dziecko, • stosowanie gier z liczeniem wspólnego celu, scenariusza do zrealizowania, • stopniowe zwiększanie wymagań w ćwiczeniach.	• pozostawienie dziecku możliwości podejmowanie decyzji oraz ich akceptowanie, umożliwienie dziecku podejmowania odpowiedzialności i ryzyka, • wybieranie w ćwiczeniach prowadzącego spośród uczniów, działanie wedle jego poleceń, • stosowanie zabaw z naśladowaniem i odzwierciedlaniem ruchów, gestów, emocji i zachowań.

Zasady, sposoby, formy i metody pracy na zajęciach wychowania fizycznego:

Samodoskonalenie	Kreatywność, inicjatywa twórcza
• stosowanie gier i zabaw z policzalnym celem, • ustawianie ćwiczeńw formie ścieżki postępu, • stosowanie praktyk, w których dziecko jest osobą prowadzącą część zajęć, • przeniesienie przez dziecko informacji z materiałów dydaktycznych (np. baner lub film) do praktyki, • planowanie kolejnej lekcji z uwzględnieniem części progresywnej opartej o potrzeby dziecka, • dobieranie dzieci w pary, w których współpracują i wzajemnie się uczą , • powtarzanie zabaw kilkukrotnie w niezmienionej formie,	• pozostawienie dzieciom wyboru stacji ćwiczebnych, reguł zabaw i zasad w grach, • stosowanie opowieści fabularnej w ćwiczeniach (np. imitacja zwierząt), • postawienie dzieciom wyboru kierunku ruchu w ćwiczeniach (tory przeszkód), • powtarzanie ćwiczeń z zapytaniem „jak można ulepszyć to ćwiczenie?", • planowanie przez dzieci kolejnych ćwiczeń, zabaw i gier, • wymyślanie ćwiczeń, zabaw i gier wykorzystując określone przedmioty, np. laski gimnastyczne, piłki, woreczki itp.,

Samodoskonalenie	Kreatywność, inicjatywa twórcza
• stosowanie gier z liczeniem własnych działań przez dziecko, • stosowanie gier z liczeniem wspólnego celu, scenariusza do zrealizowania, • stopniowe zwiększanie wymagań w ćwiczeniach.	• tworzenie małych grup, w których dzieci obserwują rówieśników podczas nauki nowych umiejętności, zabaw i gier, • wybieranie w ćwiczeniach prowadzącego spośród uczniów, działanie wedle jego poleceń, • stosowanie zabaw z naśladowaniem i odzwierciedlaniem ruchów, gestów, emocji i zachowań.

Przykładowy przebieg jednostki lekcyjnej:

Samodoskonalenie	Kreatywność, inicjatywa twórcza
Przykład fazy nauczania: • W zależności od potrzeb wybór od 4-8 różnych ćwiczeń spośród których dzieci same określają, jaką ilość powtórzeń chcą wykonać. Przykład fazy nauczania w doskonaleniu: • Dowolna zabawa realizowana trzykrotnie. Przed i po każdej części dzieci podają wynik ilościowy osiągniętych celów. Przykład fazy nauczania w grach: • Dowolna gra realizowana co najmniej 2 razy z podziałem na zespoły – dzieci tworzą wspólny ilościowy scenariusz celów do osiągniecia przez każdy zespół.	Przykład fazy nauczania: • Obwód ćwiczebny z metaforą – dzieci wybierają 6 różnych stacji z imitacją poruszania się dowolnych zwierząt. Przykład fazy nauczania w doskonaleniu: • Tory przeszkód – wykorzystanie sposobu poruszania różnych zwierząt, wykonywane w różnych kierunkach, różnym tempie itp. Przykład fazy nauczania w grach: • Gra indywidualna – osiąganie indywidulanych celów. Dzieci ustalają sposób poruszania imitujący zwierzę. Poruszając się z punktu A do punktu B, w każdej serii zdobywają punkt za nowy sposób poruszania.

Podstawowym elementem rozwoju warsztatu pracy nauczyciela jest stworzenie środowiska, w którym dziecko chce używać swojej kreatywności, chce się samodzielnie rozwijać, samo decydować i stanowić o sobie. Tak prowadzone zajęcia są siłą napędową do zaangażowania dziecka w jednostkę lekcyjną. Oddanie wychowankom wyboru ćwiczeń uruchamia świat ich fantazji oraz wprowadza w głęboki stan koncentracji i pobudzenia psychomotorycznego. W takim środowisku obawy, lęki i niepokoje nie występują, a nauczyciel jedynie obserwuje, wspiera i wzmacnia motywację wewnętrzną. Natomiast pomoc i wsparcie dla ucznia (bez narzucania swoich rozwiązań, przekonań czy schematów) są konieczne tylko wtedy, kiedy podopieczny sam o to poprosi.

6.2. Ciekawość poznawcza, odpowiedzialność

Ciekawość poznawcza to chęć poznawania świata i jego zjawisk. W procesie obserwacji otaczających zdarzeń nieustannie przybywa człowiekowi wiedzy i umiejętności. Całość procesu może przekształcić się w pozytywny nawyk nieustającego „głodu" poznawczego, poszukiwania dobrych zmian, postępu i satysfakcji. Oznaką ciekawości poznawczej jest zadawanie pytań przez dziecko, co może oznaczać początek procesu zrozumienia i podejmowania nowych wyzwań, a co za tym idzie wybór trudniejszej, odkrywczej drogi życiowej staje się naturalny. Ciekawość poznawcza jest również związana z potrzebą zmian i ich dostrzeganiem. Tym samym rola nauczyciela w procesie dydaktycznym powinna być nakierowana na kompleksowość nauki. Z kolei zmienne środowisko prowadzi do zbudowania nawyku otwartości na zmiany i rozwinięcia ciekawości poznawczej.

Odpowiedzialność oznacza samodzielne podejmowania decyzji z inicjatywą, zarówno w aspekcie wyboru zadania, jak również sposobu jego realizacji. Człowiek odpowiedzialny to ten, który decyduje co zrobić, sam motywuje się do wykonania działania oraz przekazuje

informację zwrotną dotyczącą efektu. Zarówno popełnianie błędów, jak i dokonywanie trafnych wyborów jest konieczne w nauce odpowiedzialności. W efekcie każde samodzielnie wykonane zadanie zwiększa motywację. Dzięki temu dziecko realizuje swój plan, jego poczucie wartości wzrasta, natomiast poziom szkodliwego stresu maleje. Ograniczanie możliwości podejmowania odpowiedzialności przez dziecko w dużej mierze wywołuje spadek zaufania do siebie oraz niechęć do nowych pomysłów i wyzwań.

Sposoby komunikacji wychowawcy:

Ciekawość poznawcza	Odpowiedzialność
• stworzenie przestrzeni do zadawania pytań przez wychowanków, • tworzenie środowiska, w którym dziecko czuje się bezpiecznie i może zwrócić się o pomoc, • budowanie atmosfery ciekawości i chęci poznania, • zadawanie pytań, prośba o rozwinięcie odpowiedzi, • stosowanie komunikacji niewerbalnej z dziećmi (kciuk w górę lub w dół, skinienie głowy itp.), • nieobwinianie, nieocenianie dziecka za to, co uważa lub co zrobiło oraz nieporównywanie go z innymi, • akceptowanie, wspieranie i dbanie o rozwój swoich podopiecznych, • tworzenie zadań, w ramach których dziecko rozumie jaką umiejętność kształtuje (trening świadomości), • komunikowanie się w oparciu o detal techniczny ćwiczenia.	• proponowanie uczestnikom, by sami ustalili zasady zabawy, •słuchanie z uwagą i uznaniem do pomysłów podopiecznych, • uznanie i wsparcie w przekazywaniu negatywnej informacji zwrotnej, • dawanie dziecku wyboru (odmowa wykonania działania też jest wyborem), • używanie metafor zamiast upominania, poprawiania lub oceny, • akceptowanie ryzykownych decyzji, wyzwań i działań swoich podopiecznych, • nakierowanie myśli dziecka w taki sposób, by widziało siebie przez pryzmat swoich zadań i celów, które samo wybrało, uznało i zaakceptowało, • nauczenie swoich podopiecznych odczuwania satysfakcji z samodzielnego wyznaczania własnych zadań i planów,

Ciekawość poznawcza	Odpowiedzialność
• stosowanie zmiennych prognozowanych (ustalenie celu do osiągnięcia w grze) i nagłych (nagła zmiana celu).	• pozwalanie podopiecznemu na wzięcie odpowiedzialności za konkretne rozwiązania i decyzje, • wstrzymywanie swoich emocji i chęci bezpośredniego wpływu na uczniów i ich poczynania na zajęciach.

Zasady, sposoby, formy i metody pracy na zajęciach wychowania fizycznego:

Ciekawość poznawcza	Odpowiedzialność
• łączenie dzieci w pary (dziecko z wyższym potencjałem uczy dziecko z niższym potencjałem), • stosowanie progresji ćwiczeń z lekcji na lekcję • liczenie przez dzieci punktów za prawidłowe wykonane umiejętności w krótkich grach, • zadawanie pytań dotyczących tego, co dzieci wykonywały podczas poprzedniej lekcji, • wykorzystanie ćwiczeń i zabaw z obserwacją, odczytywaniem zachowań i emocji innych dzieci, • ustalanie scenariuszy działania w grupach (dzieci same decydują o celu, liczbie działań do osiągnięcia), • stosowanie dużej zmienności środowisk i treści w nich zawartych, • ustawianie zadań i ćwiczeń, tak aby dziecko było w stanie odczuć własny postęp,	•określenie przez dzieci celu zadania oraz sposobu jego wykonania, • zachęcenie dzieci do zadawania pytań po każdym ćwiczeniu, • zwiększanie lub dzielenie wyzwań w ćwiczeniu, zabawie i grze, • zmniejszenie lub zwiększenie ilości powtórzeń bądź skrócenie lub wydłużenie czasu wykonania danego ćwiczenia, • stworzenie środowiska przepływu emocjonalnego i działań na podświadomości, • stosowanie zabaw porządkowych i organizacyjnych (ustawienia przedmiotów, szeregów, rzędów lub figur geometrycznych), • gry psychologiczne, w których ryzykowne zagranie przynosi konsekwencje dla uczestnika,

Ciekawość poznawcza	Odpowiedzialność
• tworzenie przestrzeni do możliwości poprawy w ćwiczeniach, zabawach i grach (kolejne próby wykonania ćwiczenia), • zarządzanie poziomem trudności gier – łączenie dwóch umiejętności o podobnym poziomie trudności, • zarządzenie czasem w zabawie – strefy czasowe, w których trudność zadań wzrasta	• gry psychologiczne, w których ryzykowne zagranie przynosi konsekwencje dla uczestnika, • stosowanie samodzielnego podziału ról i zadań do wykonania w zespole, • stosowanie zabaw ze współodpowiedzialnością i pracy zespołowej, • stosowanie zabaw pamięciowych – zapamiętywanie kolejności ustawień różnych rekwizytów.

Przykładowy przebieg jednostki lekcyjnej:

Ciekawość poznawcza	Odpowiedzialność
<u>Przykład fazy nauczania:</u> • Obwód ćwiczebny w formie falowej – dzieci ustawione naprzeciw siebie, na sygnał zmieniają osobę, z którą będą ćwiczyć. <u>Przykład fazy nauczania w doskonaleniu:</u> • Zabawy w parach (lustro, cień) – dziecko wykonuje zadania ruchowe, a drugie je naśladuje i rozwija w kolejnym prowadzeniu partnera. <u>Przykład fazy nauczania w grach:</u> • Dowolna gra – z celem do osiągnięcia, jednak z wprowadzeniem „zmiennych" w trakcie jej przebiegu lub przed jej ukończeniem.	<u>Przykład fazy nauczania:</u> • Obwód ćwiczebny z formą ścieżki postępu – każde prawidłowo ukończone ćwiczenie umożliwia przejście do następnego. <u>Przykład fazy nauczania w doskonaleniu:</u> • Zabawy z przenoszeniem rekwizytów – przenoszenie kolorowych talerzyków z obszaru do obszaru, tak aby odpowiednia ilość znajdowała się w każdym z nich. <u>Przykład fazy nauczania w grach:</u> • Dowolna gra z celami o wysokim ryzyku decyzji – dzieci przyznają sobie punkty za podjęcie trudnego wyzwania w zadaniu, np. zastosowanie trzech odległości rzutu do kosza, za 1,2,3 punkty.

Ciekawość poznawczą można rozumieć jako stan korzystnego niepokoju, który motywuje dziecko do kolejnego kroku. Rolą nauczyciela jest, aby to zjawisko nakierować na wewnętrzny świat odczuć dziecka oraz na umiejętność obserwowania i odczuwania innych. W ten sposób jest możliwy do uzyskania stan bezinteresownej pomocy i skutecznego wsparcia dla innych osób. Nauczyciel, który chce zbudować silną jednostkę społeczną, samodzielnie decydującą i ponoszącą konsekwencje swoich działań, powinien rozwijać kompetencje odpowiedzialności u swoich podopiecznych. Tak wykreowane środowisko z dużym prawdopodobieństwem wyeliminuje zachowania egoistyczne i doprowadzi do potrzeby dbania i wspierania najbliższych.

6.3. Umiarkowanie, wdzięczność

Umiarkowanie to wartość o silnym wpływie, pozwalająca na opanowanie pokus i pragnień. Kontrolowanie i świadomość własnej woli umożliwia dążenie do celów i ich osiąganie. Umiarkowanie pozwala dostrzec co jest potrzebne, a co nie jest, zarówno w wymiarze „tu i teraz" jak i nadchodzącej przyszłości. Wartość umiarkowania pozwala pozostać w stanie wewnętrznej czystości, odróżniania zachcianek od istotnych potrzeb, których zrozumienie może każdorazowo przynosić prawdziwe zadowolenie. Umiarkowanie to również codzienne pokonywanie siebie, stawianie się ponad wewnętrznymi pragnieniami, żądzami i oczekiwaniami. W efekcie cnota umiarkowania przynosi głęboką satysfakcję, radość i motywację do pokonywania codziennych wyzwań.

Wdzięczność to stan zbliżony do szczęścia i radości. Uważany jest za wartość nad wartościami jako ich wspólny mianownik. Odczucie wdzięczności kieruje do pozytywnego nastawienia i dobrych uczynków, dzięki czemu z łatwością pomagamy i wspieramy siebie oraz innych. Bycie świadomym i wdzięcznym za codzienne

doświadczenia, prowadzi nas do umacniania, prawdziwie uszlachetnia i przybliża do odkrycia dobra. Wdzięczność może przybierać różne wymiary: czasowy; osadzony w przeszłości, teraźniejszości i oczekiwaniu przyszłości oraz osobowy; do samego siebie, innych i sytuacji. Wdzięczność to nie ciągłe, niekontrolowane szukanie zadowolenia (głównie materialnego), które prowadzi do utraty wewnętrznej równowagi, ale budowanie jej poprzez służenie sobie i innym.

Sposoby komunikacji wychowawcy:

Umiarkowanie	Wdzięczność
• znajdowanie rzeczywistych motywów działania swojego podopiecznego, spójnych z jego odczuciami, potrzebami i przekonaniami, • odrzucenie podążania za powszechnymi schematami myślowymi (uleganie modom), • utrzymywanie dziecka i siebie w wartościowych przekonaniach, • kontrolowanie własnych emocji, zachcianek i myślenia życzeniowego, • ograniczenie nadmiernych wymagań w stosunku do dziecka, • dawanie wsparcia dziecku poprzez wspólne wykonywanie zadania, • akceptowanie własnych możliwości i ograniczeń, • odczuwanie radości z osiągania małych wyzwań i celów, • zadowolenie z sytuacji bieżącej, tego co jest „tu i teraz”, • komunikacja niewerbalna wyrażona mową ciała, mimiką, gestem i postawą,	• umiejętność zmiany intencji na pozytywne w stosunku do otaczających nas osób i dotyczących nas zdarzeń, • rozwijanie radości z każdego działania, • uznanie codziennych zdarzeń za nieustanne okoliczności do rozwoju, • zadowolenie ze wspólnie spędzonych chwil w pracy, w domu, w rodzinie, • oddawanie się z zaangażowaniem w trwające chwile, czyny i działania, • obserwowanie szczegółów, gestów i emocji innych osób, • przekazywanie dowodów wdzięczności innym za ich wsparcie i obecność, • akceptowanie roli, w której każdy powinien czuć się potrzebny innym, • rozmawianie z wychowankami o wdzięczności bezpośrednio przed i po tym co się wydarzyło,

Umiarkowanie	Wdzięczność
• stosowanie informacji zwrotnej dotyczącej ukończenia zadania.	• wybieranie trudniejszych działań, aby powodzenia i niepowodzenia stanowiły cenniejszą lekcję, • bezinteresowne działanie bez oczekiwania zapłaty, wyłącznie z odczuciem wewnętrznego spełnienia.

Zasady, sposoby, formy i metody pracy na zajęciach wychowania fizycznego:

Umiarkowanie	Wdzięczność
• wyznaczenie i osiąganie celów będących nieco poniżej możliwości dziecka, • minimalne skrócenie zajęć lekcyjnych po dobrym działaniu, • minimalne wydłużenie zajęć lekcyjnych, • stosowanie zabaw o charakterze dzielenia się rekwizytem, • stosowanie ćwiczeń w wyznaczonym czasie z odpowiednią ilością powtórzeń, • stosowanie zabaw, w których uczestnik po jego wyeliminowaniu musi odczekać jakiś czas do ponownego w niej udziału (np. „murarz”), • przerywanie gier w uniesieniu emocjonalnym dla omówienia nowej sytuacji.	• stworzenie środowiska, w którym dzieci wzajemnie wspierają się radą w ćwiczeniach, zabawach i grach, • stosowanie ćwiczeń wymagających współpracy i współodpowiedzialności, • poprawianie błędów w wykonaniu poprzez odesłanie dziecka do innego dziecka (wzajemne nauczanie), • stosowanie wspólnych celów do zrealizowania (np. w dwie lub trzy osoby), • pomaganie dzieciom w przejściu torów przeszkód i ścieżek sensorycznych, • stosowanie „berków” w parach i trójkach, • stosowanie gier, w których dzieci komunikując się ze sobą mają zająć wybrane przestrzenie.

Przykładowy przebieg jednostki lekcyjnej:

Umiarkowanie	Wdzięczność
Przykład fazy nauczania: • Obwód ćwiczebny w formie określonego czasu – wyznaczenie 6 stacji, na każdej do wykonania jest jedno ćwiczenie w czasie np. 1 min., z odpowiednią ilością prób do wykonania. Przykład fazy nauczania w doskonaleniu: • Zabawy bieżne – „berki” polegające na łączenie się dzieci w małe grupy. Realizacja ćwiczenia w czterech rundach: na odpowiedni sygnał łączenie się w pary, trójki, czwórki lub piątki. Przykład fazy nauczania w grach: • Dowolna gra z celami indywidualnymi – dzieci samodzielnie ustalają cel w postaci ilości punktów, które należy zdobyć po wykonaniu określonego działania technicznego (porównanie wyłącznie ze sobą).	Przykład fazy nauczania: • Obwód ćwiczebny w parach – wybrane 6 ćwiczeń w poszczególnych stacjach wykonywane w parach. Po każdym ćwiczeniu dzieci wykonują gest podziękowania za wspólne ćwiczenia. Przykład fazy nauczania w doskonaleniu: • Zabawy z ratowaniem – dzieci poruszają się w określonej przestrzeni w zmiennym kierunku. Przy dotknięciu przez „berka -czarodzieja” dziecko zatrzymuje się w oczekiwaniu na ratunek. Przykład fazy nauczania w grach: • Gra z liczeniem podań – w trakcie gry uczestnicy liczą sobie ilość wykonanych działań. Po określonym czasie dzieci siadają na swoich miejscach i wspólnie ustalają nowe cele.

Świadectwem nauczyciela jest jego postawa. W tym zawiera się również nakierowanie dziecka na życie w umiarkowaniu i wdzięczności, gdzie umiarkowanie nosi charakter odrzucenia zewnętrznego balastu, który przynosi iluzoryczne spełnienie, a wdzięczność to wartość, którą można odnaleźć w każdym miejscu i w każdej sytuacji. Każda z tych kompetencji wzbogaca dziecko i sprawia, że potrafi ono postawić granice wymogom własnej pożądliwości (własnym zachciankom), a jednocześnie uczy się wdzięczności za każde działanie, za każdą relację i sytuację. Z całą pewnością w dorosłym życiu wdzięczność i umiarkowanie wpływa na pozytywny odbiór przez środowisko. To cechy osób szanowanych i podziwianych przez innych.

6.4 Hojność, przyjaźń

Hojność jest szczególną wartością, która stanowi przedsionek do miłości bliźniego. Błędem jest rozumienie tej wartości jako ofiarowywania dóbr materialnych. Jej istotą jest dzielenie się własnym czasem, siłami i samym sobą. Bezwarunkowa hojność jest powiązana z odczuwaniem szczęścia, sprawiedliwością i miłością. Z tego powodu ma tak ogromną siłę i tą siłą należy dzielić się z innymi. Hojność w swojej istocie napełnia człowieka szczerym poczuciem zadowolenia z siebie i dumy. W porównaniu do egoizmu, który prowadzi do gromadzenia wszelakich dóbr wokół siebie, hojność pozwala odkrywać strefę głębszych odczuć i stanów przyjemności. Bycie hojnym i dzielenie się z innymi nie powinno posiadać wektora hierarchii, który wskazuje, że ktoś ma czegoś więcej lub mniej. Bycie dla innych zawsze powinno być szczere i bezinteresowne, dopiero wtedy można odkryć prawdziwą naturę tej wartości.

Przyjaźń – jej początek zawarty jest w budowaniu pozytywnych intencji, we wspólnym motywowaniu się i tolerancji do wad partnera. Z dobrych intencji kształtują się koleżeństwo i przyjaźń, a ich efektem są przejawy bezinteresownej pomocy bez oczekiwania na odwdzięczenie się. W przyjaźni istotna jest umiejętność przekazywania informacji zwrotnej, zarówno tej pozytywnej, jak i negatywnej. Wartość przyjaźni łączy troskę o innych, zaufanie i wspieranie bliźnich. Ponadto kiedy obie strony rozumieją i akceptują swoje błędy (bez oceniania siebie nawzajem), rośnie przekonanie co do własnego szczęścia. Badania dowodzą, że dobór przyjaciół zazwyczaj odbywa się wokół trzech płaszczyzn: społecznej, duchowej i genetycznej[18]. Taka teoria może tłumaczyć dlaczego wybory prawdziwych przyjaciół

18 *Ibidem.*

mają swoje źródło, a sztuczne budowanie relacji nie przetrwa próby czasu. Finalnym przejawem przyjaźni jest komunikacja oparta na rozumieniu punktu widzenia przyjaciela i pełna jego akceptacja.

Sposoby komunikacji wychowawcy:

Hojność	Przyjaźń
• stosowanie łagodności i uśmiechu podczas rozmowy i treningu. Odnoszenie się do dziecka z empatią, • poszerzanie swojej wiedzy i horyzontów w wielu dziedzinach, aby swoją postawą inspirować innych, • wzmacnianie i wiara w sukces swojego podopiecznego (tzw. Efekt Pigmaliona), • stwarzanie środowiska, w którym dzieci wzajemnie sobie pomagają, uczą się od siebie i wspierają, • nie narzucanie swoich przekonań, pozwalanie by dzieci same rozwiązywały problemy i konflikty, • obserwowanie i reagowanie w krytycznych momentach, • stosowanie metafor nakierowanych na przyjemność z dzielenia się.	• wysłuchanie dziecko do końca i zaakceptowanie tego co myśli i czuje, • przekształcanie negatywnych intencji dziecka poprzez zaangażowanie własnych dobrych emocji, • nie narzucanie swoich pomysłów, opinii, racji, przekonań i doświadczenia w rozmowie z innymi, • odrzucenie komunikacji strachu i przemocy jako elementu, który nie wpływa na tworzenie rzeczywistego szacunku, • uznawanie racji dziecka (nawet jeżeli w odczuciu wychowawcy jej nie ma), • odsyłanie dziecka do dialogu wewnętrznego za pomocą następujących pytań i stwierdzeń: „Co możesz z tym zrobić?", „Zrób jak uważasz.", „Sam się przekonaj", • ograniczenie stosowania kar i nagród, aby dziecko samo odczuło przyjemność z osiągniętego sukcesu lub chęć poprawy przy niepowodzeniu.

Zasady, sposoby, formy i metody pracy na zajęciach wychowania fizycznego:

Hojność	Przyjaźń
• ćwiczenia z wymianą przedmiotów, w której celem jest oddanie innym swojej własności (np. podania piłki), • zabawy z obserwowaniem i zauważeniem przez dzieci tego, kto jest najbardziej potrzebujący, • akceptowanie formy bezinteresownej niespodzianki lub podarunku, miłego gestu, którego nikt się nie spodziewa, • stosowanie gier i zabaw, w których dzieci dzielą się tym co posiadają (np. piłki, pachołki, szarfy itp.), • tworzenie środowiska, w którym dzieci wzajemnie się nauczają z chęcią dzieląc się wiedzą, by pomóc innym, • dobieranie dzieci w pary, w których na zmianę jedno jest nauczycielem i sugeruje drugiemu elementy do poprawy.	• wykonywanie ćwiczeń w parach, trójkach, czwórkach, • zabawy i gry, w których dzieci zmieniają się w parach i w zespołach, • wykorzystanie zabaw i gier, w których najważniejsza jest współpraca oraz wzajemne pomaganie sobie, • tworzenie środowiska, w którym dzieci w grupach ustalają cele, zasady gry lub kolejność wykonywanych ćwiczeń, • zabawy z dużą ilością podań – oddawanie władzy, przekazywanie odpowiedzialności, tolerancja wad, • wykonywanie ćwiczeń, w których każdy członek zespołu ma inne zadanie, •tworzenie zadań, które można wykonać tylko dzięki pracy zespołowej.

Przykładowy przebieg jednostki lekcyjnej:

Hojność	Przyjaźń
<u>Przykład fazy nauczania:</u> • Obwód ćwiczebny z podaniami – dzieci wymyślają jak można podać piłkę (za każdym razem kiedy podają piłkę mają wypowiedzieć imię osoby do której podają piłkę).	<u>Przykład fazy nauczania:</u> • Obwód ćwiczebny w parach – dowolne ćwiczenia wykonane w parach (mogą być to np. biegi, skoki, zatrzymania).

Hojność	Przyjaźń
<u>Przykład fazy nauczania w doskonaleniu:</u> • Kolorowe talerzyki – na wyznaczonym polu gry znajdują się rozsypane talerzyki. Każde dziecko ma przypisany jeden kolor, zadaniem innych dzieci jest zebranie sumy 5 talerzyków do „domku" właściciela. <u>Przykład fazy nauczania w grach:</u> • Gra z podaniami – na starcie każdy uczestnik ma 5 punktów. Każde wykonane podanie dodaje 1 punkt, każde otrzymane podanie odbiera 1 punkt. Celem gry jest by w określonym czasie wszyscy uczestnicy gry posiadali wyjściową ilość punktów.	<u>Przykład fazy nauczania w doskonaleniu:</u> • Tory przeszkód – przeprowadzamy partnera przez tor przeszkód w dowolny sposób. Osoba, która jest przeprowadzana może mieć zamknięte oczy. <u>Przykład fazy nauczania w grach:</u> • Gra z komplementami – dzieci podzielone na 3 – 4 zespoły. Każde wykonane podanie piłki wiąże się z wypowiedzianym komplementem (np. „ładnie wyglądasz", „masz ładny uśmiech", „masz piękne włosy", „bardzo dobrze grasz", „jesteś pomocny", „jesteś miły", „jesteś kreatywny", „jesteś odpowiedzialny", „mogę na Tobie polegać", „jesteś mądry", „jesteś otwarty na innych" itp.). Osoba, która otrzyma podanie powinna odpowiedzieć tym samym.

Hojność i przyjaźń w kanonie wartości społecznych znajdują szczególne miejsce. Ich rozwój powinien zacząć się już na etapie przedszkolnym i powinien trwać przez całe życie. Hojność w swojej naturze pozwala odczuwać zadowolenie osobie przekazującej część samego siebie i osobie, która otrzymuje dar od drugiego człowieka. Taki stan rzeczy jasno wyraża misję nowoczesnego nauczyciela, który każdego dnia bezinteresownie oddając cząstkę siebie może odczuć głęboką satysfakcję i zbudować silne więzi przyjaźni. Taka postawa nauczyciela gwarantuje, że zapadnie on w pamięć wychowanka na całe jego życie.

6.5 Inteligencja i równowaga emocjonalna, praca zespołowa

Inteligencja emocjonalna według prognoz na 2030 rok będzie drugą najistotniejszą kompetencją na rynku pracy[19]. Inteligencję emocjonalną należy rozumieć jako szerokość skali własnych emocji, przy czym im jest ich więcej, tym wyższy jej poziom. Poza tym, jest to odczuwanie emocji otaczających nas osób, a także dostosowywanie własnych emocji do potrzeb drugiego człowieka. Te trzy składowe mogą zbudować człowieka pomocnego, wspierającego, wspaniałego lidera lub członka rodziny, ale również mogą być wyjątkową predyspozycją w manipulacjach i wywieraniu wpływu. W dużej mierze inteligencja emocjonalna jest sprawą natury temperamentu, jednak w pewnym stopniu można ją adaptować do swoich kompetencji. Tym samym szczególnie ważne jest, aby dbać o jej zrównoważony rozwój wśród innych kompetencji społecznych.

Praca zespołowa – w dzisiejszym świecie niemal każdy sukces zależy od zbudowania silnego, spójnego i skutecznego zespołu. Wielowymiarowość życia i jego potrzeby wymagają, aby ludzie dzielili się obowiązkami i zadaniami wedle własnych predyspozycji i talentów. Praca zespołowa to zbiór mikro-kompetencji takich jak: prośba o pomoc, akceptowanie roli innych w zespole, czy rozumienie siebie i innych. Kompetencja ta jest również zakodowana w naszej podświadomości, gdyż przez wiele wieków ewolucji plemiona musiały współpracować na wielu płaszczyznach. Istotą obecnych czasów jest odkrycie indywidualnych talentów i predyspozycji, których zbiór stworzy skuteczny zespół.

19 M. Grzesiak, *op. cit.*

Sposoby komunikacji wychowawcy:

Inteligencja emocjonalna, równowaga emocjonalna	Praca zespołowa
• słuchanie dziecka do końca jego wypowiedzi, • pozostawienie niedokończonych spraw poza pracą, • uznanie emocjonalnej wypowiedzi dziecka jako nieprawdę (dziecko nie pamięta tego, co powiedziało), • uznawanie racji dziecka nawet wtedy, kiedy początkowo jej nie ma, • ocenianie zachowania dziecka przez pryzmat jego przyczyn, a nie skutków, • pozwolenie sobie na chwilę do namysłu nad stanem emocjonalnym dziecka przed wypowiedzią, • zbliżenie, dostosowanie swoich emocji do emocji dziecka, • unikanie skrajnych emocji: gniewu, żalu, strachu i radości, • pozostawienie wyboru kary i nagrody samemu dziecku, • stosowanie wsparcia w komunikacji z dzieckiem przez inne dziecko, • stosowanie gestów i mimiki zamiast długich tłumaczeń i wypowiedzi.	• wyznaczanie zadań w dwójkach, trójkach, • obserwowanie funkcjonowania ról w zespole, • stworzenie przestrzeni, w której dziecko obserwuje innych, • przekazywanie dzieciom dowodzenia w zadaniu, • zadawanie pytań, proszenie o rozwinięcie odpowiedzi, • wspieranie słabszych, unikanie interakcji z silnymi jednostkami (pozostawianie ich samych sobie), • różnorodność w sposobie rozwiązywania problemów i tworzeniu zadań, • poszukiwanie naturalnych predyspozycji w działaniu dziecka, • pozostawienie dzieciom wewnętrznego podziału ról i akceptowanie go, • dialog z dziećmi w taki sposób, aby każdy miał szansę się wypowiedzieć, • w sprawach nierozwiązywalnych rotować uczestników zespołu (same znajdą odpowiedź).

Zasady, sposoby, formy i metody pracy na zajęciach wychowania fizycznego:

Inteligencja emocjonalna, równowaga emocjonalna	Praca zespołowa
• stosowanie zabaw związanych z odgadywaniem emocji innych uczestników, • stosowanie zabaw z muzyką o różnym stopniu emocjonalnym, • używanie nagłych zmian zasad w grach, • pozostawianie dzieci do samodzielnego wyjścia z emocji, • pozwalanie na samodzielne przeżywania emocji, • dobieranie dzieci w pary, celem współodczuwania drugiej osoby, • cierpliwość wychowawcy w podejmowaniu reakcji (dziecko powinno wyjść samodzielnie z emocji), • stosowanie opowieści fabularnej w ćwiczeniach, • stosowanie zabaw, w których dzieci komunikują się mową ciała i emocjami zamiast słowami, • stosowanie zmian w zespołach, tak aby utrudnić środowisko współpracy (np. dobieranie dzieci, które się nie lubią), • ograniczenie liczby przedmiotów w wybranych zabawach i grach (np. mniej piłek niż uczestników).	• stosowanie ćwiczeń, zabaw i gier w parach z akcentem na wspieranie drugiej osoby, • stosowanie zabaw, w których działanie, współpraca wszystkich uczestników daje konkretny efekt (przechodzenie pomiędzy materacami), • budowanie w grach takich scenariuszów, których celem jest wynik zespołu (np. każdy musi mieć piłkę, żeby strzał/rzut się liczył), • wspólne rozpoczynanie ćwiczeń przez wszystkich uczestników (na jeden sygnał), • dobieranie dzieci w pary (dziecko z wyższym potencjałem i dziecko z niższym potencjałem), • wykonywanie ćwiczeń i zabaw z celem, który można osiągnąć jedynie przy współpracy uczestników, • podejmowanie wspólnych decyzji i ustalanie celów w ćwiczeniach, zabawach i grach, • stosowanie metod wzajemnego nauczania, wsparcia, asekuracji i pokazu umiejętności, • planowanie zadań domowych do realizacji w parach i grupach, • zespół nieuczestniczący w grze realizuje zadanie dodatkowe (np. liczenie działań innych, obserwacja zachowań).

Przykładowy przebieg jednostki lekcyjnej:

Inteligencja emocjonalna, równowaga emocjonalna	Praca zespołowa
Przykład fazy nauczania: • Ustawienie od 4-6 różnych ćwiczeń w formie stacyjnej, muzyka odtwarzana w tle reguluje tempo ich wykonywania. Przykład fazy nauczania w doskonaleniu: • Zabawa w parach polegająca na pokazywaniu i odczytywaniu emocji drugiej osoby (radości, strachu, gniewu, smutku i wstrętu). Przykład fazy nauczania w grach: • Dowolna gra, podczas, której ustalone dobre lub złe działanie wiąże się z czasowym opuszczeniem boiska (np. dziecko po dobrym rzucie schodzi z boiska i kibicuje innym).	Przykład fazy nauczania: • Obwód ćwiczebny w parach - dzieci dobrane w pary wykonują ćwiczenia w obwodzie stacyjnym. Przydatne są ćwiczenia równoważne lub zwinnościowe, (np. przechodzenie przez hula-hop, spacer po linie leżącej na podłodze itp.). Przykład fazy nauczania w doskonaleniu: • Berek Murarz – na wyznaczonym polu, na trzech liniach ustawieni zostają „murarze". Każdy „złapany" uczestnik dołącza do murarza, trzymając się za ręce i tworząc sieć. Przykład fazy nauczania w grach: • Gra zadaniowa – z akcentem na osiągnięcie przez zespół wyznaczonego celu ilościowego w określonym czasie.

Inteligencja emocjonalna i równowaga emocjonalna stanowią niezwykłą wewnętrzną wartość każdego człowieka, co ściśle oddziałuje na wartość współpracy w grupie i zespole klasowym. Kompetencje te, wbrew powszechnym opiniom są możliwe do kształtowania, a poprzez odpowiedni trening mentalny można wprowadzić ich składowe do działania nawykowego. Pierwszy etap edukacji to doskonały czas do uzupełnienia programu edukacyjnego o aktywności związane z kształtowaniem składowych inteligencji emocjonalnej i współpracy grupowej. Warto nadmienić, iż osiąganie sukcesów w dorosłym życiu w bardzo wielu aspektach wymaga spójnego funkcjonowania w grupie oraz rozumienia jej członków. Indywidualny potencjał jednostki zawsze będzie wymagał uzupełnienia z dodatkowego obszaru, który zawiera się w innym potencjale ludzkim. Należy zatem zdać sobie sprawę, iż w budowaniu równowagi emocjonalnej i wartości współpracy należy kontrolować swoje emocje, dzielić role w grupie zgodnie z predyspozycjami, tolerować błędy i wspierać się w trudnych sytuacjach.

6.6 Komunikacja, otwartość na innych, empatia

Komunikacja to nieustannie wzbogacane pojęcie, które wpływa na nasze życie w coraz to szerszych aspektach, zwłaszcza w tych wychowawczych. Fundamentem teorii komunikacji jest jej podział na werbalną (w jej przypadku o istocie stanowią wypowiadane słowa) oraz komunikację niewerbalną, w której o przekazie decydują postawa ciała, mimika twarzy czy nawet energia, którą generujemy. Inny, szerszy podział komunikacji jest związany z ludzką indywidualną ważnością i koreluje on z modelami zachowań każdego człowieka:

1. Komunikacja intrapersonalna – oznacza monolog wewnętrzny, rozmowę z samym sobą.
2. Komunikacja interpersonalna – zachodzi między dwojgiem ludzi.
3. Komunikacja społeczna – inaczej grupowa, kiedy w rozmowie uczestniczy wiele osób.
4. Komunikacja pośrednia – odbywana z pomocą dostępnych mediów: multimedia, materiały dydaktyczne i inne.

Wychowawca posiada zatem szereg wariantów i możliwości, aby usprawnić proces komunikacji z dzieckiem lub rodzicem.

Otwartość na innych, empatia – w najgłębszej swojej interpretacji to proces dostrzegania świata drugiej osoby. Empatia kognitywna, poznawcza – to ciekawość drugiego człowieka, możliwość widzenia świata jego oczami i otwartość na to, jaki jest. Uważne obserwowanie drugiej osoby z chęcią zrozumienia umożliwia efektywniejsze

komunikowanie się. Poprzez poznanie wartości i sposobu widzenia świata innych osób możliwa staje się poprawa jakości komunikacji. Otwartość na innych wiąże się również z empatią emocjonalną rozumianą jako wczuwanie się w emocje drugiej osoby i jej punkt widzenia. To znaczy, że czujemy to, co czuje nasz rozmówca, odzwierciedlamy jego sygnały niewerbalne i dzięki temu możemy uzyskać pełne, bezpośrednie porozumienie prowadzące do odczucia rzeczywistego szacunku. Empatia płynie prosto z serca i należy poddać się pewnemu procesowi, aby się jej nauczyć. Nauczyciel udowadnia swoją otwartość i empatię, gdy dba o bezpieczną atmosferę zaspokajania ciekawości przez swoich uczniów zgodnie z ich potrzebami.

Sposoby komunikacji wychowawcy:

Komunikacja	Otwartość na innych, empatia
• słuchanie dziecka do końca jego wypowiedzi, • odesłanie dziecka do samodzielnego rozwiązania problemu, • unikanie wchodzenia w emocjonalny „język dziecka”, • ograniczenie wejścia z własnymi emocjami do świata dziecka, • komunikowanie gestami i nastrojami, a nie tylko słowami, • nastawienie się na dobre intencje do dziecka (przekonanie, że dziecko zawsze jest dobre), • uznawanie racji dziecka nawet wtedy, kiedy początkowo jej nie ma, • pozwolenie sobie na chwilę do namysłu nad stanem emocjonalnym dziecka przed wypowiedzią, • ograniczenie stosowania kar i nagród,	• akceptowanie błędów i porażek dziecka, • obserwowanie poziomu otwartości dzieci na innych uczestników zespołu, • zadawanie pytań dotyczących tego, co czuje inne dziecko, • wspieranie słabszych przez silniejsze jednostki, • otwieranie przestrzeni i środowiska do różnych kontaktów i sytuacji, • pozostawienie dzieciom możliwości dokonania wewnętrznego podziału ról i akceptowanie go, • dialog z dziećmi w taki sposób, aby każdy miał szansę się wypowiedzieć, • akceptowanie przez nauczyciela racji i pomysłów dziecka,

Komunikacja	Otwartość na innych, empatia
• ograniczenie stosowania kar i nagród, • stosowanie wsparcia w komunikacji z dzieckiem przez inne dziecko, • stosowanie gestów i mimiki zamiast długich tłumaczeń i wypowiedzi.	• przygotowywanie się do kontaktu z drugą osobą dla jej wsparcia, docenienia i przyjemności, • unikanie stosowania metod kontry i oporu do działań i myślenia dziecka, • wczuwanie się w sprawy i cele dziecka, • dostrzeganie i wpieranie innych w emocjach smutku, lęku i niepokoju.

Zasady, sposoby, formy i metody pracy na zajęciach wychowania fizycznego:

Komunikacja	Otwartość na innych, empatia
• stosowanie praktyk, w których dziecko jest osobą prowadzącą część zajęć, • stosowanie zabaw z brakiem komunikatów werbalnych (np. drogowskazy) • ustawianie ćwiczeń w stałych miejscach w sali treningowej, • przeniesienie przez dziecko informacji z materiałów dydaktycznych (np. baner lub film) do praktyki, • dobieranie dzieci o różnym stanie emocjonalnym w pary, • powtarzanie zabaw kilkukrotnie w niezmienionej formie z różnym sposobem komunikowania się, • stosowanie gier z liczeniem własnych działań na głos, • stosowanie opowieści fabularnej w ćwiczeniach (np. imitacja zwierząt),	• stosowanie zabaw związane z odgadywaniem emocji innych uczestników, • stosowanie ćwiczeń, zabaw i gier w parach, z akcentem na wspieranie drugiej osoby, • stosowanie zabaw, w których działanie, współpraca wszystkich uczestników daje określony efekt (np. tworzenie kształtu liter w grupie), • budowanie w grach scenariuszów, których celem jest wynik współpracy na rzecz jednostki (np. wybrany uczestnik wykonuje działanie przy wsparciu innych), • pozostawienie dzieciom wyboru stacji ćwiczebnych zgodnych z ich talentami lub predyspozycjami, • postawienie dzieciom wyboru kierunku ruchu w ćwiczeniach (tory przeszkód),

Komunikacja	Otwartość na innych, empatia
• stosowanie gier z liczeniem na głos wspólnego celu, scenariusza do zrealizowania, • wykorzystywanie określonych przedmiotów takich jak: laski gimnastyczne, piłki, woreczki itp., • stosowanie zabaw z komunikacją i rozpoznawaniem wzajemnych emocji.	• powtarzanie ćwiczeń z zapytaniem dzieci „jak możesz pomóc wykonać to ćwiczenie?”, • planowanie kolejnych ćwiczeń, zabaw i gier w grupach, • tworzenie małych grup, w których dzieci rozwijają empatię poprzez obserwację rówieśników podczas nauki nowych umiejętności.

Przykładowy przebieg jednostki lekcyjnej:

Komunikacja	Otwartość na innych, empatia
Przykład fazy nauczania: • Obwód ćwiczebny z tłumaczeniem zadania przez dzieci. Na każdej stacji (ćwiczeniu) jedno dziecko tłumaczy ćwiczenie, drugie je wykonuje i tak na zmianę, na każdej stacji. Przykład fazy nauczania w doskonaleniu: • Zabawa z komunikacją niewerbalną – dzieci biegają w wyznaczonym obszarze. Na sygnał prowadzącego (werbalny lub niewerbalny), łączą się w pary i za pomocą komunikatu niewerbalnego przekazują sobie ustaloną treść, np. datę swoich urodzin, proste słowo itp.	Przykład fazy nauczania: • Obwód ćwiczebny z odkrywaniem talentów. Dzieci spośród siebie wybierają osoby utalentowane ruchowo lub te, które mają problemy w ćwiczeniach. Na podstawie ich potrzeb wybierają serię ćwiczeń do realizacji w stacjach. Przykład fazy nauczania w doskonaleniu: • Zabawa biegowa ze współpracą – dzieci biegają w wyznaczonym obszarze. Na sygnał prowadzącego (werbalny lub niewerbalny), łączą się w pary lub trójki i wykonują zadanie ruchowe wymagające współpracy, np. trzymając się za ręce wykonują dwa obroty wokół siebie itp.

Komunikacja	Otwartość na innych, empatia
Przykład fazy nauczania w grach: • Dowolna gra realizowana z podziałem na zespoły – dzieci w każdym działaniu komunikują słownie to co zrobiły lub skinieniem głowy informują zwrotnie, że wykonują wyznaczone działanie (umiejętność).	Przykład fazy nauczania w grach: • Gra ze wsparciem – jeden z uczestników w każdym zespole otrzymuje zadanie do wykonania. Pozostali uczestnicy gry pomagają w jego realizacji. Gra się kończy kiedy wyznaczone dziecko wykona np. 10 podań.

Komunikacja i otwartość na innych są ściśle ze sobą połączone. Wychowawca szkolny, rodzic czy nauczyciel potrzebują wiele cierpliwości w kształtowaniu tych kompetencji. Istotą sprawy jest, aby w każdym kontakcie myśleć potrzebami i oczekiwaniami dziecka, a nie swoimi własnymi. Komunikowanie powinno obywać się wtedy, kiedy druga strona jest gotowa na przyjęcie informacji. Ponadto należy pozostawić odpowiedzialność i decyzję dziecku, bez wygłaszania oceny, opinii i porównywania z innymi. Następnie swoją postawą wywołać stan dialogu wewnętrznego dziecka. W jego efekcie dziecko zaangażuje się głęboko w komunikację zwrotną, a na jej podstawie powstaną informacje (komunikaty) wzajemne z oceną punktu widzenia drugiej osoby. Stąd już blisko do przyjaźni, miłości i wspomnień na całe życie.

6.7. Pozostałe wartości – synergia

Wartość kultury fizycznej doskonale rezonuje z tym, co dzieje się w człowieku. Branie odpowiedzialności za swoje zadania, wartość współpracy, obdarowywanie innych sobą i swoimi emocjami w jednym momencie kształtuje i wykorzystuje wiele odczuć i przeżyć. Na ten moment jedynie oczami wyobraźni można dopatrywać się jak wiele wartości społecznych kształtuje się w dobrym programie

realizowanym na zajęciach wychowania fizycznego. Synergia wartości w proponowanej koncepcji to poszukiwanie ćwiczeń, zabaw i gier, które najlepiej dopełniają próbę rozwoju młodego człowieka w wychowaniu do wartości. Dziecko traktowane paletą odczuć, napełnia się kolorami świata, wartościami, które bez wątpienia zbudują w przyszłości prawego, odpowiedzialnego i szczęśliwego człowieka.

Trudno nawet sobie wyobrazić, jak wiele może zyskać dziecko i co dzieje się w jego umyśle w czasie uczestnictwa w zajęciach sportowych, które nastawione są na rozwój wartości, a nie na ograniczającą rywalizację sportową. Współczesny świat prezentuje tendencję do zwiększania wartości wychowania moralnego. Wychowanie fizyczne oparte na kształtowaniu wartości i kompetencji społecznych ma na celu formowanie osób, które odnajdując sens swojego życia będą mieć osobisty projekt życiowy, ideały i będą dojrzałe emocjonalnie. Wartości kształtują dogłębnie osobowość dzieci[20]. Nie są to tylko powierzchowne umiejętności, lecz fundamentalna część wychowania. Odpowiednim doborem środków treningowych, sposobów i form, my nauczyciele, trenerzy i wychowawcy możemy kształtować wartości, które szczególnie trzeba rozwijać.

Poniżej, w dużym uproszczeniu opisujemy inne, równie ważne wartości społeczne, które w dużej mierze są kształtowalne i da się je rozwijać przez uczestnictwo w sporcie.

- **Porządek –** Mówiąc o porządku nie odnosimy się tylko i wyłącznie do porządku materialnego, lecz do uporządkowania osoby: do harmonii, równowagi wewnętrznej, umiaru, panowaniu nad sobą. W takim ujęciu porządek jest uważany za podstawę pozostałych wartości.

  Jak kształtować? Zabawy organizacyjno-porządkowe np. rozsypane stożki w różnych kolorach każda grupa układa konkretny kolor stożków w wyznaczonym do tego miejscu (można układać stożki w stosy, domki, figury, litery). Zabawy z selekcją rekwizytów, układaniem kształtów, zabawy w chowanego.

- **Pracowitość i męstwo –** Poprzez pracę realizujemy siebie, zdobywamy środki na utrzymanie siebie i rodziny, a także przyczyniamy się do dobra wspólnego i do rozwoju ludzkości, tym samym kierujemy się procesem budowania, a nie niszczenia. Aby praca służyła jako środek wychowawczy musi uznawać priorytet osoby, a nie samych rezultatów. Działanie dzieci musi też być wolne i świadome, aby miało skutek wychowawczy. Dlatego trzeba uzasadnić dzieciom konieczność pracy, rozbudzając w nich satysfakcję z dobrze wykonanego działania[21].

  Jak kształtować? Zadania muszą być wykonane jak najlepiej od początku do końca. Wymyślanie zadania (zadanie robię samodzielnie, to które wymyśliłem, w drugim kroku uczę tego kolegę). Stosowanie zmiennej w grach, która oddala osiągnięcie zdobycia celu (pojawia się umiarkowane cierpienie, które dziecko musi znieść).

- **Szczerość –** Życie w prawdzie. Poprzez bycie szczerym myśli, uczucia, emocje i słowa stają się spójne. Poprzez szczerość stajemy się autentyczni dla innych osób oraz inspirujemy innych do tego samego. Dzieci są bardzo wrażliwe na oszustwa i z łatwością odkrywają intencje swoich wychowawców. Same natomiast są skłonne do fantazjowania. W tej dziedzinie, tak jak we wszystkich, przykład rodziców i nauczycieli odgrywa fundamentalną rolę: dzieci mogą się nauczyć albo umiłowania prawdy albo bycia sprawnymi kłamcami.

  Jak kształtować? Ćwiczenia, zabawy i gry z liczeniem (przekazywanie negatywnej informacji zwrotnej). Stosowanie metafor w przypadku nieuczciwości. Zabawy z wzajemnym liczeniem, przestrzeganiem zasad i ustalaniem wspólnych celów.

- **Wykorzystanie czasu –** ta wartość ma nauczyć dzieci, aby w sposób twórczy i osobisty wykorzystywały czas, jakim dysponują. Powinien on ubogacać osobę, dlatego należy wykorzystywać go po to, by żyć, tworzyć, wzrastać, uczyć się, wypoczywać i odzyskiwać siły.

  Jak kształtować? Prośba do dzieci o wsparcie działań nauczyciela (np. wybrane dziecko sędziuje, wykonuje prezentację ćwiczenia, pokaz itp.) Wejście w zabawę razem z dziećmi w atmosferze zaufania. Wspólne planowanie ćwiczeń, zabaw i gier. Wprowadzanie nowych wyzwań, tj. zabaw i ćwiczeń, które wykonują pierwszy raz.

- **Motywacja z porażki –** porażka to jedna z najważniejszych doświadczeń w życiu każdego człowieka. Aby odpowiednio przyjmować niepowodzenia i wychodzić z niej silniejszym i mądrzejszym, warto wiedzieć, że porażka jest stałym elementem życia. Każda porażka powinna być nauką, a uczenie się na błędach jest skuteczne, ponieważ wiąże się z własnymi przeżyciami. Jeżeli nastawienie do porażek będzie prawidłowe, tzn. jeżeli spojrzymy na nią jako na naturalny osobowy element rozwoju dziecka, to każdej porażce będzie towarzyszyło wyciągnięcie wniosków i chęć osiągania postępu. Motywacja z porażki częściowo jest uwarunkowana czynnikami osobowościowymi. Środowisko wokół dziecka, które skłania go do podejmowania większej ilości prób w drodze do osiągnięcia celu korzystnie wpływa na realizację codziennych zadań i ich skuteczność. W odróżnieniu od dorosłych, porażka naturalnie motywuje na etapie dzieciństwa, dziecko swoją niepewność i niepowodzenia postrzega jako chęć uczenia się. Zatem każde działanie należy traktować w myśl zasady: czasem wygrywasz, czasem się uczysz [22].

- Jak kształtować? Zabawy, w których dzieci po wykonanym zadaniu, mają osiągnąć cel w inny sposób, tak aby szukać nowych możliwości, nowych rozwiązań. Zabawy i gry z piłką (rzucanie do kosza i po każdym niepowodzeniu, odesłanie dziecka do siebie, np. spróbuj inaczej) W sytuacjach niepowodzeń, obniżanie trudności zadania, w sytuacjach sukcesów podwyższanie trudności zadania. Aby szukać drogi wyjścia z porażki, należy powtórzyć działanie z uwzględnieniem nowej sytuacji i nowej wiedzy, aby doprowadzić do przekucia niepowodzenia w sukces.

Należy pamiętać, że pierwszą i najważniejszą szkołą wartości jest rodzina. Natomiast placówki edukacyjne wzmacniają kształtowanie cnót, dzięki czemu wzajemnie zwiększają się wpływy obydwu środowisk. Tylko dzięki ścisłej współpracy między rodzicami i wychowawcami osiąga się skuteczność w kształtowaniu wartości i umożliwia harmonijny rozwój dziecka[23].

7. Okres wypoczynku i wakacji

Mimo iż często o tym zapominamy, w życiu każdej placówki, istotne są okresy weekendowe, feryjne czy wakacyjne. Czas ten należy szczególnie dobrze zaplanować, ponieważ jest on niezbędny do odzyskania energii i regeneracji przez uczniów, nauczycieli i wychowawców. W przypadku zaniedbania tego okresu może pojawić się przewlekłe zmęczenie, wypalenie zawodowe lub problemy zdrowotne.

Proponujemy zatem, aby szkoła pomogła rodzicom zaplanować aktywny sposób spędzania swojego czasu wraz ze swoimi pociechami. Na następnej stronie zostały zamieszczone tabele wyboru aktywności dla rodziców. Wśród nich należy wybrać po jednej zmiennej, tak aby samodzielnie stworzyć wyjątkowe środowisko dla uzyskania całościowego, aktywnego procesu budowania kompetencji przez sport i aktywność fizyczną.

Pamiętaj, że dla Ciebie i Twojego podopiecznego, okres wypoczynku to czas zdobywania nowych umiejętności. Przekaż rodzicom

20 J. A. Alcázar, F. Corominas, *op. cit.*, s. 5-8.

21 J. A. Alcázar, F. Corominas, *op. cit.*, s. 87-89.

22 T. Huciński, K. Mikołajec, T. Wilczewski, *op. cit.*

23 J. A. Alcázar, F. Corominas, *op. cit.*, s.7-8.

Tab. 1 Wybór kompetencji

Samodoskonalenie	Kreatywność	Ciekawość poznawcza	Odpowiedzialność	Umiarkowanie	Wdzięczność	Pozostałe

Tab. 2 Wybór miejsca aktywności

Las/ park	Boisko/ hala sportowa	Ogród	Jezioro/ basen	Góry	Dom	Pozostałe

Tab. 3 Wybór pory dnia

Rano	W południe	Po południu	Wieczorem	Nocą

Tab. 4 Wybór niezbędnego przedmiotu

Rower/ rolki	Piłka/ rakieta	Sanki/ łyżwy/ narty	Sprzęty ogrodowe	Sprzęt pływacki	Przybory znalezione	Przybory wykonane samodzielnie

Tab. 5 Wybór osób towarzyszących

Bez osoby towarzyszącej	Rodzic	Drugie dziecko	Dorosły członek rodziny	Grupa dzieci	Grupa dorosłych	Grupa dzieci i grupa dorosłych

Tab. 6 Ilość czasu poświęconego na aktywność

Do 1 godz.	1-2 godz.	2-4 godz.	4-8 godz.	1 dzień	2 dni	3 dni lub więcej

swoich uczniów jak ważne jest to, by wybierali i działali razem ze swoimi pociechami!

Czas zacząć robić to, co istotne.

W powyższych treściach przedstawiliśmy sposoby, wartości i metodyki pracy z dziećmi dla budowania wartości społecznych i kompetencji społecznych przez sport i kulturę fizyczną.

W tym miejscu zachęcamy Was, aby w każdym codziennym działaniu poszukiwać nowej jakości wychowania fizycznego opartego na odkrywaniu sposobów kształtowania kompetencji w każdym ćwiczeniu, zabawie i grze.

Obserwuj, odczuwaj jak Twoja zmiana pozwala zmienić się Twoim podopiecznym.

Poniższe zbiory ćwiczeń i zabaw są zgodne z obecną podstawą programową. Pamiętaj jednak, że są jedynie podpowiedzią dla Twoich codziennych wyzwań związanych z pracą z dziećmi. Korzystaj z konspektów lekcji, poszukuj w nich najodpowiedniejszych ścieżek dla siebie i innych. Pamiętaj o zasadach kształtowania kompetencji społecznych, bycia coachem i metodyce prac z dziećmi.

Życzymy codziennej satysfakcji i głębokiego spełnienia!
Autorzy

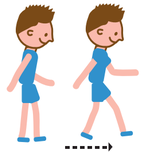
Plan nauczania w zakresie sprawności

Miesiąc	Tydzień	Lekcja treningowa 1	Lekcja treningowa 2	Lekcja treningowa 3	Tydzień	Miesiąc
		Ocena sprawności dziecka w 0 tygodniu				
Wrzesień	1	Kompetencje Lekkoatlety	Kompetencje Lekkoatlety	Kompetencje Gimnastyka	13	Grudzień
	2	Kompetencje Gimnastyka	Kompetencje Sportowca	Kompetencje Sportowca	14	
	3	Kompetencje Koszykarza	Kompetencje Koszykarza	Kompetencje 3Kosze	15	
	4	Kompetencje 3Kosze	Kompetencje Ogólnorozwojowe	Kompetencje Ogólnorozwojowe	16	
Październik	5	Kompetencje Lekkoatlety	Kompetencje Lekkoatlety	Kompetencje Gimnastyka	17	Styczeń
	6	Kompetencje Gimnastyka	Kompetencje Sportowca	Kompetencje Sportowca	18	
	7	Kompetencje Koszykarza	Kompetencje Koszykarza	Kompetencje 3Kosze	19	
	8	Kompetencje 3Kosze	Kompetencje Ogólnorozwojowe	Kompetencje Ogólnorozwojowe	20	
Listopad	9	Kompetencje Lekkoatlety	Kompetencje Lekkoatlety	Kompetencje Gimnastyka	21	Luty
	10	Kompetencje Gimnastyka	Kompetencje Sportowca	Kompetencje Sportowca	22	
	11	Kompetencje Koszykarza	Kompetencje Koszykarza	Kompetencje 3Kosze	23	
	12	Kompetencje 3Kosze	Kompetencje Ogólnorozwojowe	Kompetencje Ogólnorozwojowe	24	

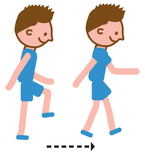
Miesiąc	Tydzień	Lekcja treningowa 1	Lekcja treningowa 2	Lekcja treningowa 3
Marzec	25	Kompetencje Lekkoatlety	Kompetencje Lekkoatlety	Kompetencje Gimnastyka
	26	Kompetencje Gimnastyka	Kompetencje Sportowca	Kompetencje Sportowca
	27	Kompetencje Koszykarza	Kompetencje Koszykarza	Kompetencje 3Kosze
	28	Kompetencje 3Kosze	Kompetencje Ogólnorozwojowe	Kompetencje Ogólnorozwojowe
Kwiecień	29	Kompetencje Lekkoatlety	Kompetencje Lekkoatlety	Kompetencje Gimnastyka
	30	Kompetencje Gimnastyka	Kompetencje Sportowca	Kompetencje Sportowca
	31	Kompetencje Koszykarza	Kompetencje Koszykarza	Kompetencje 3Kosze
	32	Kompetencje 3Kosze	Kompetencje Ogólnorozwojowe	Kompetencje Ogólnorozwojowe
Maj	33	Kompetencje Lekkoatlety	Kompetencje Lekkoatlety	Kompetencje Gimnastyka
	34	Kompetencje Gimnastyka	Kompetencje Sportowca	Kompetencje Sportowca
	35	Kompetencje Koszykarza	Kompetencje Koszykarza	Kompetencje 3Kosze
	36	Kompetencje 3Kosze	Kompetencje Ogólnorozwojowe	Kompetencje Ogólnorozwojowe

Kompetencje Lekkoatlety

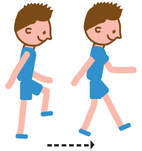
Faza nauczania 10 min



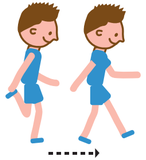
Marsz przodem, ze zmianą tempa i kierunku



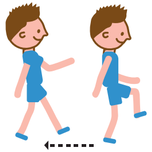
Marsz przodem z unoszeniem kolan



Marsz przodem z unoszeniem kolan, duże kroki z unoszeniem kolan



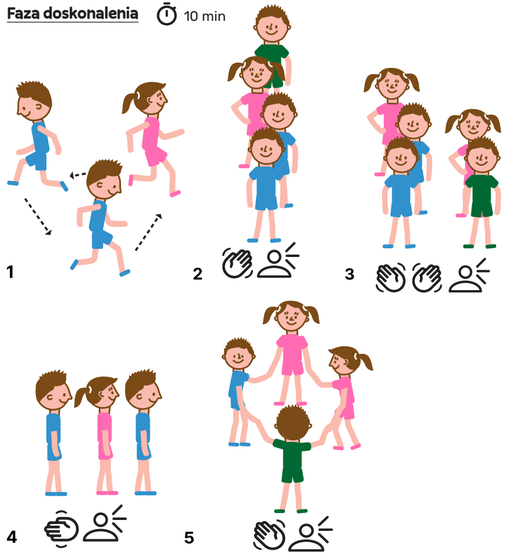
Marsz przodem, duże kroki z dotknięciem piętą pośladka



Marsz tyłem z unoszeniem kolan

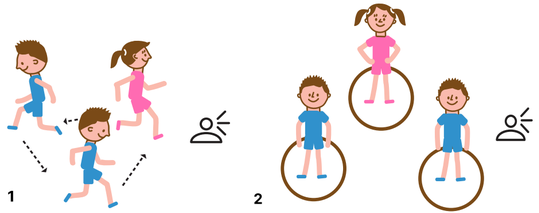
Marsz tyłem z dotknięciem piętą pośladka

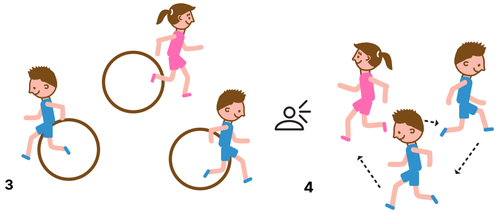
Faza doskonalenia 10 min



Musztra

Dzieci biegają swobodnie po całym boisku. Na gwizdek zatrzymują się i patrzą na ręce prowadzącego. Jedna ręka uniesiona pionowo w górę - wszyscy ustawiają się w rzędzie przed prowadzącym. Dwie ręce uniesione pionowo w górę - wszyscy ustawiają się w dwóch rzędach przed prowadzącym. Jedna ręka uniesiona do poziomu w prawą lub w lewą stronę - wszyscy ustawiają się w szeregu po stronie wyciągniętej ręki. Ręka zatacza koło - wszyscy ustawiają się po obwodzie koła, wokół nauczyciela, trzymając się za ręce.

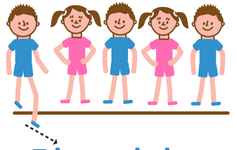




Komórki do wynajęcia

Dzieci biegają po całej sali, na sygnał wskakują obunóż do obręczy (komórek), przyjmując pozycje ustaloną przez nauczyciela. Na kolejny sygnał dzieci poruszają się dalej po sali w określony sposób. Obręcze są rozstawione po całej sali w dowolny sposób. Dla urozmaicenia zabawy zmniejszamy liczbę obręczy. Dziecko, które nie zdobędzie swojej obręczy otrzymuje dodatkowe zadanie ruchowe i wraca do zabawy.

Faza trenowania 10 min



Z bazy do bazy

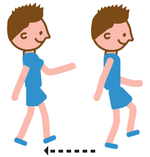
Celem gry jest realizacja założenia ustalonego przez każdą drużynę (np. w sumie przemieścimy się w mniej niż 30 krokach).
Przebieg gry: Dzieci wybierają drużyny i ustawiają się w rzędzie za linią końcową. Zadaniem każdego członka zespołu jest kolejno przebiegnięcie z jednej bazy (linia,materac) do drugie w najmniejszej liczbie kroków. Kroki drużynowe sumują się.

Postaw – połóż

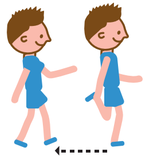
Celem gry jest drużynowe współdziałanie w taki sposób, aby wygrać jak najwięcej części gry. Jedna część trwa 1 min.
Przebieg gry: Dzieci dzielą się na dwa zespoły. Na placu gry ustawiają równomiernie postawione i położone pachołki, ilość dowolna. Zadaniem zespołu A jest stawianie pachołków, zespołu B kładzenie pachołków. Po każdej części gry zamiana ról.
Modyfikacja gry: Dzieci poruszają się biegiem, podskokami obunóż, jednonóż, przed działaniem trzeba wykonać: przysiad, położyć się, pajacyka itp.

Kompetencje Lekkoatlety

Faza nauczania 10 min



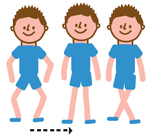
Marsz tyłem, małe kroki (tip-top) z unoszeniem kolan



Marsz tyłem, małe kroki (tip-top) z dotknięciem piętą pośladka

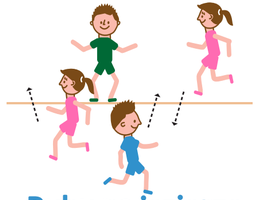
Marsz tyłem, duże kroki z unoszeniem kolan

Marsz tyłem, duże kroki z dotknięciem piętą pośladka



Chodzenie bokiem krok: odstaw-dostaw i skrzyżnym

Faza doskonalenia 10 min

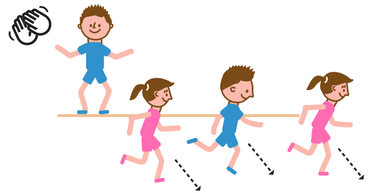


Ryby na jeziorze

Celem zabawy jest złapanie przez „rybaka" jak najwięcej „ryb".
Opis zabawy: Dzieci ustawiają się na linii końcowej wyznaczonego obszaru. Jedno dziecko staje na linii środkowej boiska, może poruszać się tylko bokiem. Jego zadaniem jest złapanie przebiegających na drugą stronę „rybek". Dziecko złapane przez „rybaka" pomaga łapać na linii środkowej.
Modyfikacja gry: Każde kolejno złapane dziecko staje na innej linii. Dzieci poruszają się tylko w podskokach, podporze tyłem itp.

Berek Kwadraty

Celem zabawy jest pozostawienie decyzji dziecku o wejściu w pole bezpieczne lub ucieczka przed berkiem.
Opis zabawy: Na polu gry prowadzący wraz z dziećmi ustawia 3 pola- kwadraty z pachołków (2x2 m). Dzieci wybierają 1-3 berków w zależności od liczby ćwiczących. W zabawie uciekający mogą się uratować wbiegając na 3 sekundy do kwadratu wykonując określone zadanie (pajacyki, przysiad, leżenie przodem itp.). Po złapaniu następuje zmiana berka.
Modyfikacja gry: Więcej pól bezpiecznych, w polu bezpiecznym może przebywać jedna osoba, nie można dwa razy pod rząd wbiec do tego samego pola.



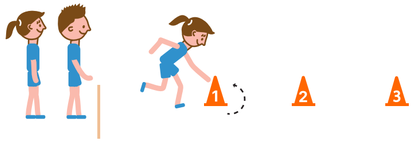
Kto dalej dobiegnie

Zadaniem dzieci jest jak najdalej odbiec od linii.
Opis zabawy: Dzieci ustawiają się na linii końcowej tyłem do kierunku biegu. Na sygnał prowadzącego (nauczyciel, inne dziecko) uczestnicy wykonują szybki obrót i bieg. Dzieci zatrzymują się gdy prowadzący da kolejny sygnał. starają się dobiec jak najdalej.
Modyfikacja zabawy: Start z leżenia przodem, leżenia tyłem, siadu prostego. Na drugi sygnał siadają, stają na jednej nodze, przechodzą do leżenia.

Lustro

Dzieci starają się wykonywać ruchy partnera jak w lustrzanym odbiciu.
Opis zabawy: Dzieci ustawiają się w rozsypce twarzą do prowadzącego. Nauczyciel wykonuje różne proste ćwiczenia w miejscu i w ruchu (wymachy ramion, skoki, skłony itp.). Dzieci starają się odwzorować ruchy prowadzącego.
Modyfikacja zabawy: Dzieci łączą się w zespoły 4 osobowe. Każde dziecko jest prowadzącym dla swojej grupy.

Faza trenowania 10 min



Numerki

Celem gry jest sumowanie przez drużynę zwycięstw jej członków i realizacja własnego założenia drużynowego (np. wygramy co najmniej 4 razy).
Przebieg gry: Dzieci dzielą się na 2-4 zespoły. Następnie ustawiają się na linii końcowej w rzędzie. Przy ustawianiu toru prowadzącemu pomagają kapitanowie drużyn. Tor składa się z 3-5 słupków ustawionych w równych odległościach. Każdy słupek ma przypisany numer. Zadaniem rywalizujących jest na sygnał prowadzącego start do odpowiedniego słupka i powrót na linie startu.
Modyfikacja gry: Prowadzący wypowiada więcej cyfr (w tym przypadku po każdym dotknięciu wskazanego słupka powrót na linię startu i bieg do kolejnego słupka), zamienia cyfry na kolory/przedmioty itp.

Transport ładunku

Celem gry jest realizacja ustalonego przez prowadzącego założenia czasowego (wskazane dla każdej z drużyny inne).
Przebieg gry: Dzieci dzielą się na 2-4 zespoły i ustawiają się za linią końcową w rzędzie. Zdaniem pierwszego z rzędu jest „przetransportowanie" każdego partnera z linii startu do bazy (przeciwległa linia/materac). Transport odbywa się za pomocą złapania za rękę i biegu w parze. W każdej rundzie „transportującym" jest inne dziecko.
Modyfikacja gry: Za puszczenie rąk karne sekundy.

Kompetencje Gimnastyka

Faza nauczania 10 min

Stanie na lewej nodze, prawe kolano wysoko, ramiona uniesione do góry

Stanie na prawej nodze, lewe kolano wysoko, ramiona uniesione do góry

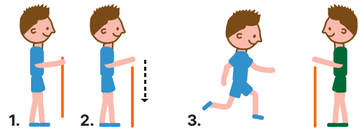
Stanie na prawej nodze, lewa pięta do pośladka, ramiona szeroko, półprzysiad

Stanie na lewej nodze, prawa pięta do pośladka, ramiona szeroko, półprzysiad

Stanie na lewej nodze, oczy zamknięte

Stanie na prawej nodze, oczy zamknięte

Faza doskonalenia 10 min

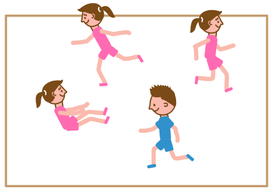


Bystrzaki

Dzieci dobierają się parami i stają naprzeciwko siebie z laską gimnastyczną. Uczeń ma za zadanie przechwycić laskę partnera ustawioną pionowo w odległości około 2 m. Na sygnał nauczyciela uczeń „puszcza swoją laskę" i biegnie po przechwyt laski partnera.

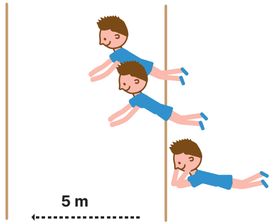
Szereg

Dzieci biegają po całej sali, na sygnał nauczyciela ustawiają się w szeregu na linii wcześniej wskazanej przez nauczyciela, przybierając wcześniej określone pozycje, np. na baczność, na jednej nodze, w przysiadzie, w leżeniu.



Berek w pozycji

Dzieci poruszają się po wyznaczonym obszarze. Złapane dziecko przez berka przyjmuje wcześniej określona pozycję (np. waga przodem, siad równoważny). Trzykrotne złapanie dziecka przez berka prowadzi do zmiany berka.



Wyścig krokodyli

Dzieci ustawiają się na wcześniej wyznaczonej linii startu w pozycji leżenia przodem. W odległości 5–10 m zaznacz linię mety. Na sygnał dzieci przechodzą do podporu przodem przy wyprostowanych rękach i w tej pozycji poruszają się do linii mety ciągnąc za sobą nogi i tułów.

Faza trenowania 10 min

Labirynt

Celem gry jest przeprowadzenie na drugą stronę labiryntu, całą drużynę, w jak najkrótszym czasie.
Przebieg gry: Dzielimy dzieci na dwie drużyny. Dzieci wybierają leadera drużyny, który będzie przeprowadzał pozostałe dzieci przez labirynt (w zależności od możliwości sprzętowych różne przedmioty porozkładane po całej sali). Dzieci przeprowadzane mają zamknięte oczy.

Bocian i żabki

Celem gry jest zamiana żabki w bociana lub bociana w żabkę
Przebieg gry: Dzielimy dzieci na dwie drużyny, drużyna pierwsza to żabki, które poruszają się tylko skacząc, a drużyna druga to bociany, które poruszają się, podnosząc wysoko kolana i machając skrzydłami, jeżeli żabka złapie bociana to bocian zamienia się w żabkę, jeżeli bocian złapie żabkę to żabka zamienia się w bociana. Ta drużyna, która w ciągu 1 minuty dokona więcej przemian wygrywa.
Modyfikacje gry: Zmiana w drużynach, ograniczenie czasu, parami, inne zwierzątka.

Kompetencje Gimnastyka

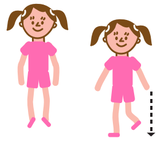
Faza nauczania 10 min

Stanie na lewej nodze, ramiona uniesione nad głowę

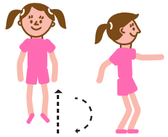
Stanie na prawej nodze, ramiona uniesione nad głowę

Stanie na lewej nodze, prawe kolano wysoko, ramiona szeroko

Stanie na prawej nodze, lewe kolano wysoko, ramiona szeroko



Podskok obunóż i lądowanie na jednej nodze



Podskok obunóż z obrotem o 90 stopni i lądowanie obunóż

Faza doskonalenia 10 min

Berek Czarodziej

Zadaniem berka jest poprzez dotknięcie unieruchomienie pozostałych dzieci. Przed rozpoczęciem zabawy prowadzący informuje berka, że w trakcie zabawy może wyznaczyć partnera do pomocy (staje się drugim berkiem). Tym sposobem po decyzji dziecka liczba berków zwiększa się.

Opis zabawy: Dzieci poruszają się po całej sali. Osoba dotknięta przez berka Czarodzieja zostaje zamrożona i pozostaje unieruchomiona w pozycji rozkrocznej do momentu, w którym inne dziecko nie przejdzie partnerowi pomiędzy nogami. Zabawa kończy się kiedy wszystkie dzieci zostaną złapane.

Modyfikacja zabawy: Formy unieruchomienia ustala prowadzący z dziećmi, mogą to być podpór przodem, siad prosty z przeskokiem nad nogami.

Kot jest – kota nie ma

Dzieci są myszkami i na zapowiedź: „Kot jest!" – myszki chowają się (przysiadają, obejmują rękoma kolana, a głowę opuszczają nisko). Na zapowiedź: „Kota nie ma" – myszki biegną swobodnie w różnych kierunkach, omijając się zręcznie.

Spłoszone wróbelki

Wróbelki podskakują w przysiadzie w granicach dużego koło i szukają pożywienia. Naraz wpada na czworakach do środka koło piesek i zaczyna szczekać. Wróbelki uciekają do małych kółek, przy czym podskakują ciągle w przysiadzie. Dopiero w małych kółkach wyprostowują się. Gdy piesek opuści koło i znajdzie się poza nim wówczas wróbelki wracają podskokami, aby dalej szukać pożywienie.

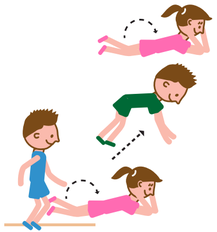
Małe kangurki

Podziel dzieci na trzyosobowe zespoły. Ustaw podzielone trójki na linii startu tak, aby dwójka z nich przyjęła pozycję leżenia przodem bokiem do siebie w odstępach około 0,5 m od siebie. Trzeci ustawiony na linii startu. Na sygnał wykonuje skoki przez dzieci, które leżą po czym przechodzi do leżenia. Ostatnie dziecko wstaje i wykonuje takie samo działanie itd. Która trójka jako pierwsza dotrze do mety wygrywa zabawę.

Faza trenowania 10 min

Przeskok w parach

Dobierz dzieci według wzrostu. Jedno z dzieci wykonuje leżenie przodem z wyciągniętymi rękami do przodu, drugie ustawia się z tyłu z prawej strony stóp leżącego. Stojący wykonuje 3-4 przeskoki przez leżące dziecko po czym przyjmuje pozycję leżenia przodem tak aby dotknąć stopami wyciągniętych rąk leżącego. Leżący wstaje i wykonuje 3-4 przeskoki nad leżącym. Która dwójka jako pierwsza znajdzie się na mecie wspólnie zwycięża w zabawie.



Mosty i doliny

Podziel grupę na 2-4 zespoły. W zespołach dzieci przyjmują pozycję: 1-leżenie przodem, 2-podpór przodem, itd. Pierwsze dziecko w każdym zepsole ustawia się na linii startu w pozycji stojącej. Na sygnał prowadzącego stojący pokonuje raz most a raz dolinę przechodząc nad i pod ustawionymi dziećmi. Kiedy minie ostatnie ustawia się w pozycji „mostu lub doliny". Wówczas pierwsze wstaje i pokonuje wszystkie mosty i doliny podobnie jak wcześniejsze dziecko. Który zespół w całości jako pierwszy dotrze za linię mety wygrywa zabawę.

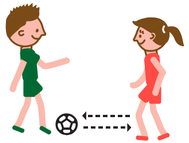
Kompetencje Sportowca

Faza nauczania 10 min

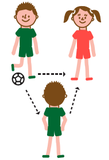
Prowadzenia piłki zewnętrznym podbiciem po linii prostej w marszu

Prowadzenie piłki zewnętrznym podbiciem po okręgu

Prowadzenia piłki zewnętrznym podbiciem po linii prostej w biegu



Podania piłki w parach z przyjęciem i bez przyjęcia

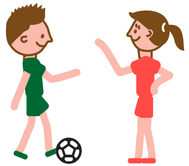


Podania piłki w trójkach ze zmianą pozycji po podaniu

Faza doskonalenia 10 min

Piłka po okręgu

Dzieci ustawione np. w dwa lub trzy koła. Jeden uczestnik w każdym kole posiada piłkę. Zadaniem jest podanie do każdego dziecka po kolei na obwodzie koła do chwili kiedy piłka wróci do dziecka, które rozpoczynało zabawę. Można wprowadzić współzawodnictwo w okręgach. Sposób podania jest zależny od rodzaju piłki. Siatkówka - rzut z nad głowy, piłka nożna - podanie nogą, piłka ręczna - podanie jednorącz.

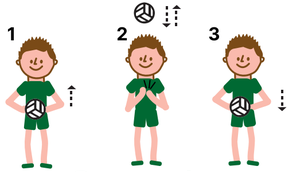


Ile palców

Dzieci dobierają się w pary, jedno z nich prowadzi piłkę nogą, kozłuje lub toczy piłkę ręką, a drugie pokazuje liczbę na palcach. Dziecko z piłką musi głośno powiedzieć ile palców widzi. Po pięciu odpowiedziach zmiana prowadzącego. Po dwóch rundach następuje zmiana par. Dla zaawansowanych: dziecko, które pokazuje palce jest w ruchu im dalej od dziecka z piłką tym lepiej.

Dzień i noc

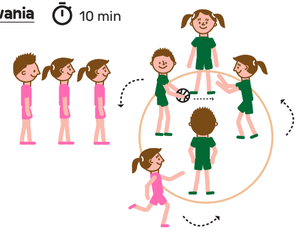
Wszystkich uczestników dzielimy na dwie różne grupy i ustawiamy ich wzdłuż linii środkowej tyłem do siebie. Jednej z nich dajemy nazwę „dzień", a drugiej „noc". Na zapowiedź „dzień" uczestnicy tego szeregu odwracają się szybko w stronę „nocy" i zaczynają za nią biec. Natomiast „noc" na to samo hasło ucieka w stronę swojej mety, dotknięci są uważani za schwytanych. Na mecie i za metą chwytać nie wolno. W przypadku hasła „noc" następuje zamiana ról.



Bystre oko

Ćwiczenie polega na powtórzeniu serii ćwiczeń poprawiających orientację przestrzenną. **Opis zabawy:** dzieci ustawiają się z piłkami w rozsypce. Trzymając piłkę w rękach wykonują: 1. Podrzut piłki w górę, klaśnięcie w dłonie i chwyt piłki oburącz. 2. Podrzut piłki w górę, kilkukrotne klaśnięcie w dłonie i chwyt piłki oburącz. 3. Podrzut piłki w górę, przejście pod piłką, chwyt piłki odbitej od podłoża. 4. Podrzut piłki w górę, odbicie stopą piłki opadającej.

Faza trenowania 10 min



Bieg po okręgu

Dzieci dzielą się na dwa zespoły. Pierwszy ustawia się w kształt koła, drugi w rzędzie 3 metry od okręgu. Zadaniem dzieci stojących w kole są podania piłki do siebie tak aby wykonać ich jak największą ilość razy, natomiast dzieci stojące w rzędzie po kolei biegną dookoła okręgu, przekazując zmianę partnerowi z zespołu. Gra rozpoczyna się na sygnał prowadzącego lub dziecko niećwiczące, a kończy się kiedy wszyscy z rzędu przebiegną dookoła podających. Następnie zespoły zamieniają się rolami.

Slalom gigant

Celem gry jest przyznanie sobie punktu za wykonanie zadania w czasie pokonywania slalomu.
Przebieg gry: Dzielimy dzieci na 2,3 lub 4 zespoły. Rozstawiamy pachołki na całej szerokości sali. Zadaniem dzieci jest poprowadzić piłkę slalomem. 1 zadanie piłka jest prowadzona głową, 2 zadanie piłka jest prowadzona ręką, 3 zadanie piłka jest prowadzona zewnętrzną krawędzią stopy (1 pkt za prawidłowe prowadzenie piłki). Na koniec drużyna która najszybciej wykonała slalom dostaje 1 pkt, a drużyna, która prawidłowo wykonała slalom prowadząc piłkę zewnętrzną krawędzią dostaje 2 pkt.
Modyfikacja gry: Można zrobić slalom tylko prowadząc piłkę stopą, ale można zacząć od słabszej nogi, a drugą kolejkę przeprowadzić piłkę mocniejszą nogą.

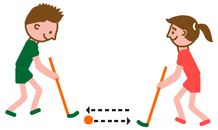
Kompetencje Sportowca

Faza nauczania 10 min

Prawidłowy chwyt kija do unihokeja, strzał piłki z miejsca

Przenoszenie kija nad piłką

Prowadzenie piłki po półkolu, 180 stopni w lewo i 180 stopni w prawo



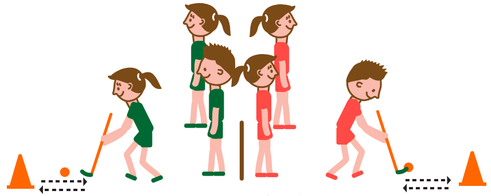
Podania piłki w miejscu w parach. Podania piłki w parach z przyjęciem i bez przyjęcia

Prowadzenie piłki slalomem. Podania piłki w trójkach ze zmianą pozycji po podaniu

Faza doskonalenia 10 min

Cień partnera

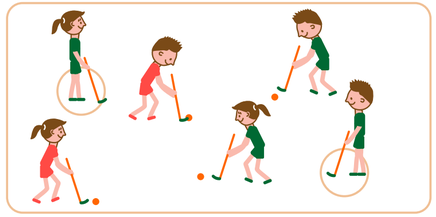
Dzieci dobrane w pary ustawione w rozsypce, dziecko ustawione z przodu prowadzi piłeczkę kijem w dowolnym kierunku, drugie dziecko początkowo bez piłeczki naśladuje jego ruchy. Na sygnał prowadzącego zamieniają się rolami, inny sygnał - dzieci zmienią się w parach.



Kto szybciej

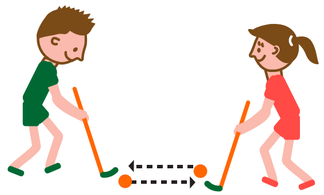
Dzieci podzielone na dwie drużyny. Wszyscy ustawieni na linii środkowej, na przemian jeden zawodnik z każdej drużyny. Na sygnał nauczyciela pierwsi zawodnicy z obu drużyn biegną w przeciwnych kierunkach do linii końcowych, prowadząc piłeczkę kijem. Następnie wracają na swoje miejsce. Wygrywa drużyna, która jako pierwsza wróci na swoje miejsce.

Konspekt 6



Prowadź jak w Formule 1

Dzieci poruszają się prowadząc piłkę kijem po wyznaczonym terenie. Starają się ją prowadzić w taki sposób aby uniknąć zderzenia z innym kierowcą. Co jakiś czas trener utrudnia zadanie, zmieniając bieg i dodając gazu - 1, 2, 3 (następuje stopniowe przyspieszenie poruszania się i prowadzenia piłki). Sygnał czerwony oznacza zatrzymanie, zielony dalszą jazdę a na słowo tankujemy - prowadzimy piłkę do określonej stacji i tankujemy paliwo. Na każdej stacji może znajdować się określona przez trenera liczba kierowców. Pozostali muszą jeździć do momentu zakończenia tankowania przez innych.



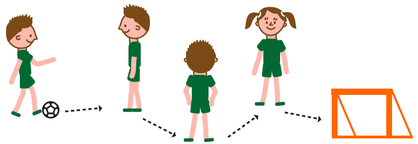
Zamień się

Zabawa polega na zamianie piłeczek z innym partnerem.
Opis zabawy: każde dziecko posiada kij do unihokeja i piłeczkę. Poruszają się swobodnie po polu zabawy. Na sygnał prowadzącego poprzez podanie wymieniają się piłeczkami z partnerem. Zasada: nie można dwa razy pod rząd wymienić się z tym samym dzieckiem.

Faza trenowania 10 min

Czarodziejski kijek

Celem gry jest przyznanie punktu za prawidłowe trzymanie kija do unihokeja
Przebieg gry: Jedna osoba jest berkiem, osoba która ma kijek posiada immunitet. Jeżeli berek kogoś złapie, dziecko zostaje zamrożone. Dziecko, które posiada immunitet ma za zadanie jak najszybciej oddać immunitet, wtedy ta osoba zostaje wybawiona i przekazuje kijek kolejnej złapanej osobie. Osoba, która przekazuje kijek mówi czy kijek był prawidłowo trzymany. Gra kończy się, gdy berek złapie wszystkie osoby.
Modyfikacja gry: Więcej berków, określenie czasu gry, np. 2 min, 5 min, więcej osób które posiadają immunitet.

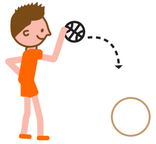


Wirtuozi podań

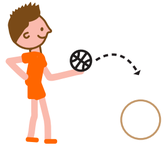
Celem gry są podania do jak największej ilości osób zanim trafi się do bramki.
Opis gry: Dzielimy dzieci na dwie drużyny. W każdej drużynie liczymy ilość podań przed oddaniem strzału do bramki. Ta drużyna, która będzie miała najwięcej podań wygrywa.
Modyfikacja gry: Zmienne drużyny, zmienna czasu.

Kompetencje Koszykarza

Faza nauczania 10 min



Rzut piłką/ woreczkiem do celu słabszą ręką (materac, koło hula-hop)



Rzut piłką/ woreczkiem do celu mocniejszą ręką (materac, koło hula-hop)

Rzut piłką do celu słabszą ręką (kosz)

Rzut piłką do celu mocniejszą ręką (kosz)

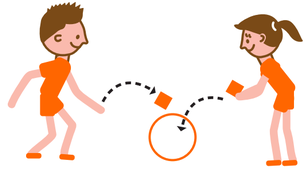
Podrzut woreczka na różne wysokości z chwytem oburącz, słabszą i mocniejszą ręką

Podrzut woreczka z chwytem lewą i prawą ręką

Faza doskonalenia 10 min

Kot i mysz

Na polu zabawy rozstawiamy hula-hop, które stają się „mysimi norami". Dzieci dobierają się w pary. Na sygnał jeden z ćwiczących - „Mysz" stara się uciec „Kotu", może wchodzić do pustej „mysiej nory", w której jest bezpieczna i może przebywać maksymalnie 3 sekundy. W tym czasie „Kot" musi wykonać dwa „pajacyki". Po dotknięciu następuje zamiana ról. Wraz z rozwojem gry można tworzyć trójki, czwórki z różną ilością „Myszy" i „Kotów".

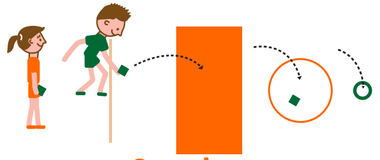


Traf w cel

Celem gry jest trafienie przedmiotem do hula-hop lub rzucenie woreczkiem wyżej niż partner.
Przebieg zabawy: dzieci dobierają się w pary pomiędzy nimi znajduje się „hula hop". Dzieci starają się trafić do „hula hop"- celny rzut słabszą ręka jest za 2 pkt. mocniejsza za 1 pkt., rzucenie wyżej niż partner jest za 2 pkt. Wygrywa dziecko które pierwsze uzbiera 6 punktów. Po każdej rundzie następuje zamiana par.

Klasy

Celem gry jest ukończenie trzech „klas".
Przebieg zabawy: Prowadzący kładzie „hula hop" na środku i wokół niego wyznacza 3 okręgi rzutu („klasa 1" – 2m, „klasa 2"- 3m, „klasa 3" – 4m od celu). Dzieci ustawione po obwodzie koła mają woreczki. Ich zadaniem jest trafić do „hula-hop" z „1 klasy". Dziecko które trafiło krzyczy „stop" i przechodzi do „2 klasy", reszta pozostaje w „1 klasie". Gra rozpoczyna się ponownie. Wygrywa dziecko które pierwsze ukończy „3 klasy".



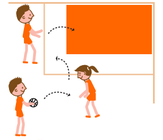
Strzelec

Celem zabawy jest trafienie woreczkiem do różnej wielkości przedmiotów.
Przebieg zabawy: Prowadzący w różnych odległościach od linii rzutu ustawia stacje progresywnie (od największego do najmniejszego przedmiotu – materac, hula-hop, kosz na klocki, wiaderko itp.) Każde dziecko posiada woreczek. Przed rozpoczęciem zabawy dzieci wybierają od jakiej stacji chcą rozpocząć. Zabawa trwa 5 min. W trakcie jej trwania dzieci mogą zmieniać stacje. Na koniec dzieci dzielą się informacją o liczbie trafień.

Faza trenowania 10 min

Bądź perfekcyjny

Celem gry jest w pięciu kolejkach rzutowych uzbieranie jak najwięcej punktów. Rzut z bliskiej odległości za 1 pkt, z dalekiej za 3 pkt. Wygrywa dziecko które będzie miało więcej punktów. Grę powtarzamy dwa razy.
Przebieg gry: Dzieci dzielą się na zespoły 4 osobowe. Dwójka z zespołu chwyta się za ręce tworząc okrąg (nie mogą się poruszać). Pozostała dwójka siada w odległościach w taki sposób, aby prawidłowo rzucając, trafić w środek utworzonego okręgu przez partnerów. Po wykonaniu 5 prób następuje zamiana rzucających.



Traf w materac

Celem gry jest w 4 min trafienie w materac jak najwięcej razy. Wynik końcowy drużyny dzieli się, celem równego podziału punktów dla każdego członka zespołu.
Opis gry: Dzieci dzielą się na 2-4 zespoły. W rogach boiska dzieci ustawiają 6 materaców i oddzielają je strefą „bez rzutu" (odległość 3m). Zadaniem każdego zespołu jest poprzez podania piłki przemieszczanie się w kierunku materaców. Będąc blisko materaca następuje próba trafienia w taki sposób, żeby nie przekroczyć strefy „bez rzutu" (przekroczenie skutkuje utratą punktu). Po nieskutecznym rzucie próbę wykonuje kolejny dziecko z zespoły. Za każdy skuteczny rzut drużyna otrzymuje 1 pkt. Po celnym rzucie dzieci poprzez podania do każdego członka zespołu przemieszczają się do kolejnego materaca.

Kompetencje Koszykarza

Faza nauczania 10 min

Przekładanie woreczka za plecami i pod nogami

Przekładanie woreczka dookoła głowy i bioder

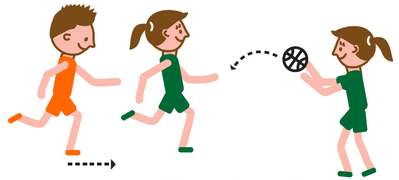
Przekładanie woreczka dookoła kolan i kostek

Toczenie piłki po linii prostej – do przodu, do tyłu

Toczenie piłki w lewo i w prawo

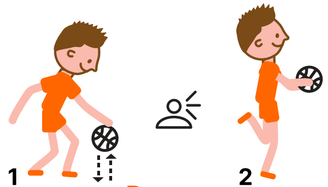
Toczenie piłki w wielu kierunkach

Faza doskonalenia 10 min



Piłka chroni

Dzieci wybierają jednego berka. Dzieci uciekające przekazują z rąk do rąk lub podają między sobą piłkę. Berek stara się złapać zawodnika, który nie jest w posiadaniu piłki. Dzieci podają tak piłkę, aby uniemożliwić berkowi złapanie zawodnika. Po dotknięciu przez berka dziecko staje się berkiem. Wraz z rozwojem gry zwiększa się ilość piłek i berków. Należy wziąć piłki do siatkówki lub inne miękkie.



Posąg

Dzieci kozłują po boisku, na sygnał wszyscy zatrzymują się i przyjmują wcześniej ustaloną pozycję. Na kolejny sygnał dzieci kozłują ponownie. Po opanowaniu zasad kolejne zatrzymania mogą być coraz trudniejsze: na dwie nogi równocześnie - jedno tempo; na dwie nogi nierównocześnie - dwa tempa; na dwa tempa wcześniej określoną nogą jako pierwszą itd.

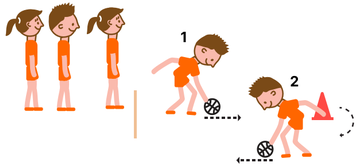
Berek bez ręki

Wszystkie dzieci poruszają się z szarfą lub innym przedmiotem. Przedmiot ten trzymają w jednej ręce. Berek (bez przedmiotu) goni pozostałych ćwiczących. Dotknięte dziecko przez berka staje się berkiem i oddaje przedmiot lub posiadany przybór. Dziecko które oddało najczęściej przedmiot zostaje okrzyknięty „Najlepszym dzielącym się", dziecko które najmniej razy oddało przedmiot „Najszybciej biegającym".

Szermierz

Dzieci dobierają się w pary, każdy ma piłkę lub inny dowolny przybór. Dzieci ustaloną ręką kozłują piłkę – dla młodszych dzieci trzymają przybór. Drugą ręką mają za zadanie dotknąć partnera pleców, kolana, piłki itp. nie tracąc przy tym swojej piłki/przedmiotu. Zabawa odbywa się na czas, bądź do określonej ilości punktów. Po zakończonej rundzie następuje zmiana par. Nauczyciel wraz z dziećmi określa miejsce, które trzeba dotknąć.

Faza trenowania 10 min



Wyścigi rzędów z toczeniem piłki

Celem gry jest dokładne toczenie piłki (cały czas kontakt dłoni z piłką) za które każdy członek zespołu może otrzymać 3 punkty. Długotrwały brak kontakty dłoni z piłką skutkuje utratą 1 punkta. Wygrywa zespół, który będzie miał w sumie więcej punktów. **Przebieg gry:** dzieci dzielą się na 2-4 drużyny. Każda z drużyn ustawia się w rzędzie na linii końcowej. Zadaniem pierwszego z rzędu jest toczenie piłki do słupka lewą ręką, w drodze powrotnej prawą ręką. Po ukończeniu przekazuje piłkę do kolejnej osoby z rzędu.

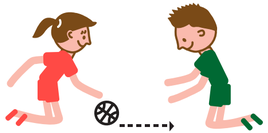
Strażnik

Celem gry jest chronienie przez „Strażnika" partnera przez 1 min lub trafienie w tym czasie dziecka tyle razy ile dzieci wspólnie ustaliły (np. Spróbujemy trafić Kasię 3 razy). **Przebieg gry:** Dzieci ustawione po obwodzie koła w środku znajdują się 2 osoby (jedna z nich jest „Strażnikiem"). Zadaniem „Strażnika" jest obrona partnera w taki sposób żeby nie został trafiony piłką przez innych uczestników gry. Zadaniem dzieci na obwodzie jest współdziałanie poprzez toczenie i podania w taki sposób, aby trafić piłką dziecko chronione przez „Strażnika".

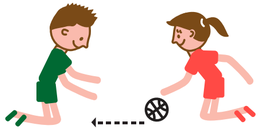
Kompetencje 3Kosze

Faza nauczania 10 min

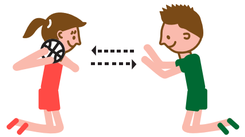
Przyjęcie pozycji do chwytu piłki



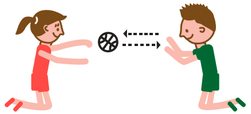
W klęku toczenie piłki słabszą ręką do partnera



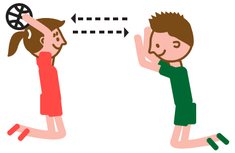
W klęku toczenie piłki mocniejszą ręką do partnera



W klęku podanie piłki słabszą ręką do partnera

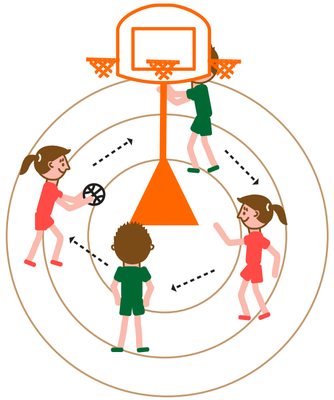


W klęku podanie piłki mocniejszą ręką do partnera



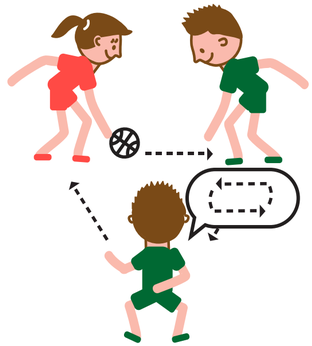
W klęku podanie znad głowy do partnera

Faza doskonalenia 10 min



Piłka po okręgu

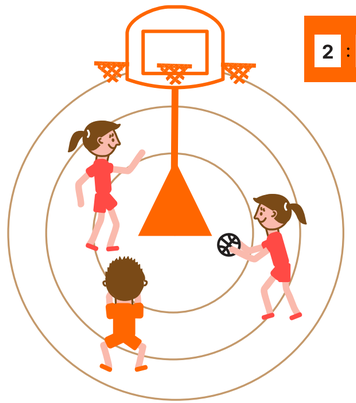
Celem zabawy jest dokładne wykonanie ćwiczenia ze wszystkimi elementami technicznymi (np. dziecko dostaje punkt za: przyjęcie pozycji do chwytu piłki, nadgarstek ściągnięty w dół po podaniu).
Przebieg gry: Dzieci ustawione wokół 3Kosze na każdym z trzech okręgów. Jeden uczestnik w każdym kole posiada piłkę. Zadaniem jest podanie do każdego dziecka na obwodzie koła i otrzymanie ją do niego z powrotem. Mimo że, wielkość okręgów jest rożna odległości między dziećmi powinny być jednakowe. Jedna runda trwa 1 min, po czym dzieci przechodzą na kolejny okrąg.



Podania w trójkach

Dzieci dobierają się w trójki. Każda trójka staje w dowolnym miejscu na sali, posiadają jedna piłkę. Zadaniem każdej trójki są toczenia lub podania piłki w jednym kierunku. Jednak po sygnale jednego ćwiczącego z trójki następuje zmiana kierunku podań. Po serii podań następuje zmiana decydującego o kierunku podań. Wskazane są kombinacje trójkowe np. wszyscy z kolorem białym razem, wszyscy z kolorem niebieskim razem. Wraz z rozwojem zabawy można dołożyć przyśpieszenie 3 kroków od podania i z powrotem do pozycji.

Faza trenowania 10 min



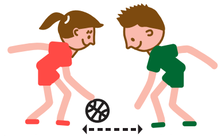
Gra uproszczona

Celem gry uproszczonej jest stopniowe wprowadzanie zasad gry (np. wyjście za linii autu to strata piłki, celny rzut to punkt na tablicy wyników). Nauczyciel powinien stopniowo, lecz bez pośpiechu wprowadzać następne zasady na kolejnych lekcjach treningowych. Proces ten powinien zostać rozłoży na cały rok szkolny.
Przebieg gry: Dzieci dzielą się na zespoły 3 osobowe. Na sygnał nauczyciela rozpoczyna się mecz trwający 2 min. Dzieci oczekujące na swój mecz wspierają partnerów będących na boisku.
Modyfikacja gry: Strata piłki za więcej niż dwa kroki z piłką, strata piłki za podwójne kozłowanie, wprowadzenie faulów, strata piłki za przebywanie więcej niż 3 sekund w najmniejszym kole itp.

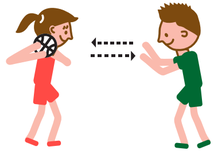
Kompetencje 3Kosze

Faza nauczania 10 min

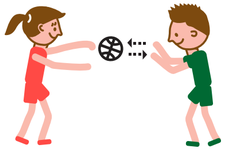
W staniu toczenie piłki słabszą ręką do partnera



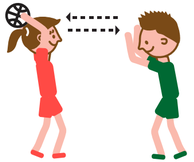
W staniu toczenie piłki mocniejsza ręką do partnera



W staniu podanie piłki słabszą ręką do partnera



W staniu podanie piłki mocniejszą ręką do partnera

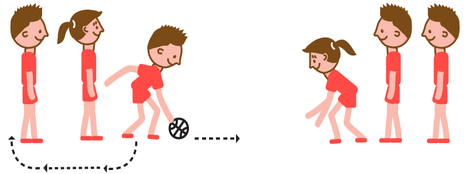


W staniu podanie znad głowy do partnera

Faza doskonalenia 10 min

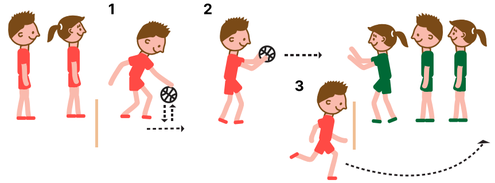
Dogonić piłkę

Celem zabawy jest wyprzedzenie przez dziecko piłki podawanej po okręgu.
Przebieg gry: Dzieci ustawiają się wokół 3Kosze na wybranym okręgu. Na sygnał prowadzącego dzieci podają piłkę po obwodzie koła. Na ten sam sygnał rusza uczestnik stojący na zewnątrz koła, którego zadaniem jest tak szybko obiec koło, aby dogonić lub przegonić piłkę.
Dodatkowe wartości gry: W czasie zabawy należy punktować prawidłowo wykonane elementy techniczne (np. przyjęcie pozycji do chwytu piłki, piłka dotyka barku).



Podania w rzędach

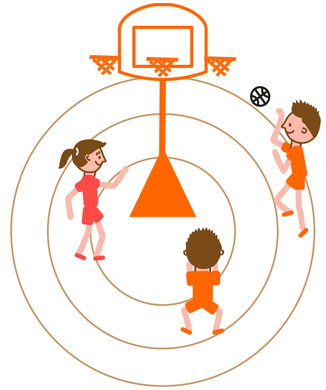
Dzieci ustawiają się w 4-6 rzędach (dwa rzędy naprzeciwko siebie tworzą zespół). W każdym rzędzie dzieci ustawiają się po 3-4 osoby. Każdy zespół otrzymuje jedną piłkę. Zadanie pierwszego z rzędu jest toczenie/podanie piłki do dziecka z przeciwległego rzędu, po podaniu odwraca się i biegnie na koniec swojego rzędu. Wraz z rozwojem gry dzieci po podaniu biegną na koniec rzędu do którego podały.



Bieg z kozłowaniem

Dzieci ustawiają się w 4-6 rzędach (dwa rzędy naprzeciwko siebie tworzą zespół). W każdym rzędzie dzieci ustawiają się po 3 osoby. Każdy zespół otrzymuje jedną piłkę. Zadanie pierwszego z rzędu jest bieg z kozłowaniem do wyznaczonego słupka (2 m od każdego rzędu) i podanie piłki dziecku z przeciwległego rzędu, po przekazaniu przyśpieszenie na koniec rzędu do którego podał piłkę. Partner po chwycie piłki wykonuje zadanie poprzednika.

Faza trenowania 10 min



Gra szkolna

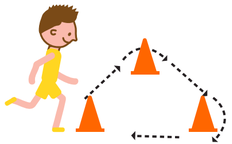
Celem gry szkolnej jest nałożenie wagi punktowe za realizację wskazanego elementu technicznego (np. nadgarstek ręki rzucającej ściągnięty w dół po rzucie, po podaniu trzy kroki przyśpieszenia biegu, piłką dotyka barku, podanie słabszą ręką, podanie tylko do najdalszego partnera, gotowość rąk do chwytu piłki, obrona zawodnika bez piłki itp.). Za każde prawidłowo wykonane zadanie uczestnik gry zdobywa jeden punkt.
Przebieg gry: Dzieci dzielą się na zespoły 3 osobowe. Na sygnał nauczyciela rozpoczyna się mecz trwający 3 min. Dzieci, które chwilowo nie uczestniczą w grze mają zadanie obserwować wybranego przez siebie partnera z boiska. Za każdy dobrze zaobserwowany element techniczny, również otrzymują punkt.

Kompetencje Ogólnorozwojowe

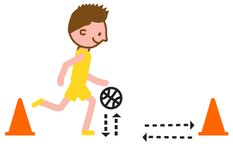
Faza nauczania 10 min

Bieg po linii prostej z punktu A do B

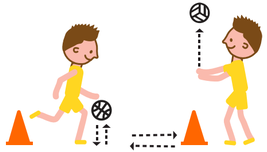
Bieg slalomem między pachołkami



Bieg omijając pachołki ustawione w różnych odległościach np. po trójkącie



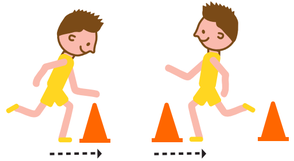
Kozłowanie piłki po lini prostej do pachołka i z powrotem. Pozostawienie piłki na miejscu



Kozłowanie piłki po lini prostej z punktu A do B, przy pachołku podrzut i chwyt piłki w dwie ręcę. Powrót do punktu A, pozostawienie piłki na miejscu

Faza doskonalenia 10 min

Bieg z dotknięciem pachołka ręką nr 1, 2, 3, 4, 5, 6



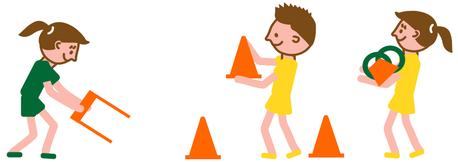
Bieg przodem do pierwszego pachołka. Bieg tyłem do drugiego pachołka. Bieg przodem do trzeciego pachołka (pachołki rozstawione w różnych odległościach)

Bieg do grzybków, na których ustawiona jest piłka, dotknięcie jej, bieg do kolejnych grzybków, itd.

Konspekt 11

Bieg do zawieszonych na różnych wysokościach wstążek. Wyskok z próbą dotknięcia wstążki, bieg do kolejnej itd.

Cztery szarfy ułożone w linii (2-3 metry od siebie). Wejście w środek szarf i przełożenie ich wzdłuż ciała (naprzemienne pierwsza od stóp, druga od głowy itd.) i odłożenie ich na miejscu.



Daj możliwość dzieciom stworzenia własnego toru przeszkód z przedmiotów dostępnych na sali.

Faza trenowania 10 min

Po wykonaniu slalomu rzut do kosza

Celem gry jest wykonanie prawidłowego rzutu po pokonaniu toru przeszkód. Ilość prawidłowo wykonanych rzutów decyduje o wygranej.
Opis gry: Dzieci dzielimy na 2 lub 3 drużyny. Rozstawiamy po 3 pachołki dla każdej drużyny, a zamiast 4 pachołka, pod koszem ustawiamy piłkę. Zadaniem dziecka jest bieg tyłem do pierwszego pachołka, bieg przodem do drugiego pachołka, bieg tyłem do trzeciego pachołka i bieg przodem do piłki. Atak na piłkę za jeden punkt i rzut do kosza. Po rzucie dziecko zbiera piłkę, odkłada na swoje miejsce i biegnie do swojej drużyny. Przybija piątkę i może biec kolejna osoba.
Modyfikacja gry: Można przyznać jeden punkt za zostawienie nadgarstka w dół przy rzucie, za wyprostowanie łokcia przy rzucie. Można wykonać slalom, zmienić kolejność poruszania się np. przodem, tyłem, przodem, tyłem lub tyłem, tyłem, tyłem, przodem.

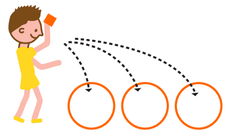
Wyścigi

Celem gry jest utrzymanie w czasie wykonywanych ćwiczeń długiej szyi, głowa do góry.
Opis gry: Dzielimy dzieci na dwie drużyny. Tworzymy dowolny tor przeszkód, w którym umieszczamy ćwiczenia z procesu nauczania i doskonalenia, np. 4 pachołki i każdy pachołek ma być dotknięty, następnie podskoki do zawieszonych wstążek, slalom, kozłowanie, obiegnięcie 3 pachołków, ustawionych w trójkącie i powrót do linii startu.
Modyfikacja gry: Można wymyślić dowolny sposób pokonania toru przeszkód, np. jak koty, jak żabki. Można zmieniać dzieci w drużynach, można zacząć tor przeszkód od końca.

Kompetencje Ogólnorozwojowe

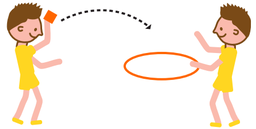
Faza nauczania 10 min

Dziecko stara się podbić balonik w określonym polu 5 razy, tak aby nie upadł na ziemie

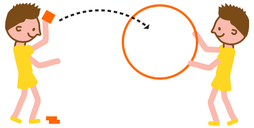


Rzut woreczków do szarfy (hula-hop, narysowane koło) zaczynając od najbliższej szarfy, jeżeli trafi rzuca do kolejnej. Następnie do najdalej wysuniętej

Rzut woreczka do pierwszego okienka (na rozłożonej drabince), następnie do drugiej i do trzeciej



Rzut piłki, woreczka do celu (hula-hop trzymany przez opiekuna/lub inne dziecko)



Przez ustawiony pionowo hula-hop (np. trzyma nauczyciel), uczeń przerzuca 3 woreczki, każdy pojedyńczo

Faza doskonalenia 10 min

Złap piłkę

Uczniowie tworzą koło, jedno z dzieci wchodzi do środka koła i podrzuca wysoko piłkę wywołując imię jednego z uczniów. Wywołany uczeń wbiega do koła i chwyta piłkę z powietrza. Po chwycie wywołuje inną osobę.

Magiczna Różdżka

Dzieci siadają po obwodzie koła. Jedno dziecko jest w środku - „Magik" z różdżką (dowolny długi miękki przedmiot). Zadaniem dzieci na obwodzie jest powiedzieć swoje imię i imię innego dziecka. Kolejno to dziecko wypowiada swoje imię i imię innego dziecka itd. Zadaniem „Magika" jest jak najszybciej dotknięcie różdżką dziecka którego imię zostało powiedziane. W przypadku gdy dziecko na obwodzie nie zdąży przed dotknięciem różdżki wypowiedzieć swojego imienia i partnera zamienia się miejscami z „Magikiem".
Modyfikacja gry: w staniu, należy wstać w trakcie wypowiadania imion i ponownie usiąść, wielkość okręgu.

Gorący pomidor

Dzieci siedzą w kręgu. Zabawa polega na podawaniu sobie woreczka – „Gorącego pomidora". Pierwsze dziecko podaje „Pomidor" dziecku siedzącemu po jego prawej stronie. Na sygnał HOP, należy zmienić kierunek podawania „Pomidora" tzn., dziecko, które ma go obecnie podaje do dziecka po jego lewej stronie. Jeżeli nauczyciel mówi HIP, dziecko, które ma „Pomidor" musi rzucić go do dziecka siedzącego naprzeciwko, a ono, przekazuje go do dziecka siedzącego po jego lewej lub prawej stronie, w zależności od wcześniejszego ruchu.
Modyfikacja zabawy: Zamiast woreczka może być użyta piłka, zamiast rzucać piłkę można ją turlać.

Iskierka

Zabawa polega na szybkim przekazywaniu impulsu poprzez uściśnięcie dłoni partnera.
Opis zabawy: dzieci dzielą się na dwa zespoły. Każdy zespół staje w szeregu trzymając się za dłonie tworząc łańcuch. Pierwsze osoby z szeregu łapią za dłonie prowadzącego (jedna osoba za prawą, druga za lewą rękę). Na końcu rzędu ustawiamy przedmiot (misia lub piłkę). Prowadzący równocześnie ściska dłonie jednej i drugiej osoby. Te przekazują impuls do następnych partnerów itd. Gdy impuls przyjmie ostatni zawodnik, wtedy chwyta ustawiony na końcu rzędu przedmiot. Po każdej kolejce następuje przejście w dowolną stronę. Wygrywa zespół, który więcej razy pierwszy chwyci przedmiot.

Faza trenowania 10 min

Celownik

Celem gry jest zdobycie 9 pkt.
Opis gry: Dzieci dobierają się w trójki. Dwie osoby tworzą parę, trzymając się za ręce tworzą koło. Jedna osoba próbuje trafić 3 razy w koło. Para za każdym razem po rzucie zmienia miejsce (ma wyznaczone pole) i jednocześnie pomaga by rzut był celny. Po 3 rzutach, następuje zmiana rzucającego. Jedna osoba z pary staje się rzucającym, a rzucający tworzy parę.
Modyfikacja gry: Można zwiększyć ilość rzutów, można przesuwać dzieci na większe odległości, można zrobić ograniczenie czasowe w trakcie rzucania, np. dzieci liczą do 10 i w tym czasie trzeba wykonać 3 rzuty.

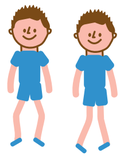
Odbijanka

Celem gry jest odbicie balonu tak by nie upadł na ziemię.
Opis gry: Dzieci dzielą się na drużyny po 4 osoby w drużynie. Tworzą koło, w którym jedno dziecko stoi w środku hula hop i podbija 3 razy balon. W tym czasie liczy głośno tak by po 3 razie miejsce osoby odbijającej zajęła kolejna osoba z koła. Balon nie może upaść na ziemię, jeżeli upadnie, zaczynamy grę od nowa. Gra kończy się gdy 4 osoby odbiją po 3 razy balon.
Modyfikacja gry: Można zwiększyć lub zmniejszyć ilość odbić, można dołożyć ograniczenie czasowe, można dołożyć drugie hula hop i drugi balon (co druga osoba ma stanowisko do odbijania).

Kompetencje Lekkoatlety

Faza nauczania 10 min

Marsz na palcach i piętach



Marsz na wewnętrznych i zewnętrznych częściach stopy

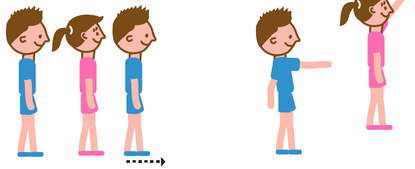
Przejście nad płotkiem 30 cm

Przejście nad płotkiem 40 cm

Wejście i zejście na przeszkodę o wysokości 60 cm

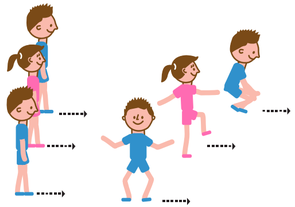
Wejście i zejście na przeszkodę o wysokości 80 cm

Faza doskonalenia 10 min



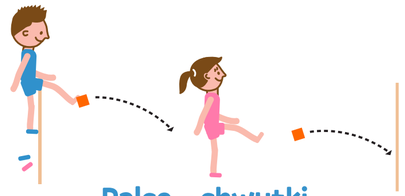
Drogowskazy

Uczestnicy ustawieni jeden za drugim na linii końcowej. Kilku ćwiczących ustawionych w dowolnych miejscach pokazuje ręką kierunek poruszania tworząc „drogowskazy" wskazujące cały przebieg drogi. Ćwiczący z linii końcowej pokonują wyznaczoną przez drogowskazy trasę w jak najszybszym tempie. Po kilku przebiegnięciach zmieniamy osoby tworzące drogowskazy.



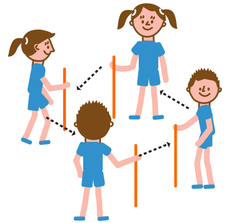
Starty i zatrzymania

Na sygnał uczestnicy rozpoczynają bieg do przodu, na kolejny sygnał uczestnicy zatrzymują się w pozycji wybranej przez siebie.
Przebieg gry: dzieci ustawiają się w szeregu na linii końcowej / na końcu obszaru zabawy. Na sygnał prowadzącego startują w kierunku przeciwległej linii boiska. Na sygnał „STOP" dzieci zatrzymują się przyjmując postawę ustaloną przez uczestników zabawy. Za przyjęcie nieprawidłowej postawy, dziecko wraca na linię startu. Na przestrzeni jednej długości dzieci powinny wykonać 4-5 różnych działań.



Palce – chwytki

Celem zabawy jest kształtowanie prawidłowego wysklepienia stopy.
Opis zabawy: dzieci zdejmują buty i skarpety. Każde dziecko staje z woreczkiem za wskazaną linią – linia startu. Zadaniem dzieci jest złapanie palcami stopy woreczka i rzucenie go jak najdalej. Następnie dziecko podbiega do woreczka chwyta drugą stopą i wykonuje drugi rzut. Wygrywa dziecko które pierwsze przerzuci woreczek przez linię mety. Za kopanie lub bieganie z woreczkiem dzieci otrzymują karny punkt.



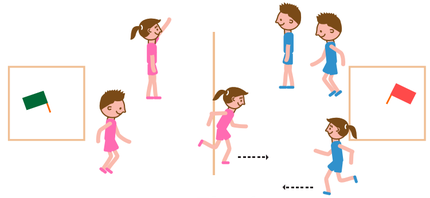
Bystrzaki w czwórkach

Dzieci dobierają się czwórkami i stają po kwadracie (2x2 m) z laskami gimnastycznymi trzymanymi w lewej dłoni. Dzieci na sygnał puszczają ustawione pionowo laski i starają się chwycić laskę partnera po prawej stronie. W każdym zespole sygnał nadaje wyznaczone przez partnerów dziecko. Po 2-3 kolejkach zmiana prowadzącego oraz ręki trzymającej.
Modyfikacja zabawy: gdy poziom zabawy jest za trudny zmniejsz grupy tworząc pary, bądź trójki, wraz z rozwojem zabawy zwiększaj liczebność grupy.

Faza trenowania 10 min

Tor przeszkód

Celem gry jest pojedynczo realizacja ustalonego przez drużynę założenia czasowego dla każdego z jego członków (np. Jaś ukończy to w 20 sekund).
Przebieg gry: Dzieci dzielą się na 2-4 zespoły. Następnie ustawiają się na linii końcowej w rzędzie. Tor przeszkód każda drużyna ustawia samodzielnie według swojej inwencji, do dyspozycji mają dostępny na sali sprzęt. Zadaniem rywalizujących jest jak najszybciej pokonać ustawiony tor przeszkód. Na koniec dzieci robią podsumowanie w swoich drużynach.



Flagi

Celem gry jest drużynowe współdziałanie w taki sposób, aby w przeciągu 5 minut wygrać jak najwięcej rund.
Przebieg gry: Dzieci dzielą się na dwa równe zespoły. Każdy zespół staje na swojej połowie boiska, a następnie swoją „flagę" kładzie na linii końcowej w strefie bezpiecznej (brak obrońców, atakujący bezpieczny przed dotknięciem obrońców) 2x2m. Zadaniem uczestników jest zdobycie flagi przeciwnika. Dziecko dotknięte na połowie przeciwnika wraca na swoją połowę, aby ponownie zaatakować. Zdobycie flagi przeciwnika kończy rundę.

Kompetencje Lekkoatlety

Faza nauczania 10 min

Przejście pod płotkiem 60 cm

Przejście pod płotkiem 70 cm

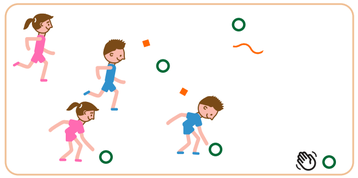
Podpór przodem, czworakowanie po zygzaku w przód

Podpór przodem, czworakowanie po zygzaku w tył

Podpór tyłem, czworakowanie tyłem (pajączki)

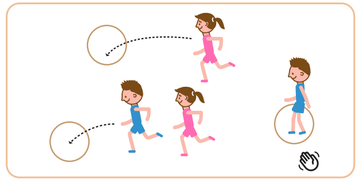
Czołganie przodem i tyłem na plecach

Faza doskonalenia 10 min



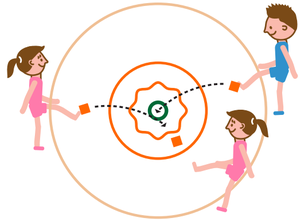
Spostrzegawczy biegacz

Dzieci ustawione na linii końcowej boiska. W różnych miejscach na polu gry ustawione są przedmioty: ringo, szarfy, woreczki itp. Kiedy prowadzący podnosi, któryś z przedmiotów do góry dzieci jak najszybciej mają dobiec i stanąć przy przedmiocie leżącym na podłożu. Jeżeli wszystkie dzieci odnajdą prawidłowo miejsce wracają na linię początkową.
Modyfikacja zabawy: prowadzący zmienia formy startu do przedmiotów, ich rozstawienie oraz zwiększa ich ilość w trakcie rozwoju zabawy.



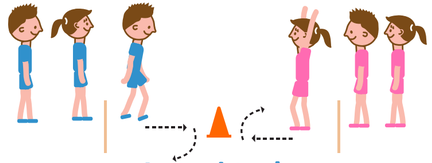
Podróż

Podróżny wyprowadza dzieci z domków poza obręb koła, wzywając je do podróży dotknięciem ręki lub wywołaniem imienia. Kiedy wszyscy znajdą się z dala od domków, podróżny woła: Warszawa", „Kraków", „Toruń" itp. Na ten sygnał wszystkie dzieci starają się jak najprędzej wrócić do własnych lub wolnych domków. Kto nie znajdzie domku, zostaje podróżnym.



Foot Dart

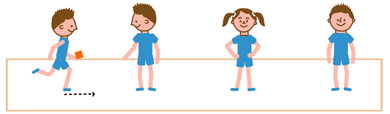
Celem zabawy jest kształtowanie prawidłowego wysklepienie stopy.
Opis zabawy: dzieci zdejmują buty i skarpety. Dzieci wspólnie tworzą z dostępnych materiałów tarczę rzutową (hula-hop, skarpety, buty, szarfy itd.). Dzieci ustalają wartość punktową dla każdego z obszarów. Każde dziecko staje z woreczkiem za wskazaną linią rzutu (okrąg wokół tarczy). Zadaniem dzieci jest siedząc lub stojąc złapanie palcami stopy woreczka i rzucenie go w kierunku tarczy. Dzieci liczą sobie punkty. Po rundzie rzutów np. 3 informują o liczbie zdobytych punktów.



Antarktyda

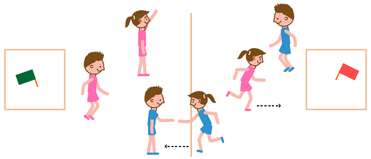
Dzieci dzielą się na 3-4 zespoły. Każdy zespół staje za linią końcową w rzędzie. Zadaniem każdej osoby z rzędu jest poruszanie się we wskazany sposób. Za poprawnie imitację poruszającego się zwierzęcia każde dziecko otrzymuje 1 punkt. Na sygnał pierwsze osoby z rzędu startują do słupka i z powrotem, przybijają piątkę następnej osobie, która rozpoczyna ruch. Dzieci naśladują zwierzęta zamieszkujące Antarktydę: Pingwiny – marsz na piętach, ramiona wzdłuż tułowia; Wieloryb – marsz na zewnętrznych krawędziach stóp, ramiona wyprostowane nad głową; Albatros – marsz na palcach, ramiona do boku; Foka – podpór przodem ciągnąc wyprostowane nogi za sobą.

Faza trenowania 10 min



Sztafeta

Celem gry jest realizacja założenia czasowego ustalonego przez każdą z drużyn (np. ukończymy sztafetę w 18 sekund).
Przebieg gry: Dzieci dzielą się na 2-4 zespoły. Każdy z zespołu staje w równych odległościach na całej długości sali. Pierwsze dziecko z rzędu na sygnał prowadzącego startuje, aby przekazać woreczek następnemu partnerowi, ten po chwycie biegnie do następnego itd. Prowadzący każdej ze sztafet liczy czas. Po każdej rundzie drużyny naradzają się w celu zmiany ustawienia i czasu.
Modyfikacja gry: Dzieci poruszają się: biegiem przodem lub tyłem, poprzez skoki obunóż lub jednonóż.

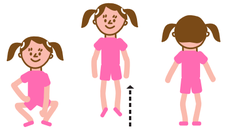


Bitwa o flagę

Celem gry jest współdziałanie w taki sposób, aby w przeciągu 5 minut zdobyć jak najwięcej punktów: „odblokowanie" – 3 pkt, zdobycie flagi - 2 pkt.
Przebieg gry: dzieci dzielą się na zespoły poprzez odliczanie do dwóch. Każdy zespół staje na swojej połowie boiska, a następnie swoją „flagę" kładzie na linii końcowej w strefie bezpiecznej (brak obrońców, atakujący bezpieczny przed dotknięciem obrońców) 2x2m. Zadaniem uczestników jest zdobycie flagi przeciwnika. Dziecko dotknięte na połowie przeciwnika zostaje „zablokowane" w miejscu dotknięcia. Może zostać „odblokowane" i wrócić do gry po dotknięciu przez partnera z drużyny. Zdobycie flagi przeciwnika kończy rundę, po której każdy wraca do ustawienia początkowego.

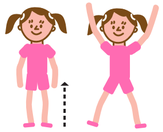
Kompetencje Gimnastyka

Faza nauczania 10 min



Podskok z przysiadu z obrotem o 180 stopni i lądowanie obunóż

Skok obunóż w przód, w tył i w bok



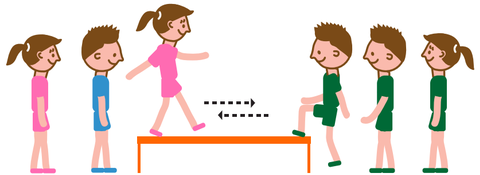
Podskoki obunóż „pajacyki" z rozkroczną pracą nóg

Krążenia ramion w przód, w tył

Krążenia ramion, jedna w przód, druga w tył

Naprzemienne krążenia ramion w przód

Faza doskonalenia 10 min

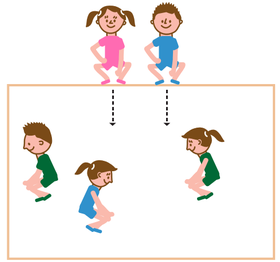


Wąska ścieżka

Dzieci podzielone na dwie drużyny, ustawiają się po obu końcach ławki. Z każdej drużyny wchodzi na ławkę po jednym zawodniku i starają się przejść, utrzymując równowagę, mijając się na środku ławki tak, aby nie spaść. Po przejściu, na ławkę wchodzą kolejni zawodnicy. Jeżeli dziecku uda się przejść nie spadając, otrzymuje punkt. Wygrywa drużyna, która zdobyła najwięcej punktów.

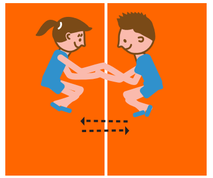
Sałatka owocowa

Uczestnicy zabawy siadają w kręgu w siadzie skrzyżnym. Prowadzący, kolejno każdemu uczniowi przydziela nazwę jednego z owoców np., jabłko, gruszka, śliwka itd. Aż wszyscy dostaną jeden owoc. Zadanie uczniów polega na tym, aby na komendę np: „jabłka" wszystkie osoby „jabłka" zmieniły swoje miejsce, kiedy pada komenda sałatka owocowa, wszystkie owoce zmieniają się miejscami. Przykładowe komendy: „mieszają się śliwki z gruszkami", itp.



Zwinna żabka

Dwóch zawodników, wybranych przez nauczyciela, ustawia się na linii bocznej boiska, są oni „żabkami-berkami". Pozostali zawodnicy jako „żabki" zajmują miejsce na boisku. Wszyscy przyjmują pozycję w przysiadzie podpartym. Na sygnał prowadzącego „berki" gonią „żabki". Każdy złapany zawodnik staje się „berkiem". W czasie zabawy wszystkie dzieci poruszają się skokami na czworakach. Wygrywa zawodnik, który zostanie złapany jako ostatni.



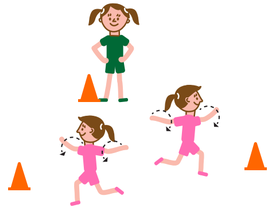
Walki sumo

Prowadzący tworzy ring łącząc dwa materace. Dzieci dobierają się parami. Każda para po kolei wchodzi na materace. Reszta kibicuje i wspiera rywalizujących. Na sygnał dzieci będąc w pozycji kucznej próbują wypchnąć przeciwnika z ringu. Każda para przepycha się 10 sekund. Po upływie czasu na ring wchodzi następna para. Po każdej rundzie dzieci zmieniają pary.

Faza trenowania 10 min

Piekło Niebo Ziemia

Celem gry jest uzyskanie jak największej liczby punktów za prawidłowe przeskoki obunóż lub skoncentrowanie się na poleceniach nauczyciela.
Opis gry: Kładziemy linę, sznurek lub skakankę na podłodze. Jeżeli sznurek jest między nogami dzieci wtedy mamy Ziemię, jeżeli dzieci stoją obok sznura to jest Niebo, a jeżeli po przeciwnej stronie sznura to jest Piekło. Na komendę prowadzącego: Piekło, Niebo, Ziemia dzieci skaczą na odpowiednią pozycję. Wygrywa ten, kto wykona prawidłowo polecenia nauczyciela.



Helikopter

Celem gry jest prawidłowe krążenie ramion w przód (np. 1 pkt za proste ręce w łokciach).
Opis gry: Każdy z uczniów ma swoje stanowisko, może być oznaczony pachołkiem lub szarfą. Na sygnał prowadzącego helikoptery zmieniają swoje bazy, wykonując krążenia ramion w przód. Na kolejny sygnał znowu zmieniamy bazy. Bazy nie mogą się powtarzać.

Kompetencje Gimnastyka

Faza nauczania 10 min

Leżenie przodem z przejściem do toczenia

Leżenie tyłem z przejściem do toczenia

1-2 obroty wokół własnej osi, ramiona dowolnie, oczy otwarte

1-2 obroty wokół własnej osi, oczy zamknięte

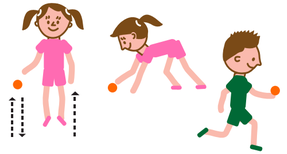
Obroty wokół własnej osi, ramiona wzdłuż ciała

Przejście przez szarfę dowolnym sposobem

Faza doskonalenia 10 min

Ścieżka zdrowia

Dzieci ustawione w rzędzie jedno za drugim. Startując w bezpiecznych odległościach przechodzą przez ścieżkę zdrowia, rozpoczynając od marszu kolejno po „przeszkodach": np. przetoczenia bokiem, wspinanie na przeszkodę, skoki itp. Następnie wraca na koniec rzędu. Zabawę ustawiamy według możliwości sprzętowych jakimi dysponuje prowadzący. Aby uatrakcyjnić zabawę można wprowadzić czynnik czasu aby szukać postępu każdego dziecko.

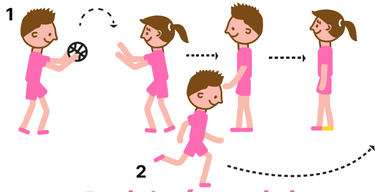


Zwierzaki i piłeczki

Każde dziecko otrzymuje piłeczkę i swobodnie porusza się po sali. Na hasło prowadzącego „kotek bawi się piłeczką" dzieci zaczynają bawić się piłką w pozycji czworakowania. Na hasło „piesek bawi się piłką" dzieci toczą się wokół piłki. Na sygnał „kangury skaczą z piłką" dzieci podskakują w rytm obijającej piłeczki. Prowadzący może wymyślać kolejne zwierzątka i sposoby zabawy z piłka np. żółw, słoń, koń itp.

Wyścig kretów

Dzieci dzielą się na dwa zespoły i ustawiają się w rzędzie w rozkroku. Na sygnał osoby stojące na końcu rzędu przechodzą na czworakach lub czołgają się między nogami pozostałych dzieci i stają na początku rzędu wołając „gotów", dając znak następnej osobie z rzędu. Zabawa toczy się do momentu przejścia przez cały zespół określonej linii.
Modyfikacja gry: przejścia naprzemiennie pod nogami i nad kolegą będącym w siadzie skulnym.



Podaj górą – dołem

Dzieci dzielą się na dwa zespoły i ustawiają się w rzędzie w odstępach 1 metrowych. Ostatni z rzędu posiada piłkę. Na sygnał dzieci zaczynają przekazywać sobie po kolei piłkę. Pierwsze dziecko po chwycie piłki biegnie na koniec rzędu, aby rozpocząć ponownie podania. Runda kończy się gdy wszystkie dzieci wrócą na pozycje początkowe. Wygrywa zespół który pierwszy ukończy wyścig. W każdej rundzie piłka przekazywana jest w inny sposób: 1 – nad głową, 2 - pod nogami, 3 – raz nad głową, raz pod nogami, 4 - z prawej strony, 5 – z lewej strony, 6 – raz z prawej, raz z lewej strony.

Faza trenowania 10 min

Ogonki

Celem gry jest zebranie jak największej liczby „ogonków" lub ochrona swojego „ogonka"
Opis gry: Szarfy wkładamy za spodenki i chronimy przed zabraniem nam tego ogonka (obroty wokół własnej osi).
Modyfikowanie gry: Dobieramy się w pary. Jedna osoba ma ogonek, druga jest jej ochroniarzem – tylko ochroniarze mogą chronić i zabierać ogonki.

Czołgi

Celem gry jest pokonanie jak najszybciej konkretnej odległości.
Opis gry: Podziel klasę na dwie drużyny, każda osoba z drużyny kładzie się blisko siebie na brzuchu, ostatnia osoba kładzie się na pozostałych. Grupa turlając się powoduje, że osoba leżąca przesuwa się na początek grupy. Jak się przesunie na początek grupy, kładzie się jako pierwsza i krzyczy imię osoby która jest na końcu i tym samym zaprasza do zawodów.
Modyfikacja gry: Zmienna czasu, większa lub mniejsza odległości, ilości osób.

Kompetencje Sportowca

Faza nauczania 10 min

Podrzut piłki w górę, wejście pod piłkę, chwyt piłki w koszyczek nad głową

Odbicie piłki o podłoże, wejście pod piłkę, chwyt piłki w koszyczek nad głową

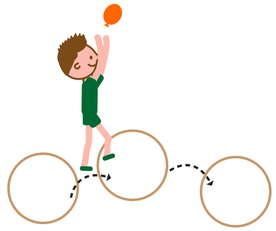
Podrzut piłki do góry, chwyt (w siadzie, klęku, staniu)

W pozycji stojącej wykonaj „deseczkę" z przedramion – proste łokcie – i przenieś dowolny przedmiot 2 – 5 metrów dalej, tak żeby nie upadło na podłoże

Skoki na jednej nodze z piłką trzymaną w górze (zmiana nogi prawa, lewa obunóż)

Trzymaj piłkę/ balon na takiej wysokości, żeby każde z dzieci, chcąc dotknąć piłki podskoczyło. Zadaniem dziecka jest „przybić piątkę (lekko uderzyć dłonią w piłkę) tak, aby ręka była wyprostowana w stawie łokciowym.

Faza doskonalenia 10 min

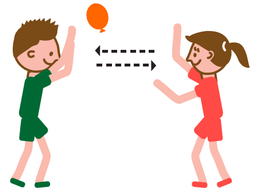


Przejdź przez morze

Zadaniem dzieci jest przejście z koła / wyspy do innego koła/ wyspy podbijając nad sobą balonik w taki sposób, aby nie upadł na podłogę.
Przebieg gry: Każde dziecko otrzymuje balonik. Koła hula-hop rozrzucają na podłodze w pewnych odległościach od siebie. Koła te stanowią „wyspy" na morzu. Dzieci poprzez odbicia balonu przemieszczają się z „wyspy" do „wyspy". Modyfikacja zabawy: Dzieci mogą podbijać balon jednorącz, oburącz, „deseczką".

Balonowy deszcz

Zadaniem dzieci jest spontanicznie podbijają w górę „balonowe krople deszczu", nie dopuszczając, aby spadły na podłoże.
Przebieg gry: dzieci ustawiają się z balonikami na boisku, na sygnał prowadzącego odbijają swój balon, następnie przemieszczają się w kierunku balonu partnera. Modyfikacja zabawy: Podbicia jednorącz, oburącz.



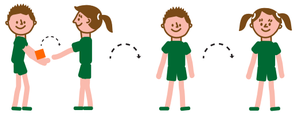
Utrzymaj balon

Dzieci w naturalny sposób odbijają balony do siebie – odbicia jednorącz, oburącz. Przybory potrzebne do realizacji ćwiczenia: jeden balon na dwójkę dzieci.

Po kwadracie

Dzieci dzielą się na grupy 4 osobowe. Każda grupa otrzymuje balon. Zadaniem każdej z grup jest odbijanie balonu jak najdłużej w powietrzu. Dziecko nie może odbijać balonu dwa razy pod rząd. Wygrywa grupa która utrzyma go najdłużej. Wraz z rozwojem gry grupy odbijają jednocześnie 2, 3 balony.

Faza trenowania 10 min



Uratuj kropka

Celem gry jest przyznanie drużynie punktu za przeniesienie „kropka" na wyprostowanych w łokciach rękach.
Opis gry: Dzielimy dzieci na dwie drużyny, każda drużyna stoi w rzędzie, w półmetrowych odstępach. Na sygnał prowadzącego dzieci przekazują sobie „kropka" – woreczek lub jakiś inny przedmiot. Jeżeli w trakcie przekazywania, „kropek" upadnie, drużyna zaczyna podawanie od początku. Jeżeli worek zostanie przekazany ostatniej osobie, ta osoba biegnie na początek rzędu i zaczynamy kolejkę od nowa. Przekazujemy „kropka" 3 razy. Drużyna może zdobyć 3 punkty, jeżeli dzieci z drużyny przekazywały sobie „kropka" mając proste łokcie.

Ścina

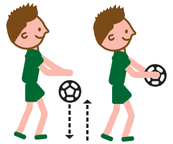
Celem gry jest przyznanie sobie punktu za prawidłowe wybicie piłki, 1 pkt za koordynację prawa ręka wybija to lewa noga z przodu lub odwrotnie lewa ręka wybija, prawa noga z przodu
Opis gry: Dzielimy drużynę na dwie grupy. Każda grupa wybiera osobę, która będzie trzymała piłkę nad głową. Zadaniem pozostałych osób jest po kolei podbiec do osoby trzymającej piłkę i wykonać „ścinę" następnie pobiec po piłkę i podać ją osobie odpowiedzialnej za trzymanie piłki. Jak osoba trzymająca piłkę ustawi się na swojej pozycji, dopiero wtedy kolejna osoba z drużyny może zacząć biec. Wygrywa ta drużyna, której zawodnicy zdobędą najwięcej punktów za prawidłową koordynację - ręka noga.

Kompetencje Sportowca

Faza nauczania 10 min

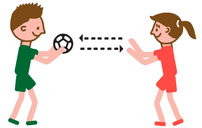
W pozycji stojącej ruch ramieniem do przodu i do tyłu niczym wahadłem dużego zegara

W pozycji stojącej ruch obydwoma ramionami niczym wahadłem zegara



Odbicie piłki od podłoża, chwyt piłki oburącz. Ćwiczenie wykonujemy na obie ręce

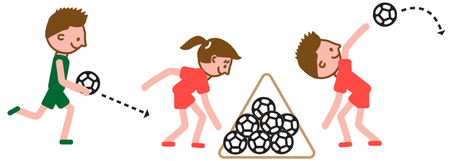
Podrzut piłki z jednoczesnym obrotem wokół siebie (360 stopni) i chwytem piłki



Podania piłki do partnera, dla zaawansowanych podania kozłem (odbicie o podłoże)

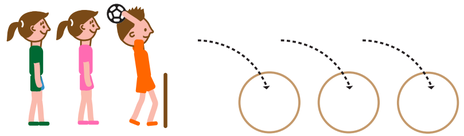
Skoki obunóż z piłką do leżących kolejno hula-hop

Faza doskonalenia 10 min



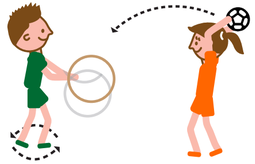
Wyrzucanka

Prowadzący wyznacza trzy osoby, które na sygnał maja za zadanie wyrzucać piłki z trójkąta na teren całej sali. Pozostali uczestnicy mają zbierać wyrzucone piłki i wkładać je do trójkąta. Po upływie określonego czasu, zmiana osób, które wyrzucały piłkę.



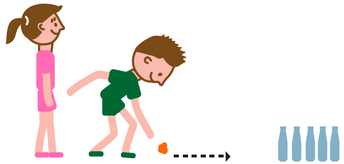
Traf w materac

Dzieci ustawione za linią jedno za drugim. Po kolei wykonują wyrzut do celu - rozstawione po sali cztery materace lub obręcz lub inne przedmioty Trafienie w najbliższy materac na środku daje 1 punkt, materace dalsze po prawej i lewej stronie dają 2 punkty, trafienie w materac najdalszy w linii prostej daje 3 punkty. Wygrywa dziecko, które w ustalonej liczbie rund zdobędzie największą liczbę punktów. Zabawę zaczynamy słabszą ręką. Inną formą jest konieczność zaliczenia przez dzieci wszystkich materaców po kolei.
Uwagi organizacyjne: Określ odległość jednak zwróć uwagę aby dystans początkowy był bardzo mały. Dzięki temu dziecko odczuje zadowolenie z wykonanego zadania i będzie chciało samodzielnie zwiększyć poziom trudności (zwiększony dystans).



Ruchomy cel

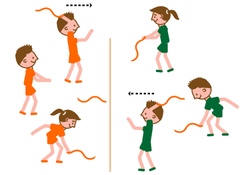
Celem gry jest trafienie piłka do ruchomego celu.
Opis gry: dzieci dobierają się w pary. Jedno dziecko z pary ma piłkę, drugie hula-hop. Zadaniem dziecka z piłką jest trafienie do trzymającego przez partnera hula-hop lub kartonu. Dzieci trzymające obręcze lub kartony stoją w wyznaczonych miejscach. Po 5 próbach następuje zamiana ról. Po każdej rundzie dzieci zmieniają pary. Utrudnienia dzieci trzymające cel co jakiś czas obracają się dookoła własnej osi, lub zmieniają miejsce, na którym początkowo stały.



Kręgle

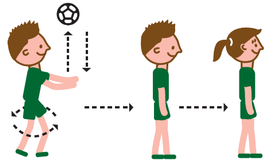
Celem jest zbicie ustawionych pustych butelek przy użyciu kulek stworzonych ze swoich skarpetek.
Opis zabawy: dzieci dzielą się na 2-3 grupy. Każda grupa otrzymuje po 5 butelek. Dzieci same decydują o odległości linii rzutu od butelek oraz o przebiegu gry. Dzieci wspierają się i współdziałają w grupie w wspólnej zabawie.

Faza trenowania 10 min



Rzucaj szarfą

Dzieci podzielone na dwa zespoły stają naprzeciwko siebie. Każde dziecko posiada szarfę gimnastyczną. Na sygnał prowadzącego zadaniem dzieci jest przerzucić swoją szarfę na pole przeciwników, następnie złapać koleją, najbliżej siebie i znów wykonać rzut. Zabawa toczy się w określonym przez prowadzącego czasie. Zwycięża zespół, który po sygnale oznaczającym upływ czasu będzie miał po swojej stronie mniej szarf. Grę powtarzamy przez kilka rund.

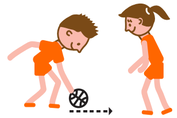


Latające piłki

Celem gry jest przyznanie sobie punktu za podrzucenie piłki z jednoczesnym obrotem (360 stopni) i złapaniem piłki.
Opis gry: Dzielimy dzieci na 2 drużyny, dzieci ustawiają się w rzędzie. Ostatnia osoba z rzędu wykonuje podrzut, obrót i złapanie piłki, a następnie podaje piłkę osobie stojącej przed nią.
Modyfikacja gry: Można wykonać podrzut i obrót, a piłkę ma złapać osoba stojąca przed dzieckiem, grać można parami i liczyć punkty koledze/koleżance.

Kompetencje Koszykarza

Faza nauczania 10 min



Toczenie piłki do partnera mocniejszą ręką

Podrzuty piłki nad głowę na małą i dużą wysokość

Podrzut piłki z klaśnięciem za plecami i chwytem

Podrzut piłki z obrotem wokół własnej osi i chwytem

Podrzut piłki ze skłonem i chwytem

Podrzut piłki nad głowę na dużą wysokość

Faza doskonalenia 10 min

Labirynt

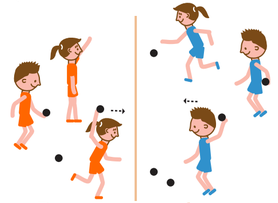
Zadaniem zabawy jest uciekanie przed berkiem w „labiryncie rąk".
Przebieg gry: Dzieci ustawiają się w kolumnach czwórkowych na odległość ramion. W szeregach dzieci podają sobie ręce, przez co powstaną korytarze. Prowadzący wyznacza parę, jedna osoba z pary będzie uciekającą, a druga goniącą. Para porusza się korytarzami. Na znak prowadzącego kolumny wykonują zwroty w prawo, w lewo. Zmiana korytarzy utrudnia bieg i wymaga dobrej orientacji. Po rundzie następuje zmiana par. Osoba złapana, zamienia się rolami i jest chwytającym. Dzieci nie mogą przebiegać pod rękami. Wskazówka: wyznacz prowadzącego gry, np. dziecko niećwiczące.

Rzutki

Zadaniem dzieci jest trafić i zdobyć jak największą liczbę punktów w trakcie określonej liczby rzutów.
Opis gry: dzieci dzielą się na zespoły 4-6 osobowe i ustawiają się na linii np. w połowie sali. W odległości 2 metrów narysuj okręgi jak tarcza do strzelania z punktacją (10 – środek, itd.). Dzieci poprzez rzut woreczkiem próbują trafić w środek tarczy. W kolejnej rundzie jeżeli zabawa została opanowana i zaakceptowana oddal dzieci o 2-3-4-5 metrów w zależności od wieku i umiejętności. Modyfikacja gry: Ustal liczbę np. 100. Zadaniem dzieci jest rzucanie woreczków do celu tak, aby zmniejszyć liczbę do zera.

Przeprawa

Celem zespołów jest jak najszybciej przeprawić się na drugą stronę „rzeki", „jeziora", itp.
Opis gry: Uczestnicy dzielą się na zespoły 6-8 osobowe lub w zależności od liczebności grupy. Dzieci biorą 4-6 piłek do koszykówki dla jednego zespołu i 2 materace gimnastyczne. Wszyscy uczestnicy zespołu ustawiają się na pierwszym materacu i chcąc przejść dalej muszą przejść na drugi materac. Przejść / przeskoczyć mogą tylko ci, którzy w rękach mają piłkę. Wszyscy uczestnicy zabawy opuszczą materac, należy go przetransportować do przodu w dowolny sposób i wówczas zabawa rozpoczyna się na nowo. Jeżeli uczestnik lub piłka dotknie podłoża, odpada. Który zespół jako pierwszy przeprawi się do wyznaczonego miejsca z większą liczbą uczestników i piłek wygrywa zabawę.



Przerzucanka

Dzieci dzielą się na dwa zespoły. Każdy zespół staje na swojej połowie boiska. Prowadzący każdemu zespołowi przekazuje po 4 piłki miękkie, do tenisa lub zwinięte w kulki skarpetki. Na sygnał dzieci przerzucają piłki na stronę przeciwnika jednocześnie nie przechodząc linii środkowej. Runda trwa 30 sekund. Na sygnał „Stop" wszyscy odkładają piłki na podłogę. Wygrywa zespół który uzbiera więcej punktów: przerzucenie słabszą ręką za 2 punkty, mocniejsza za 1 punkt. Punkty dzieci liczą: w pierwszej rundzie sobie, w drugiej partnerowi, w trzeciej przeciwnikowi.

Faza trenowania 10 min

Numerki z piłką

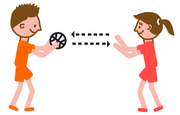
Celem jest jak najszybsze ukończenie toru poprzez toczenie, podrzucanie lub kozłowanie piłki. Wygrywa zespół, który zrealizuje ustalony cel (np. Uzbieramy w sumie 10 pkt. we wszystkich rundach, zwycięstwo będziemy liczyć za 3 pkt).
Przebieg gry: Dzielą się na 2-4 zespoły. Następnie ustawiają się na linii końcowej w rzędzie. Przy ustawianiu toru prowadzącemu pomagają kapitanowie drużyn. Tor składa się z 3-5 słupków ustawionych w równych odległościach. Każdy słupek ma przypisany numer. Zadaniem rywalizujących jest na sygnał prowadzącego start do odpowiedniego słupka i powrót na linie startu.
Modyfikacja gry: prowadzący wypowiada więcej cyfr (w tym przypadku po każdym dotknięciu wskazanego słupka powrót na linię startu i bieg do kolejnego słupka), zamienia cyfry na kolory/przedmioty itp.

Podaj do każdego

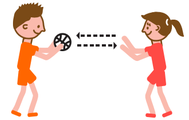
Celem gry jest realizacja własnych celów ustalonych przez dzieci na każdą kolejną cześć gry (np. Chwycę piłkę z powietrza 4 razy).
Przebieg gry: Dzieci dzielą się na zespoły 3-6 osobowe. Mecz trwa 2 min i odbywa się na polu gry z dwoma koszami, bez linii oddzielających boisko. Zadaniem drużyn są podania pomiędzy sobą i uniknięcie przechwytu piłki przez przeciwnika. Jeżeli każdy członek zespołu otrzymał piłkę można wykonać rzut. Drużyny czekające na swoja kolej liczą sumę podań wskazanej drużynie.

Kompetencje Koszykarza

Faza nauczania 10 min



Podanie piłki do partnera słabszą ręką



Podanie do partnera mocniejszą ręką

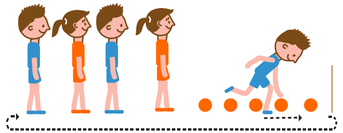
Kozłowanie piłki słabszą i mocniejszą ręką w miejscu

Kozłowanie w klęku słabszą ręką

Kozłowanie w klęku silniejszą ręką

Kozłowanie w klęku z ręki do ręki

Faza doskonalenia 10 min



Talerzyki

Wygrywa zespół, który poprzez wspólne działanie wykona zadanie dokładnie i jak najszybciej.

Opis gry: Podziel klasę na 2 zespoły np. 6-cio osobowe, lub większe, każdemu z nich rozdaj talerzyki w jednym kolorze, np. 1 zespół otrzyma żółte, a 2 czerwone. Talerzyków musisz mieć tyle ile uczestniczy w zabawie dzieci. Zespoły ustaw na linii startu, w odległości ok. 10 m. zaznacz linię mety. Na Twój znak pierwsza osoba z zespołu posiada talerzyki i biegnie zostawiając je co ok 1 m. w linii prostej dobiega do mety, obiega tyczkę i wraca na koniec swojego rzędu, w tym czasie osoba nr 2 biegnie i ma za zadanie odwrócić każdy talerzyk i wraca na koniec rzędu, 3 przeskakuje skokami obunóż talerzyki, omija tyczkę i również skokami wraca, 4 odwraca talerzyki, i wraca, 5 biegnie slalomem i wraca slalomem na koniec, a 6 biegnie i zbiera wszystkie talerzyki po czym wraca i sygnalizuje zakończenie zadania. Modyfikacja gry: nic nie stoi na przeszkodzie żebyś zmienił lub dodał kolejne zadania w tej zabawie. Spróbuj zaangażować swoich uczniów do wymyślania innych rozwiązań.

W rytm muzyki

Dzieci ustawiają się z piłkami w rozsypce. Prowadzący lub dziecko niećwiczące na bębenku, organach lub cymbałkach wybija rytm. Dzieci z piłkami próbują odbijając piłkę odwzorować usłyszany rytm. Wskazówka: na początku układaj rytm 2-3 dźwięków, wraz z rozwojem gry i chęcią ćwiczących modyfikuj i wydłużaj rytm.

Figury

Celem gry jest przenoszenie przedmiotów jednocześnie kozłując.

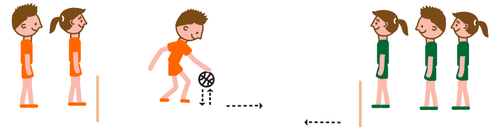
Opis gry: Uczestnicy dzielą się na 2 zespoły i ustawiają się w wyznaczonym punkcie, każde dziecko z piłką. Na polu rozsypane są różne przybory. Prowadzący początkowo ustala figurę jaką należy zbudować z zebranych przyborów. Na sygnał prowadzącego każde z dzieci kozłując zabiera jeden przedmiot i zanosi je do punktu startowego, ponowie kozłując biegnie po inny przedmiot. Gdy nie ma już przyborów dzieci spotykają się w miejscu startu i zaczynają układać z wszystkich przyborów figurę.

Wskazówka: zabawę rozpocznij od bardzo łatwych figur geometrycznych (kwadrat, trójkąt itp.) następnie wprowadź utrudnienia np. (dom, choinka, samochód, kwiat itp.). Zwiększaj stopień trudności. Pozwól dzieciom wymyślać figury, kontroluj stopień trudności pytając „Czy to zadanie jest trudne?", „Czy chcecie powtórzyć zabawę?", „A możecie wykonać coś trudniejszego?" Jeżeli nie będzie aprobaty zmień zabawę.

Paluszki

Dzieci siadają rozkrocznie w rozsypce z piłkami. Prowadzący kolejno pokazuje ćwiczenia: kozioł pomiędzy nogami oburącz, kozioł przy lewym biodrze lewą ręką, kozioł przy prawym biodrze prawą ręką, kozioł kolejno każdym palcem lewej ręki, kozioł kolejno każdym palcem prawej ręki, ciągły kozioł lewą ręką z próba położenia się na plecy i siadem, ciągły kozioł prawą ręką z próba położenia się na plecy i siadem, propozycje dzieci.

Faza trenowania 10 min



Sztafeta wahadłowa

Celem gry jest realizacja drużynowego założeni (np. Ukończymy sztafetę w mniej niż 45 sekund).

Przebieg gry: Dzieci dzielą się na 2-4 zespoły i ustawiają w drużynach w dwóch rzędach naprzeciwko siebie. Pierwszy z rzędu trzyma piłkę. Na sygnał prowadzącego startuje kozłując lewą ręką (w drugiej rundzie prawą ręką) do rzędu naprzeciwko i przekazuje piłkę partnerowi. Ten po chwycie wykonuje zadanie poprzednika. Gra kończy się gdy każdy z zespołu wykona zadanie lub gdy wszyscy wrócą do ustawienia początkującego.

Przyłożenie

Celem gry jest jak największa liczba podań zakończona „przyłożeniem" piłki na linii końcowej. „Przyłożenie" punktowany jest za tyle ile suma podań. Wygrywa zespół, który poprzez wspólne działanie będzie miał więcej punktów po czasie 2min.

Przebieg gry: Dzieci dzielą się w zespoły 3-6 osobowe. Mecz rozgrywa się na polu gry. Każdy zespół staje po swojej stronie boiska i ma za zadanie podając piłkę przemieścić ją na linię końcową przeciwnika. Dzieci mogą wykonać 2 kroki z piłką (więcej skutkuje stratą piłki). Dzieci czekające na swoja kolej liczą chwyty z powietrza wskazanemu dziecku.

Kompetencje 3Kosze

Faza nauczania 10 min

Przyjęcie pozycji z obserwacją boiska

Start z trzema krokami przyśpieszenia

Marsz z zatrzymaniem prawa – lewa noga

Marsz z zatrzymaniem lewa – prawa noga

Bieg z zatrzymaniem prawa – lewa noga

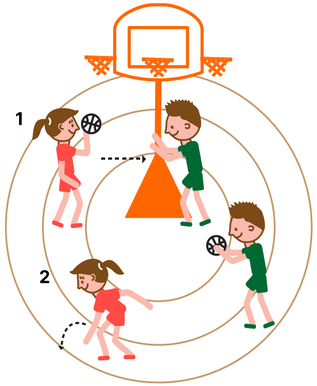
Bieg z zatrzymaniem lewa – prawa noga

Faza doskonalenia 10 min

Tarantula

Celem zabawy jest zamiana miejsc pomiędzy dziećmi i uniknięcie wyprzedzenia przez „Tarantulę".

Przebieg gry: Dzieci dobierają się w zespoły 5 osobowe. Każdy zespół na wolnej przestrzeni boiska ustawia w równych odległościach od siebie 4 słupki. Przy każdym ze słupków staje jedno dziecko. Piąte dziecko staje w środku kwadratu i staje się „Tarantulą". Zadaniem dzieci przy słupkach jest zamiana miejsc pomiędzy sobą tak aby „Tarantula" nie zauważyła lub nie zdążyła zająć pustego słupka. Wygrywa dziecko które będzie miał więcej zmian.



Wywołaj imię

Celem zabawy jest zwrócenie uwagi na elementy techniczne wykonane po podaniu piłki (np. szybki bieg w trzech krokach, zatrzymanie na dwa tempa, obserwacja wybranej piłki podczas biegu itp.). Za każde prawidłowo wykonane elementy techniczne dziecko przyznaj sobie punkt.

Przebieg gry: Dzieci ustawione w rozsypce wokół kosza. Liczba piłek odpowiada liczbie połowy uczestników. Dzieci z piłkami wzywają imieniem uczestnika, do którego podają piłkę, po czym dobiegają do wyznaczonego miejsca np. do średnicy zewnętrznego okręgu. Wywołany uczestnik powinien wykonać rzut, po którym wywołuje następnego partnera, po czym biegnie do linii. Po około 2 minutach należy zapytać dzieci o sumę punktów. Zabawa trwa 4 min.

Faza trenowania 10 min

Mistrzowie podań

Celem zabawy jest współpraca w trójkach i realizacja wspólnego założenia czasowego (np. Ukończymy zadanie w 35 sekund).

Przebieg gry: Dzieci dobierają się w trójki. Każda trójka staje na wolnej przestrzeni na boisku. Zadaniem jest wykonanie 12 podań po obwodzie trójkąta. Grę należy powtórzyć 3 krotnie zmieniając założenia (np. podanie tylko lewą ręką). Każda drużyna może zmienić swoje założenia.

Modyfikacja gry: Zespół stara się wykonać 12 podań z zachowaniem wszystkich elementów technicznych.

Zmień pozycję

Celem rywalizacji jest zdobycie przez dziecko 10 pkt poprzez realizację założeń gry.

Przebieg gry: Dzieci dzielą się na 3 osobowe zespoły. Na polu gry wzdłuż końcowego okręgu boiska prowadzący ustawia słupki. W trakcie gry zadaniem dziecka jest po podaniu dotknięcie słupka. Za każde przyśpieszenie do słupka dziecko otrzymuje 2 pkt. Zespoły, które oczekują na swój mecz liczą punkty grającym. Gra kończy się gdy pierwsze dziecko zdobędzie 10 pkt.

Kompetencje 3Kosze

Faza nauczania 10 min

Rzut słabszą ręką (5 palców) w powietrze/o ścianę

Rzut mocniejszą ręką (5 palców) w powietrze/o ścianę

Cały rzut w powietrze/o ścianę

Cały rzut w powietrze

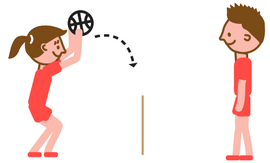
Rzut słabszą ręką (5 palców) do kosza

Rzut mocniejszą ręką (5 palców) do kosza

Faza doskonalenia 10 min

Cyferki

Celem zabawy jest współdziałanie zespołowe pozwalające ukończyć zadanie gry.
Przebieg gry: Dzieci dobierają się w pary lub w trójki, każdy zespół posiada jedną piłkę. Prowadzący głośno wypowiada dowolną cyfrę. Zadaniem każdej grupy jest wykonanie takiej ilości podań między sobą, która jest równa wypowiedzianej liczbie przez prowadzącego i oddanie rzutu. Trafienie do dowolnego kosza jest zakończeniem rundy. Zabawa powinna być powtórzona kilkukrotnie z wykorzystaniem rożnych liczb.
Modyfikacja zabawy: Zadaniami mogą być również: działania liczbowe, dodawanie, odejmowanie, mnożenie i dzielenie oraz przeliterowanie wybranych wyrazów.



Traf w linie

Zadaniem jest poprawnie technicznie wykonać rzut, aby piłka trafiła w linię.
Opis zabawy: dzieci dobierają się w pary. Każde dziecko posiada piłkę i staje naprzeciwko siebie, w równej odległości od wybranej linii. Dzieci na zmianę próbuję wykonują rzut z miejsca w taki sposób żeby trafić w linię.
Modyfikacja gry: otrzymuje punkt dziecko, które rzuciło poprawnie technicznie, rzuciło wyżej, trafiło więcej razy w linię.

Berek hydraulik

Na połowie boiska dzieci ustawiają przeszkody np. ławki. Jedno z dzieci jest „Berkiem-hydraulikiem". Zadaniem berka jest złapanie uciekających. Berek może przeskakiwać przez przeszkody, natomiast uciekający omijają przeszkody. Osoba złapana przez berka wykonuje trzy przeskoki przez przeszkodę (np. przez ławeczkę skoki trzymając ławkę rękoma – skoki zawrotne). Dziecko po wykonaniu przeskoków staje się berkiem.

Faza trenowania 10 min

Strefy

Celem gry jest zdobycie przez dziecko 5 punktów. W tej zabawie dzieci podejmują ryzyko decyzji rzutu za 1, 2 lub 3 punkty.
Przebieg gry: Dzieci rywalizują w parze. Zadaniem jest trafienie do kosza poprzez rzut z odpowiedniej strefy rzutu. Strefa za 1 punkt znajduje się wewnątrz pierwszego okręgu, strefa za 2 punkty znajduje się za linią pierwszego okręgu, strefa za 3 punkt znajduje się za linią drugiego okręgu. Każde dziecko posiada piłkę. Na sygnał prowadzącego rozpoczyna się rywalizacja. Dziecko które pierwsze zdobędzie w parze 5 punktów wygrywa rundę. Po każdej rundzie następuje zmiana par.

Gra z założeniem punktowym

Celem gry jest realizacja scenariusza drużynowego (np. W meczu zdobędziemy 6 punktów, Uda nam się trafić raz za 3 punkty).
Przebieg gry: Dzieci dzielą się na zespoły 3 osobowe. Pole gry ograniczone jest okręgiem (linia końcowa) i ma okręgi tworzące strefę rzutu za 1 punkt, 2 punkty i 3 punkty. Na sygnał nauczyciela rozpoczyna się mecz trwający 2 min. Dzieci oczekujące na swój mecz wspierają partnerów będących na boisku.

Kompetencje Ogólnorozwojowe

Faza nauczania 10 min

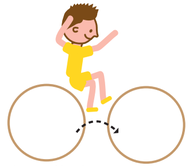
Skok „żabki" z punktu A do B

Skoki na jednej nodze od A do B na prawej nodze, od B do C na lewej

Skoki obunóż z szafy do szafy, rozłożone w niedużej odległości od siebie

Przeskok przez ławeczkę, na całej jej długości, trzymając się oburącz

Skok obunóż przez laskę gimnastyczną



Skoki obunóż z jednego hula-hop do drugiego

Faza doskonalenia 10 min

Skok w dal, obunóż, wybijając się z przed linii

Przeskoki zmienne z prawej nogi na lewą i z lewej na prawą, w wyznaczonym miejscu

Skok obunóż bokiem przez rząd lasek gimnastycznych ułożonych w odległości 1 metra

Konspekt 23

Przeskakiwanie obunóż linii z prawej na lewą i z lewej na prawą stronę w miejscu i z przemieszczaniem się w przód

Skoki z jednej nogi na drugą, z szarfy do szarfy

Skoki na dużej piłce z rogami, ominięcie pachołka

Faza trenowania 10 min

Żabki

Celem gry jest pokonanie toru przeszkód jak żabka. Tor przeszkód jest zaliczony (można przyznać sobie 1 punkt) jeżeli uda się mieć złączone nogi w skokach.
Opis gry: Dzielimy klasę na dwie drużyny. Do toru przeszkód potrzebujemy: skakankę, ławkę, pachołki, hula hop i płotek. Do pachołka skaczemy na skakance, obiegamy pachołek i skaczemy przez ławkę, następnie dobiegamy do środkowej linii sali i zawracamy, dobiegamy do płotka i przeskakujemy, następnie skaczemy przez hula hop i kończymy bieg w siadzie skrzyżnym. Rusza kolejna osoba.
Modyfikacja gry: Można dowolnie ustawić tor przeszkód, można uprościć grę 1 punkt za prawidłowo wykonany skok przez płot lub przez hula hop. Zmiany w parach, ograniczenie czasowe.

Odwaga

Celem gry jest przyznanie sobie punktu za prawidłowe lądowanie w skoku. Ta drużyna, która zdobędzie najwięcej punktów wygrywa.
Opis gry: Dzielimy klasę na drużyny 3 osobowe. 2 osoby leżą na materacu, a jedna przeskakuje przez leżące dzieci. Ten kto przeskoczy kładzie się na materacu przy leżących dzieciach i tym samym pierwsza osoba z brzegu wstaje i przeskakuje przez pozostałą dwójkę. Wygrywa ta drużyna, która najszybciej zdobędzie 6 punktów za prawidłowe lądowanie.

Kompetencje Ogólnorozwojowe

Faza nauczania 10 min

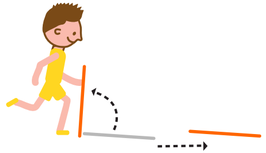
Przejście równoważne z woreczkiem na głowie, tak aby nie spadł, z punktu A do B i z punktu B do A

Przejście po rozłożonej (naklejonej) taśmie, tak aby utrzymać równowagę i iść po linii prostej (taśmie). Jeżeli dziecko stanie nogą na nieoznaczonym polu, zaczyna to ćwiczenie od początku

Przejście równoważne po ławeczce (w ramach asekuracji, rozłożyć materace)

Przejście między pachołkami z umieszczonym na głowie woreczkiem, tak aby nie spadł

Przejście po linii prostej, próbując utrzymać piłkę na dłoni

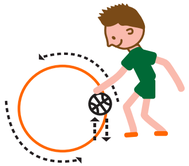


Przejście nad przeszkodą (pachołki z otworami połączone laską) starając się jej nie dotknąć. Takie przeszkody umieszczone w różnych odległościach od siebie

Faza doskonalenia 10 min

Uczeń trzymający hula-hop w rękach idzie i przechodzi w tym samym czasie przez nie 3 razy

Przejście pod płotkiem, przejście nad płotkiem, przejście pod płotkiem



Kozłowanie piłki z równoczesnym obejściem hula-hop lub innego narysowanego koła

Dotknięcie równoczesne rękami i nogami zaznaczonych punktów na materacu

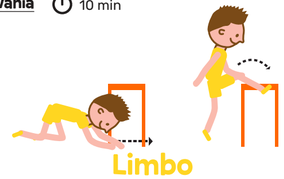
Wężowisko

Przejście nad przeszkodą (pachołki z otworami połączone laską, taśmą), przejście bokiem między blisko ustawionymi pachołkami, przejście pod taśmą, przejście na czworakach (czołganie się) pod taśmą, bieg slalomem między pachołkami

Berek Body Ball

Dzieci wyznaczają jednego berka. Berek porusza się trzymając piłkę Body – Ball lub inną. Gdy berek dotknie piłką inne dziecko następuje zmiana berka. Nie można rzucać piłką.

Faza trenowania 10 min



Limbo

Celem gry jest zdobycie 4 punktów z rzędu.

Opis gry: Dzieci dzielimy na dwie drużyny. Dzieci przechodzą nad i pod pachołkiem tak by nie dotknąć drążka, ten kto dotknie zaczyna grę od nowa. Za każde przejście nad i pod drążkiem, bez jego dotknięcia dziecko przyznaje sobie 1 punkt. Wygrywa ten kto zdobędzie 4 punkty z rzędu.

Modyfikacja gry: Ograniczenie czasowe, zwiększenie lub zmniejszenie ilości prawidłowych przejść. Można zrobić to w formie zawodów, można przechodzić w rytm muzyki, można zrobić tak by pachołek trzymały dzieci i decydowały o wysokości drążka.

Magiczna linia

Celem gry jest pokonanie linowego toru przeszkód jak najszybciej w prawidłowej sylwetce.

Opis gry: Dzielimy dzieci na dwie drużyny, rozkładamy skakanki lub liny po całej sali w formie toru przeszkód. Jedna osoba z drużyny jest odpowiedzialna za przeprowadzenie wszystkich zawodników po liniach na drugą stronę sali. Uczestnicy przyznają sobie jeden punkt za prawidłową sylwetkę w czasie wykonywanego zadania. Jeżeli ktoś spadnie z linii zaczyna grę od nowa. Drużyna dostaje 3 punkty za to, że najszybciej pokonała tor przeszkód, druga drużyna dostaje 2 punkty za pokonanie toru przeszkód, a za każdy prawidłowo pokonany tor przeszkód dodajemy 1 punkt.

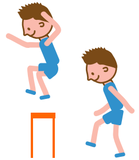
Modyfikacja gry: Można poruszać się tylko na palcach. W czasie gry, osoby, które idą po linie mają zamknięte oczy, można iść tyłem.

Kompetencje Lekkoatlety

Faza nauczania 10 min

Przeskoki z nogi na nogę

Przeskoki z nogi na nogę w przód



Seria skoków w dal nad przeszkodą o różnej wysokości

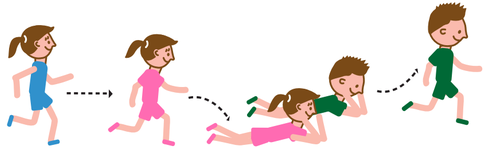
Bieg przodem

Start z leżenia przodem, bieg tyłem

Faza doskonalenia 10 min

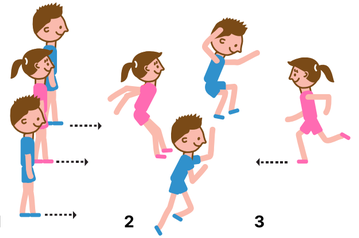
Szybki start

W odległości 6-8 m. wyznacza się dwie linie, za którymi w rzędach naprzeciwko siebie ustawiają się zawodnicy obu drużyn. Na środku pomiędzy nimi ustawia się nauczyciel. Dzieci z obu drużyn w tym samym czasie startują do nauczyciela, mając za zadanie „przybić mu piątkę" i wrócić na swoje miejsce, po czym staruje kolejny zawodnik. Wygrywa drużyna, która szybciej skończy.



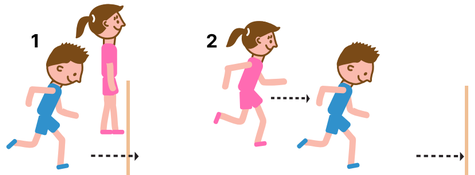
Berek na leżąco

Połowa dzieci wykonuje w rozsypce leżenie przodem. Pozostali zawodnicy uciekają przed berkiem. Aby uratować się przed złapaniem należy wykonać leżenie przodem obok innego dziecka. Wówczas uruchamiamy uczestnika obok i on musi uciekać przed berkiem. Po złapaniu następuje zmiana berków.



Skoki kangura

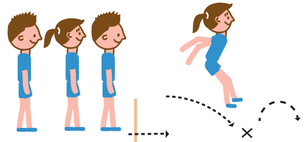
Na sygnał wszyscy wybiegają z linii startu i po kilku lub kilkunastu krokach rozbiegu wykonują podskoki, odbijając się obunóż jak kangurki, po czym wracają na swoje miejsce. Zabawę wykonuje się kilka razy.



Wyprzedź cień

Dzieci ustawiają się w parach jeden za drugim (1,5 metra odległości od siebie) na linii końcowej boiska. Dziecko z tyłu startuje pierwszy i ucieka do drugiej linii końcowej. Drugie dziecko startuje po minięciu i stara się dogonić i dotknąć uciekającego. Za każdą wygraną zawodnik otrzymuje punkt. Wskazówka: w przypadku mniejszego boiska ustaw słupki w bezpiecznej odległości od ściany.

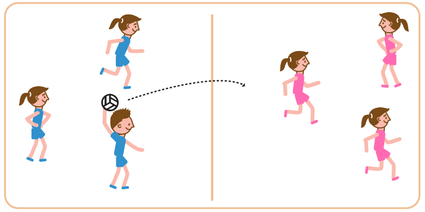
Faza trenowania 10 min



Drużyna kangurów

Celem gry jest realizacja scenariusza ustalonego przez każdą drużynę (np. doskoczymy do czerwonego słupka).

Prebieg gry: Dzieci dzielą się na 2-4 zespoły i ustawiają w rzędzie na linii końcowej. Na sygnał prowadzącego, pierwsze dzieci z rzędu wykonują skok obunóż jak najdalej, następnie kolejny z zespołu staje w miejscu lądowania poprzednika i z tego miejsca wykonuje skok. Runda kończy się, gdy ostatnia osoba z drużyny wykonuje skok. Po rundzie następuje narada drużyn z możliwością zmiany odległości.



Dwa ognie

Celem gry jest zespołowo trafić piłką dzieci z drugiego zespołu więcej razy niż drużyna przeciwna.

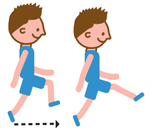
Przebieg gry: Dzieci poprzez odliczenie do dwóch dzielą się na 2 zespoły. Każdy zespół staje na swojej połowie. Dziecko, które chwyci piłkę rzuca ją w przeciwników. Dzieci starają się uniknąć trafienia, wykonując podskoki, uniki. Dziecko trafione, aby wrócić do gry okrąża całe boisko.

Kompetencje Lekkoatlety

Faza nauczania 10 min

Bieg z unoszeniem kolan (skip A)

Bieg ze zgięciem nogi do pośladka (skip B)



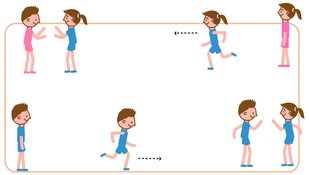
Bieg z unoszeniem kolana i wyrzutem nogi w przód (skip C)

Marsz przodem z zamkniętymi oczami

Marsz tyłem z zamkniętymi oczami

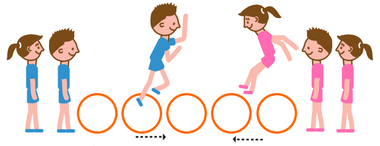
Chodzenie ze zmianą kierunku z zamkniętymi oczami

Faza doskonalenia 10 min



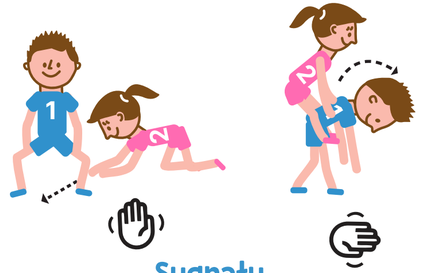
Kamień-Papier-Nożyce

Dziecko które wygrywa w pojedynku „kamień-papier-nożyce" biegnie do następnej bazy.
Opis zabawy: na zewnętrznych krawędziach boiska ustawiamy bazy około 4-6. Przy każdej bazie ustawiają się po 2-3 uczestników. Na sygnał dzieci rozpoczynają grę „kamień-papier-nożyce" kto wygrywa biegnie w prawą stronę do następnej bazy. Dziecko, które przegrało oczekuje na kolejnego rywala. Dzieci liczą ilość zaliczonych baz. Po 2 minutowej rundzie podają swój wynik. Kolejna runda rozpoczyna się w lewą stronę.
Modyfikacja zabawy: dzieci poruszają się skokami obunóż, skokami z prawej na lewą nogę.



Skoczny Marynarz

Dzieci dzielą się na 4 zespoły po 3-4 osoby. Każdy zespół ustawia się w rzędzie naprzeciwko innej drużyny. Pomiędzy zespołami prowadzący ustawia w linii jedno obok drugiego hula-hop lub rozłożone szarfy. Na sygnał pierwsze osoby z rzędów startują przeskakując obunóż przez hula-hop, gdy spotykają się z przeciwnikiem grają kamień-papier-nożyce. W przypadku przegranej dziecko wraca na koniec swojej drużyny, a do gry włącza się kolejne dziecko z rzędu. Wygrane dziecko skacze dalej i spotyka kolejnego przeciwnika. Punkt dla drużyny zdobywa dziecko, które przeskoczy przez wszystkie hula-hop i dotrze do drużyny przeciwnej.



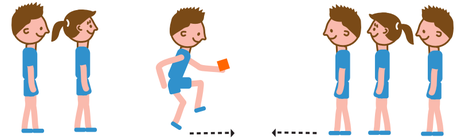
Sygnały

Dzieci dzielimy na dwie drużyny, zawodnicy obu drużyn ustawiają się w szeregu jeden za drugim, kryjąc się w parach. Zawodnicy pierwszego szeregu w grze występują jako „jedynki", drugiego jako „dwójki". Przed grą prowadzący podaje i ustala sygnały dla drużyn oraz zadania do wykonania tak np. sygnał „ręka w górę" „jedynki" wykonują rozkrok, „dwójki" przechodzą pod nogami. Na sygnał „ręka w bok", „dwójki" stają w pozycji przysiadu podpartego ze schyloną głową, „jedynki" wykonują przejście (przeskok „barani").

Rolnik i marchewki

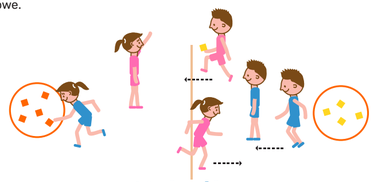
Dzieci wykonują leżenie przodem twarzą do środka okręgu i łapią się za ręce i stają się tym sposobem „Marchewkami". Jedno z dzieci jest „Rolnikiem". Zadaniem „Rolnika" jest poprzez ciągnięcie za nogi wyrwanie „Marchewki" z grupy. Dziecko wyrwane przez „Rolnika" pomaga w dalszych zbiorach. Gra kończy się gdy wszystkie „Marchewki" zostaną zebrane. Wskazówka: nie można kopać, ściągać butów, chwytać się łokciami.

Faza trenowania 10 min



Sztafeta wahadłowa

Celem gry jest realizacja scenariusza ustalonego przez drużyny (np. Jaś będzie biegł przodem, Ala tyłem, Adam skakał obunóż, a Franek biegł na czworaka i ukończymy sztafetę w mniej niż 1 min).
Przebieg gry: Dzieci dzielą się na 2-4 zespoły. Każdy zespół ustawia się w dwóch rzędach naprzeciwko siebie. Pierwszy z rzędu trzyma woreczek. Na sygnał prowadzącego startuje, aby przekazać woreczek osobie naprzeciwko. Zadaniem drużyny jest wahadłowe przekazywanie woreczka tak, aby każdy z uczestników wrócił na miejsca początkowe.



Kukułka

Celem gry jest zdobywanie „jaj" drużyn przeciwnych i unikanie dotknięć przez przeciwników. Wygrywa zespół, który w trzech rundach będzie miał więcej zwycięstw. Każda runda trwa 3min.
Przebieg gry: W zależności od liczby uczestników dzieci dzielą się na 2-4 zespoły. Każdy zespół ma swoją połowę/ćwiartkę boiska, „gniazdo" (hula-hop) i 5 „jaj"(woreczki). Zadaniem dziecka jest zdobycie „jaja" drużyny przeciwnej i dostarczenie go do swojego „gniazda". Uwaga: można zabierać w akcji jedno „jajo". Dziecko, które zdobyło „jajo" bezpiecznie wraca, aby odłożyć „jajo" do swojego „gniazda". Dziecko dotknięte na ćwiartce przeciwnika wraca na swoje pole, by ponownie zaatakować.

Kompetencje Gimnastyka

Faza nauczania 10 min

Skok obunóż w przód i w tył

Siad prosty ze skłonem w przód

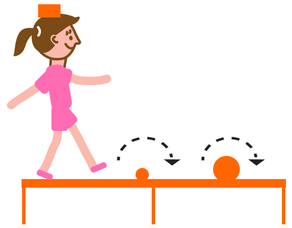
Siad skrzyżny ze skłonem w przód

Siad rozkroczny ze skłonem w przód

Leżenie tyłem, ramiona i nogi równocześnie „scyzoryk"

Przejście z zachowaniem równowagi 2, 3, 4m; oczy otwarte

Faza doskonalenia 10 min



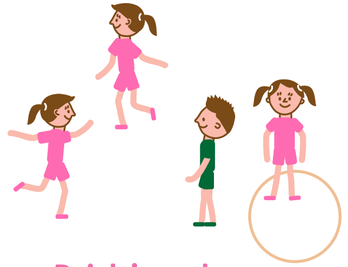
Tory przeszkód

Zadaniem jest ukończenie toru przeszkód.

Opis toru:

1. Bieg z punktu A do B, z B do C z C do D. (Punkty mogą być ustawione po kwadracie lub po linii łamanej. Dzieci zmieniają kierunek i tempo biegu).
2. Bieg slalomem między pachołkami.
3. Skoki obunóż z szarfy do szarfy, rozłożone w niedużej odległości od siebie.
4. Czołganie po złączonych materacach.
5. Przejście przez hula-hop, od dołu do góry i od góry do dołu. Pozostawienie go na miejscu.
6. Przejście po ławeczce z woreczkiem na głowie.
7. Przejście po ławeczce z przeszkodami z woreczkiem na głowie.
8. Skoki z jednej nogi na drugą, z szarfy do szarfy.
9. Przejście pod płotkami ustawionymi w różnych odległościach od siebie.
10. Toczenie piłki z punktu A do B, kozłowanie piłki z punktu B do A.
11. Bieg do mety.

Modyfikacja zadania: dzieci pokonują tor w parach (jedno za drugim), dzieci realizują swój scenariusz np. Ukończę tor w 30 sekund. Za upuszczenie woreczka, strącenie pachołka itp. dziecko rozpoczyna tor od początku.



Pająk i muchy

Dzieci biegają w luźnej gromadce naśladując bzykaniem i brzęczeniem latające muchy. Na sygnał „pająk" zastygają w bezruchu, a jedno z nich (pająk) śledzi czy martwe muchy nie poruszają się. Jeżeli jedno z nich poruszy się to pająk zabiera ją do swojej sieci (wyznaczone miejsce), następnie muchy ponownie swobodnie latają.

Berek z piłką

Dzieci wybierają jednego berka. Berek otrzymuje piłkę, jego zadaniem jest poprzez rzucenie zbicie uciekające dzieci. Dzieci oraz berek mogą poruszać się w podskokach obunóż. Dziecko, które zostało zbite bierze piłkę i staje się berkiem.

Modyfikacja zabawy: większa ilość berków, berek porusza się biegiem natomiast uciekający w podskokach, wszyscy poruszają się biegiem.

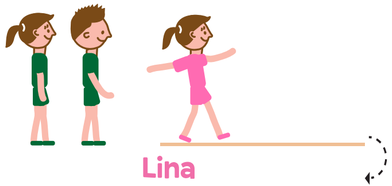
Faza trenowania 10 min

Jaskółki

Celem gry jest utrzymanie drużynowej równowagi w czasie 10 sek. (1 punkt dla zespołu)

Opis gry: Podziel klasę na dwie drużyny. Dzieci w zespole łapią się za ręce, robią jaskółkę i wspólnie liczą do 10. Jak w tym czasie utrzymają razem równowagę przyznają sobie punkt. Grę powtarzamy 5 razy.

Modyfikacja: Można zrobić wyścigi i na końcu toru zrobić jaskółkę. Można zrobić berka i żeby berek nas nie złapał trzeba zrobić jaskółkę.



Lina

Celem gry jest prawidłowe przejście po linie (1 punkt przyznaje sobie zawodnik)

Opis gry: Dzielimy dzieci na dwie drużyny. Każda z drużyn ma do pokonania drogę po linie. Gdy przejdzie linę jak najszybciej wraca na start i przybija piątkę osobie, która będzie startować.

Modyfikacje gry: Można dodać rekwizyt przy przechodzeniu po linie np. łyżka i położona na niej piłeczka, można zrobić to w parach, można zmieniać dzieci w zespołach.

Kompetencje Gimnastyka

Faza nauczania 10 min

Skłon: Prawa ręka do lewej nogi

Skłon: Lewa ręką do prawej nogi

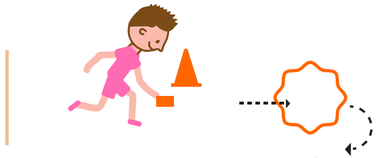
Skłon: dwie ręce do podłogi

Siady równoważne: Skulone nogi przyciągnięte do klatki

Siady równoważne: Proste nogi

Siady równoważne: Przyciągamy i prostujemy nogi

Faza doskonalenia 10 min

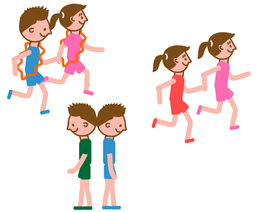


Zbieranie ziemniaków

Bieg w stronę pachołka, zebranie woreczka „ziemniaczka" z określonego miejsca i włożenie go do szarfy, powrót do mety, kolejna osoba powtarza ćwiczenie.

Czerwone zielone

Dzieci biegają po całej sali naśladując kierowców samochodów. Gdy nauczyciel podniesie zieloną chorągiewkę oznacza to, że dzieci mogą jechać, gdy podniesie czerwoną, zatrzymują się.



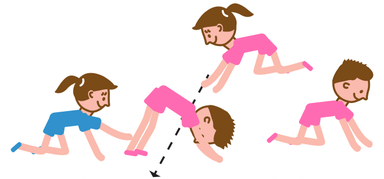
Berek parami

Dzieci dobierają się w pary i trzymając się za ręce uciekają przed berkiem (inną parą). Parę berków oznaczamy szarfą. Uciekający przed złapaniem mogą się uchronić przyjmując pozycję „plecami do siebie".
Modyfikacja zabawy: uchronić się można przyjmując pozycje siedzącą, leżącą, stanie na jednej nodze itp.

Berek tunel

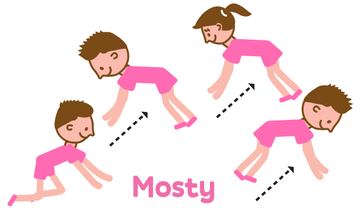
Dzieci dobierają się w pary i trzymając się za ręce uciekają przed berkiem (inną parą). Parę berków oznaczamy szarfą. Zadaniem berków jest złapanie jak najwięcej par. Para dotknięta przez berków stają w miejscu z podniesionymi złączonymi rękoma tworząc tunel. Para złapana może wrócić do gry, gdy inna para przebiegnie pod tunelem.
Wskazówka: zarówno para berków jak i uciekających nie mogą puszczać rąk, na sygnał prowadzącego zmiana par.

Faza trenowania 10 min



Pies z głową w dół

Celem gry jest wykonanie prawidłowego skłonu (1 punkt za utrzymanie prostych kolan przy skłonie)
Opis gry: Dzieci ganiają się na czworaka, w momencie dotknięcia przez berka, dziecko zamienia się w psa z głową w dół i jest w tej pozycji, aż ktoś nie przejdzie pod „psem".
Modyfikacja: Kilku berków, można grać w parach, można zmieniać czas grania.



Mosty

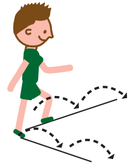
Celem gry jest przejście pod jak największą ilością mostów w czasie 30 sek.
Opis gry: Podziel klasę na dwie drużyny. Dzieci z jednej drużyny dotykają rękoma i stopami do podłogi, tworząc mosty, a dzieci z przeciwnej drużyny przechodzą pod mostami w ciągu 30 sek. Nie można przejść 2 razy pod tym samym mostem. Każde dziecko liczy sobie ile razy przeszło pod mostem, a po upływie 30 sek. podaje wynik drużynowy i następuje zmiana osób robiących mosty i przechodzących pod mostami.
Modyfikacja gry: Zmienna czasu, zmienna pary, trójki, czwórki robią mosty, zmiana osób w drużynie.

Faza nauczania 10 min

Taniec po linii 1. Krok z nogi na nogę, wspięcie na palcach 2. Krok odstawno-dostawny 3. Krok z uniesieniem kolan 4. Krok z dotknięciem piętą do pośladka, wszystkie wymienione opcje wykonujemy z pracą rąk

Taniec w parach „Kankan" dla zaawansowanych „Kankan" dookoła siebie

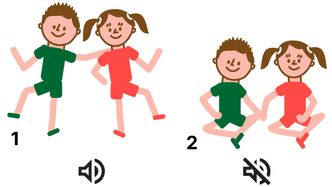
Taniec w parze po kwadracie. Dla zaawansowanych, nauczyciel wybiera odpowiednie kroki i tempo



V – step. Krok po literce V

Taniec w parze po okręgu. Dla zaawansowanych, nauczyciel wybiera odpowiednie kroki i tempo

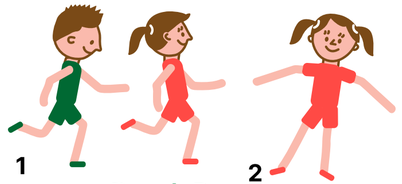
Faza doskonalenia 10 min



Latająca podłoga

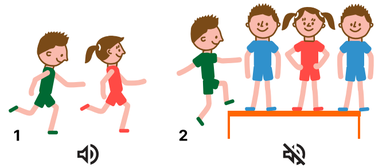
Kiedy gra muzyka, dzieci tańczą w parach w dowolny sposób. Kiedy muzyka przestaje grać dzieci jak najszybciej w parach mają usiąść w siadzie skrzyżnym, trzymając się za ręce. Ta para, która usiądzie jako ostatnia odpada.

Modyfikacja: Dzieci mogą tańczyć w 3 i 4, mogą tańczyć do różnego rodzaju muzyki – wolna, szybka, smutna, wesoła, mogą usiąść w siadzie prostym lub skończyć w innej pozycji.



Berek Parowy

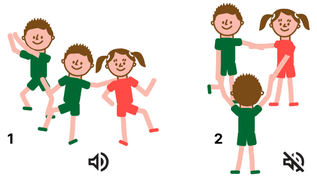
Jedna osoba gania, gdy kogoś złapie, osoba złapana zastyga w pozycji tancerza z rękoma przygotowanymi do trzymania lub do ramy. Inne osoby mogą ją wybawić, gdy staną z nią w parze.



Berek przy muzyce

Zadaniem prowadzącego jest zatrzymywanie muzyki i puszczanie jej ponownie. Jedno z dzieci staje się berkiem. Reszta uczestników ucieka przed berkiem. Po złapaniu następuje zamiana berka. W trakcie gdy przestaje grać muzyka wszystkie dzieci szybko wskakują na ławeczki lub drabinki. Ostatnie dziecko otrzymuje zadanie dodatkowe. Po wykonaniu zadania staje się berkiem. Wszyscy ponownie startują gdy muzyka zacznie grać.

Modyfikacja zabawy: gdy muzyka przestaje grać dzieci przyjmują określona pozycję (np. trzymanie ramy), stanie na jednej nodze, siad skulny itp.

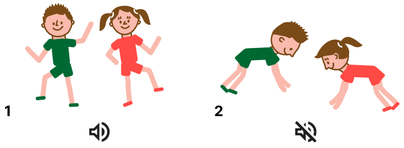


Trójkąty i kwadraty

Kiedy gra muzyka, dzieci tańczą. Kiedy muzyka przestaje prowadzący daje hasło: trójkąt (dzieci dobierają się w trójki i tworzą trójkąt), kwadrat (dzieci dobierają się w czwórki i tworzą kwadrat), koło (dzieci dobierają się w 3, 4 lub 5 i tworzą okrąg). Gdy muzyka zaczyna grać ponownie dzieci rozpoczynają taniec.

Zmienne zabawy: 1. Dzieci tworzą figury stojąc i trzymając się za ręce. 2. Dzieci tworzą figury leżąc na podłodze.

Faza trenowania 10 min

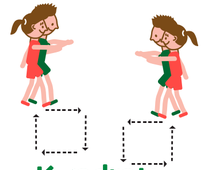


Dwie nogi, dwie ręce

Celem gry jest wykonanie polecenia nauczyciela.

Opis gry: Kiedy gra muzyka, dzieci tańczą jak chcą. Jak muzyka zostanie wyłączona, na komendę prowadzącego, np. dwie nogi i dwie ręce, dzieci zastygają w pozycji, w której podłogi dotykają tylko ręce i nogi. Kolejną komendą może być, np. dwa łokcie i dwa kolana, jeden łokieć dwa kolana, jedna ręka jedna noga itp. Ten kto nie ustoi w pozycji, odpada. Ten kto źle wykona polecenie również odpada i może podać komendę przy następnym wyłączeniu muzyki.

Modyfikacja: Można bawić się w parach wtedy komendy będą np. 4 nogi i 2 ręce. W parach dzieci powinny mieć jakiś punkt styczny przy wykonywaniu określonej figury.



Kwadraty

Celem gry jest przyznanie sobie punktu za prawidłowo wykonany krok, który uczony był w fazie nauczania.

Opis gry: Dzieci tańczą w parach do muzyki walca angielskiego, krok po kwadracie. Liczą sobie czy wykonali krok na 1 od pięty, po upływie 30 sek. następuje zmiana zadania i liczą partnerowi czy wykonał krok na 1 od pięty – w tym czasie wszystkie dzieci dalej tańczą, po upływie 30 sek. następuje zmiana i dzieci liczą parze, która tańczy obok.

Modyfikacja gry: Można zmienić zadanie, np. trzymanie wysoko łokci, można tańczyć inny taniec, np. cha-cha, można zmieniać się w parach.

Kompetencje Sportowca

Faza nauczania 10 min

Wejścia do koła hula-hop bokiem, najpierw prawą stopą, a następnie lewą. Przy wychodzeniu z koła dotknięcie podłoża ręką

Uczestnicy ustawieni jedną nogą w kole, trzymają się za ramiona, zadaniem jest wypchnięcie partnera z koła

Uczestnicy ustawieni w kole plecami do siebie. Zadaniem jest wypchnięcie partnera z koła

Odbicie piłki rakietą o ścianę znad głowy

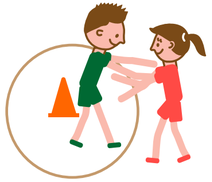
Odbicie piłki rakietą o ścianę techniką forehand

Odbicie piłki rakietą o ścianę techniką backhand

Faza doskonalenia 10 min

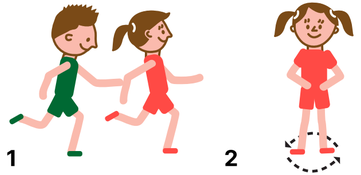
Wyspa piratów

Zadaniem każdego dziecka jest ochrona swojego skarbu, którym jest piłka.
Opis zabawy: Dzieci poruszają się z piłką po określonym terenie - „wyspie piratów". Piraci znajdują się po środku wyspy i śpią w jaskini. Gdy się zbudzą, starają się jak najszybciej pozyskać skarb. Gdy im się to uda odnoszą go do jaskini. Dziecko może odzyskać skarb tylko wtedy gdy wykona określone zadanie poza wyspą. Zadania są następujące: przejście po linie nad przepaścią, przeskoki obunóż z kamienia na kamień, czołganie się przez zarośla, przedostanie się na tratwie na drugą stronę rzeki. Po wykonaniu ćwiczenia mogą odzyskać skarb i kontynuować zabawę.



Pokonaj olbrzyma

Zadaniem olbrzyma jest obrona pachołka, zadaniem drugiego dziecka - dotknięcie pachołka.
Przebieg gry: W wyznaczonym polu, w odległości kilku metrów od siebie ustawione są hulahop z pachołkiem w środku. Dzieci dobrane w pary ustalają, kto jest olbrzymem, a kto chce go pokonać i odebrać skarb. Dzieci mogą atakować z dowolnej strony, olbrzym może stosować chwyt za barki, za tułów, za nogi. Po określonym czasie następuje zmiana ról i zmiana par.



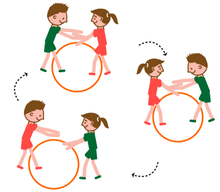
Techniczny berek

Dzieci uciekają przed berkiem po całej sali, osoba dotknięta przez berka zatrzymuje się i wykonuje określone zadanie przez berka, nauczyciela lub niećwiczące dziecko np. uniesienie ramion do odbicia sposobem górnym 5 razy, imitacja rzutu do kosza, 5 obrotów wokół własnej osi. Po czasie stepuje zmiana berka.

Berek raków

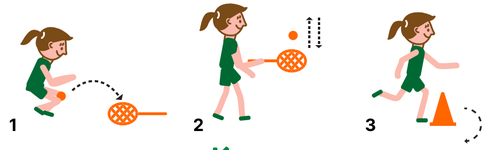
Dzieci poruszają się w podporze tyłem. Uczestnicy wybierają 2-3 berków którzy dla oznaczenia otrzymują szarfy. Zadaniem berków jest dotknięcie uciekających dzieci. Po dotknięciu berek oddaje szarfę złapanemu i następuje zamiana.

Faza trenowania 10 min



Dookoła Świata

Celem gry jest obiegnięcie całego świata jak najszybciej.
Opis gry: Dzieci dzielimy na dwie drużyny. Dzieci z przeciwnych drużyn dobierają się w pary. Każda para bierze hulahop lub szarfę. Kładzie ją na podłodze tak by przedmioty ułożone były w duży okrąg („Świat"). Dzieci jedną nogę mają w środku hulahop, a drugą poza. Na sygnał prowadzącego dzieci zaczynają się przepychać, ten kto wygra i wypchnie przeciwnika z koła, biegnie do następnego koła, zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Ta drużyna, która najszybciej obiegnie cały świat wygrywa.



Kura

Celem gry jest pokonanie sztafety w jak najkrótszym czasie.
Opis gry: Dzielimy dzieci na dwie drużyny. Dziecko ma za zadanie umieścić piłkę tenisową między kolanami i udając kurę przenieść piłkę do leżącej po środku rakiety. Umieścić piłkę na rakiecie i podbić ją 4 razy. Odłożyć rakietę na swoje miejsce i obiec pachołek, który stoi na końcu sali. Przy powrocie, mówi imię i przybija piątkę kolejnej startującej osobie.
Modyfikacja gry: Więcej drużyn, można zmienić ćwiczenie z piłką i rakietą, np. odbić piłkę od podłogi lub od ściany 4 razy.

Kompetencje Koszykarza

Faza nauczania 10 min

Kozłowanie naprzemiennie piłki słabszą i mocniejszą ręką w miejscu

Kozłowanie naprzemiennie piłki słabszą i mocniejszą ręką w marszu

Kozłowanie piłki lewą i prawą ręką w marszu

Kozłowanie piłki lewą i prawą ręką w biegu

Kozłowanie piłki raz prawą, raz lewą ręką w miejscu

Kozłowanie piłki raz prawą, raz lewą ręką w biegu

Faza doskonalenia 10 min

Kolorowe znaczniki

Celem zabawy jest szybkie reagowanie na sygnał prowadzącego.
Opis zabawy: Dowolna liczba uczestników zabawy, każdy z piłką. Dwa lub więcej kolorów znaczników np. pachołków, szarf, woreczków itp. Rozstawcie na całym obszarze sali. Na sygnał prowadzącego uczestnicy zabawy poruszają się lub kozłują w dowolnych kierunkach i dowolną szybkością. Na sygnał prowadzącego np. żółty – uczestnicy muszą jak najszybciej znaleźć odpowiedni znacznik we wskazanym kolorze i stanąć przy nim.
Modyfikacja gry: W kolejnej można wprowadzić utrudnienia: dzieci zamieniają się piłkami i biegną do znaczników, dzieci zamieniają się piłkami, a następnie odkładają piłki w ustalone miejsce i biegną do znaczników.

Berek bez piłki

Troje dzieci nie ma piłki, natomiast reszta uczestników posiada piłkę. Dzieci poruszają się tocząc lub kozłując piłkę. Zadaniem dzieci bez piłek jest przechwycenie piłki innym uczestnikom. Dziecko, które złapie piłkę w dwie ręce przekazuje piłkę innemu dziecku.

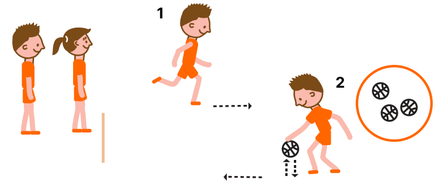
Berek wyzwalany

Celem zabawy jest „uwięzienie" wszystkich uciekających.
Opis zabawy: spośród uczestników dzieci wybierają dwóch berków, którzy będą ze sobą współpracować. Na sygnał obaj starają się schwytać kogoś z uciekających. Schwytanego umieszcza się w określonym miejscu na Sali (koło, półkole, prostokąt, kwadrat itp.), którego nie wolno mu opuścić, zostaje bowiem „uwięziony". Jeżeli goniący umieszczą tam po schwytaniu przynajmniej jedną osobę, dzielą funkcje na pilnującego i berka, gdyż pozostali, wolni uczestnicy mogą przez dotknięcie wyzwolić „uwięzionych". Zabawa kończy się gdy wszyscy uczestnicy zostaną uwięzieni.
Modyfikacja zabawy: uciekający w zależności od poziomu i możliwości mogą posiadać piłkę do koszykówki i poruszać się kozłując.

Berek cukierek

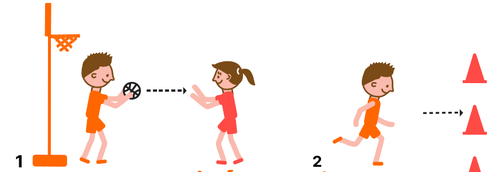
Wybierz 1 osobę i oznacz ją szarfą, będzie ona berkiem. Berek ma za zadanie schwytać kogoś z uciekających, którzy rozbiegli się po całym polu zabawy. Gdy uda mu się kogoś dotknąć, wówczas dotknięta osoba wykonuje (np. leżenie - aby ją uwolnić pozostali starają się obrócić leżącą osobę z leżenia przodem do leżenia tyłem. Jeżeli się uda to zrobić osoba wraca do zabawy i nadal ucieka przed berkiem.

Faza trenowania 10 min



Kozłowanie wahadłowe

Celem gry jest określenie przez każde dziecko własnego przedziału czasowego i realizacja wskazanego scenariusza (np. Zmieszczę się z zadaniem w 30 sekundach).
Przebieg gry: Dzieci dzielą się na drużyny i ustawiają na linii końcowej w rzędach. Dla każdego rzędu na przeciwległej linii końcowej kapitanowie drużyn układają hula-hop z 3 piłkami. Na sygnał prowadzącego dziecko startuje po piłkę, kozłując wraca i odkłada ją na linię startu. Zadanie kończy się gdy wszystkie piłki znajdą się na linii startu.



Zmień pozycję

Celem rywalizacji jest zdobycie przez dziecko 10 punktów poprzez realizację założeń gry.
Przebieg gry: Dzieci dzielą się na 2-4 zespoły. Na polu gry wzdłuż końcowych linii boiska prowadzący ustawia słupki. W trakcie gry zadaniem dziecka jest po podaniu dotknięcie słupka. Jeżeli nie otrzymuje punktu. Za każde przyśpieszenie do słupka dziecko otrzymuje 2 punkty. Zespoły, które oczekują na swój mecz liczą punkty grającym. Gra kończy się gdy pierwsze dziecko zdobędzie 10 punktów.

Kompetencje Koszykarza

Faza nauczania 10 min

Toczenie piłki ósemką wokół stóp

Przekładanie piłki ósemką wokół kolan

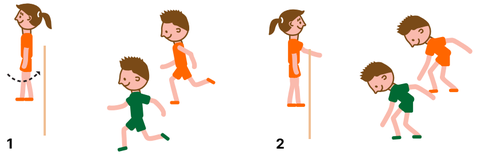
Przekładanie piłki wokół kolan, tułowia, głowy

Podrzut piłki z klaśnięciem i chwytem

Podanie do partnera znad głowy

Kozioł piłki slamomem

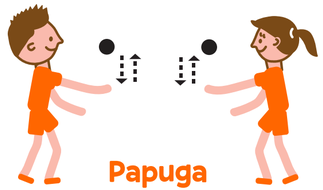
Faza doskonalenia 10 min



1 2

Raz, dwa, trzy – Baba Jaga patrzy

Celem zabawy jest przyjęcie ustalonej pozycji na sygnał Baba Jagi.
Opis zabawy: Ćwiczący ustawieni są na linii końcowej. Jeden ćwiczący jest Baba Jagą, który stoi po przeciwnej stronie sali tyłem do ćwiczących. Na sygnał startu ćwiczący biegną w stronę Baba Jagi, na sygnał zatrzymania zatrzymują się i przyjmują wcześniej ustaloną pozycję np. prawidłową postawę w obronie. Następnie Baba Jaga obraca się i jeśli wskaże zawodnika, który przyjął złą postawę w obronie (brak równowagi, źle ułożone ręce, proste nogi, itp.) to ten ćwiczący wraca na start. Wygrywa ta osoba, która jako pierwsza dotrze do Baba Jagi.



Papuga

Dzieci dobierają się w pary stają naprzeciwko siebie z piłkami. Jedno z dzieci jest „Papugą". Jej zadaniem jest naśladowanie partnera. Drugie dziecko wykonuje różne ćwiczenia z piłką: podrzuty, przekładanie, toczenia, kozłowanie w staniu, siadzie. Na hasło prowadzącego – Zmiana „Papugą" staje się drugie dziecko. Na hasło - Lot „Papugi" odlatują w poszukiwaniu nowego partnera.

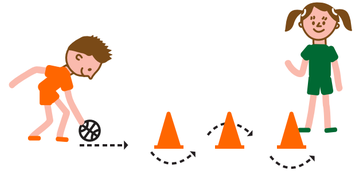
Wyścig par

Celem wyścigu jest na sygnał dobiegnięcie do ustawionego na mecie prowadzącego przed przeciwnikiem z przeciwnego rzędu.
Opis zabawy: Ustaw dzieci w dwóch rzędach. Na mecie ustaw 1 osobę może to być osoba niećwicząca, lub ty sam. Pamiętaj aby ustawić ją w bezpiecznej odległości od ściany. Stojący na mecie unosi wyprostowane ręce w bok, na ten sygnał pierwsza para z rzędów biegnie i stara się jak najszybciej dotknąć dłoni osoby stojącej na mecie. Pierwsza osoba, która dotknie dłoni zdobywa punkt dla zespołu. Tak samo robi reszta zawodników. Zwróć uwagę aby uczniowie nie zabiegali sobie drogi, a po ukończonym biegu wracali na koniec swojego rzędu.
Modyfikacja wyścigu: Zawodnicy mogą startować również z siadu, leżenia przodem, leżenia tyłem itp.

Wykiwać Jasia

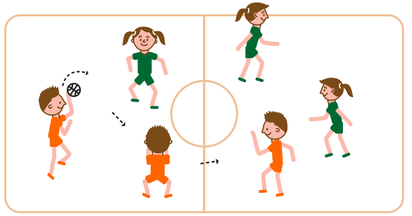
Dzieci dzielą się w grupy 4 osobowe z jedną piłką. Grupa ustawiają się po trójkącie z jednym dzieckiem - „Jasiem" w środku. Zadaniem dzieci na obwodzie są podania piłki. W przypadku gdy „Jaś" dotknie lub złapie piłkę zmienia się z podającym. Dodatkowe zmienne gry: Dziecko, które: niedokładnie podało, nie ma przyjętej pozycji, trzyma piłkę przy brzuchu zamienia się miejscem z „Jasiem". Dzieci dają sobie punkt za chwyt piłki z powietrza, przyjecie pozycji lub chwyt piłki do barku.

Faza trenowania 10 min



Kto dokładniejszy

Celem gry jest ukończenie toru przeszkód. Za każde dokładnie wykonanie zadań dziecko otrzymuje 1 punkt.
Przebieg gry: Dzieci układają własny tor przeszkód z poznanych elementów (slalom z toczeniem piłki, kozłowanie, podanie do partnera, rzut do celu itp.). Przy każdym elemencie technicznym znajduje się jeden sędzia przyznający punkt za sposób wykonania. Wygrywa dziecko które będzie miał o najwięcej punktów.



Podaj znad głowy

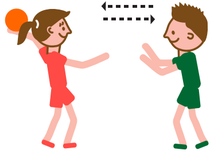
Celem gry jest realizacja scenariusza drużynowego (np. w 2 min zdobędziemy 15 pkt).
Przebieg gry: Dzieci dzielą się na 2-4 zespoły. Dwie drużyny rywalizują na polu gry. Za podanie znad głowy dziecko otrzymuje 2 pkt za każde inne podanie 1pkt. Drużyny oczekujące na swój mecz liczą punkty grającym. Punkty zawodników sumują się.
Modyfikacja gry: W trakcie meczu prowadzący może wprowadzić zmienne: inne podania niż znad głowy strata piłki, po podaniu należy przyspieszyć 3 kroki.

Kompetencje 3Kosze

Faza nauczania 10 min

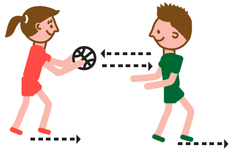
Cały rzut słabszą ręką do kosza

Cały rzut słabszą mocniejszą ręką do kosza

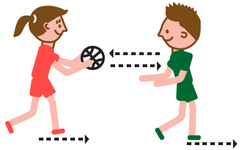


Podanie piłeczką palantową do partnera słabszą ręką

Podanie piłeczką palantową do partnera mocniejszą ręką

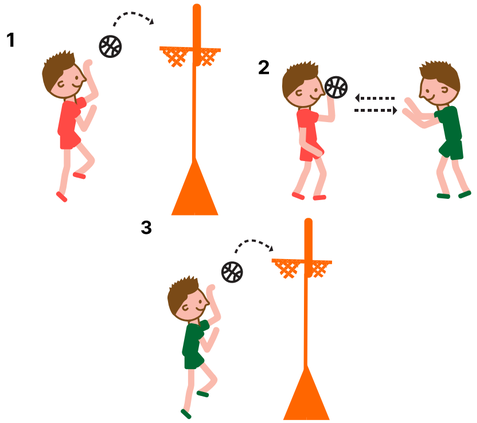


Podania w marszu w parach z chwytem piłki i zatrzymaniem



Podania w biegu w parach z chwytem piłki i zatrzymaniem

Faza doskonalenia 10 min



Podania 1,2,3

Celem gry jest zdobycie 5 celnych koszy z dowolnej pozycji.
Przebieg gry: Dzieci dobierają się w pary, jedna piłka na parę. Pierwsze dziecko wykonuje rzut do kosza oraz zbiórkę po swoim rzucie. Następnie podbiega do partnera i wykonuje z nim trzy podania (głośno licząc 1, 2, 3). Tym samym drugi uczestnik zabawy podbiega do kosza i oddaje rzut. Zabawa kończy się, gdy któraś z par trafi do kosza 5 razy na dowolny kosz.
Modyfikacja gry: Początkowo podania powinny być w formie przekazania piłki z ręki do ręki, jednak i postępem z umiejętności chwytu uczestników podanie może być dłuższe. Można wprowadzić zasadę, iż zawodnik czekający na piłkę jest w ruchu, a zawodnik rzucający od razu po zbiórce powinien wykonać podanie.

Konspekt 33

Trafi, nie trafi

Wszyscy uczestnicy ustawiają się na linii końcowej. Jeden ustawia się na linii rzutów (dowolna odległość ustalona przed grą). Wszyscy przed rzutem obstawiają, czy rzut będzie celny (stają po lewej stronie kosza) czy niecelny (stają po prawej stronie kosza). Po celnym rzucający i dzieci, które dobrze przewidzieli przyglądają się jak zawodnicy, którzy obstawili że rzut będzie niecelny biegną wokół boiska lub wykonują określone przez siebie zadanie. W odmiennej sytuacji zadanie wykonuje druga grupa.

Spiker

Uczestnicy dzielą się na grupy 6 osobowe. Każda grupa staje z piłką w wolnej przestrzeni w równych odległościach od siebie. Jedna osoba z grupy jest „Spikerem". Zadaniem osoby z piłką jest podanie do kolegi, którego imię powiedział „Spiker". Po serii podań następuje zmiana „Spikera".
Modyfikacja gry: toczenie piłki, podania piłki, zamiast imion kolory przypisane do każdego dziecka, dzieci zmieniają pozycje po podaniu.

Faza trenowania 10 min

Sztafeta w trójkach

Celem gry jest wspólne działanie zespołu i realizacja założenia gry oraz realizacja własnego scenariusza czasowego (np. Ukończymy zadanie w jedną minutę).
Przebieg gry: dzieci dzielą się na 3 osobowe zespoły. Każdy zespół ma swoją część kosza (przy większej ilości dzieci dwie drużyny przy jednej części kosza). Prowadzący wyznacza strefy zmian za liniami każdego okręgu, przy których staje jeden członek zespołu. W przy linii trzeciego okręgu staje dziecko z piłką. Jego zadaniem jest podanie do partnera stojącego przy linii drugiego okręgu, ten podaje do dziecka stojącego pod koszem, które wykonuje rzut. Po rzucie zbiera swoją piłkę i podaje piłkę do najdalszego partnera. Runda kończy się gdy rzucający trafi dwa razy. Po każdej rundzie następuje zamiana miejsc.
Modyfikacja gry: rzucający w celu przekazania piłki przemieszcza się kozłując i wraca pod kosz.

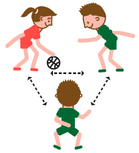
Kosz za tyle, ile było podań

Celem gry jest jak największa liczba podań zakończona rzutem do kosz. Celny rzut punktowany jest za tyle ile suma podań. Wygrywa zespół, który poprzez wspólne działanie będzie miał więcej punktów po czasie 2 min.
Przebieg gry: Dzieci dzielą się w zespoły 3 osobowe. Mecz rozgrywa się na polu gry ograniczonym okręgiem - linią końcową. Na sygnał prowadzącego rozpoczyna się mecz. Suma punktów dzielona jest przez wszystkich członków drużyny.

Kompetencje 3Kosze

Faza nauczania 10 min

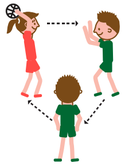
Toczenie piłki lewą ręką w trójkach



Toczenie piłki prawą ręką w trójkach

Podanie piłki lewą ręką w trójkach

Podanie piłki lewą ręką w trójkach

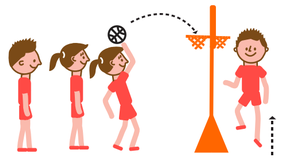


Podanie znad głowy w trójkach

Faza doskonalenia 10 min

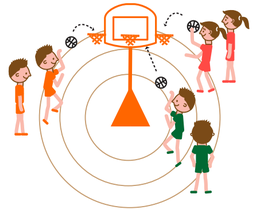
Strzelnica

Celem zabawy są rzuty z różnych pozycji zarówno prawą jak i lewą ręką.
Przebieg gry: Każdy uczestnik zabawy ustawia się w dowolnym miejscu z piłką. Na sygnał prowadzącego dzieci przez 1 minutę oddają jak najwięcej rzutów do kosza. Po upływie czasu każdy z uczestników podaje swój wynik prowadzącemu. Następnie rozpoczyna się kolejna runda.
Modyfikacja gry: Wyznaczenie dodatkowych, premiowanych obszarów za 2 i 3 punkty.



Snajper

Dzieci dzielą się na 3 zespoły. Każdy zespół ma jedną piłkę, ustawia się w rzędzie w kierunku jednej z tablic. Zabawę rozpoczynają pierwsi z rzędów. Jeżeli rzut pierwszego dziecka jest celny to kolejne dziecko z rzędu powinno trafić. Jeżeli jego rzut jest niecelny grupa ustala dodatkowe ćwiczenie dla partnera np. 3 podskoki. Po wykonaniu ćwiczenia dziecko wraca do gry. W momencie gdy kosz poprzednika był niecelny i kolejne dziecko nie trafi, rzut ten jest bez konsekwencji. W przypadku gdy trafia pod rząd więcej uczestników ilość powtórzeń dodatkowego ćwiczenia zwiększa się o liczbę celnych koszy.



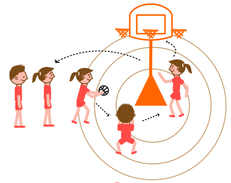
Trzy obręcze

Zdaniem pary jest trafić do każdej z części kosza.
Opis zabawy: dzieci dobierają się w pary. Każda para staje z piłką na wysokości jednej z tablic kosza. Na sygnał pierwszy z pary wykonuje rzut do kosza, zbiera po swoim rzucie i podaje do partnera. W przypadku gdy kosz jest celny u jednego z partnerów, partner ten wspiera kolegę zbierając i podając mu piłka do momentu, aż trafi. Gdy do pierwszej obręczy trafi dwóch z pary przechodzą na kolejną część kosza. Runda kończy się gdy para zaliczy trzy obręcze. Po każdej rundzie następuje zmiana par.

Faza trenowania 10 min

Przyjmij pozycję

Celem zabawy jest doskonalenie pozycji i chwytu piłki.
Przebieg gry: Dzieci dobrane w zespoły 3 osobowe. Ustawiają się na polu gry z jedną piłką. Zadaniem zawodnika z piłką jest podanie do partnera który przyjął prawidłowo pozycję. Ten po rzucie do kosza zbiera i podaje do wybranego partnera. Za każdy skuteczny rzut po przyjęciu pozycji rzutowej drużyna otrzymuje jeden punkt. Wygrywa drużyna, która w sumie wykonała więcej pozycji rzutowych.
Modyfikacja gry: Nie można dwa razy rzucić na ten sam kosz.



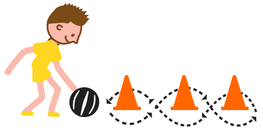
Zmień mnie

Celem gry jest szybka zmiana pomiędzy grającymi dziećmi, a zmiennikami.
Przebieg gry: Dzieci dzielą się na 2 zespoły. Trójka dzieci z każdej drużyny rozpoczyna mecz. Reszta zawodników stoi w szeregu w wyznaczonym miejscu za linią końcową. Zadaniem grających jest wykonanie dwóch podań i rzutu do kosza. Podania następują po każdym rzucie do kosza. Dziecko które rzuciło do kosza biegnie, aby zmienić się z pierwszym zmiennikiem, który dołącza do gry itd.

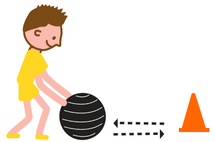
Kompetencje Ogólnorozwojowe

Faza nauczania 10 min

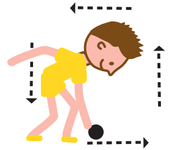
Przenoszenie jednego woreczka z punktu A do B i kolejnego woreczka z punktu B do A



Toczenie piłki lekarskiej między pachołkami i z powrotem



Toczenie piłki Body Ball do pachołka i z powrotem

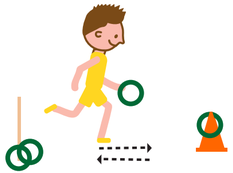


Toczenie piłki tenisowej prawą i lewą ręką po kwadracie

Odbicia piłki Body Ball o podłogę

Podrzuty i chwyty piłki tenisowej prawą i lewą ręką

Faza doskonalenia 10 min

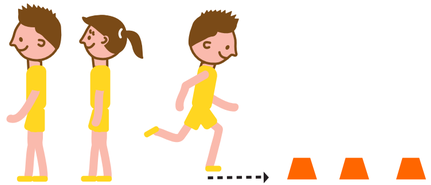


Zaczarowane Ringo

Dzieci dzielą się na 2-4 zespoły. Każdy zespół ustawia się w rzędzie na linii startu. Dzieci ustawiają w linii naprzeciwko każdego z rzędów 3 pachołki oraz na linii startu 3 ringo. Zadaniem pierwszego z rzędu jest złapanie jednego ringo i bieg do pierwszego pachołka, nałożenie na niego ringo, powrót do linii startu po drugie ringo i nakłada je na kolejny słupek itd. Po po odłożeniu 3 ringo wraca na linię startu, przybija piątkę partnerowi. Kolejna osoba biegnie do pachołka ściąga ringo, biegnie do linii startu, zostawia je tam, biegnie po kolejne i powtarza ćwiczenie itd. Wygrywa zespół który pierwszy ukończy zadanie.

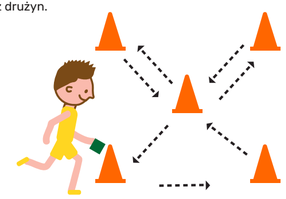
Wyścig siłaczy

Dzieci dzielą się na 2-4 zespoły. Każdy zespół ustawia się w rzędzie na linii startu. Dzieci ustawiają linii startu 3 duże klocki. Zadaniem pierwszego z rzędu jest złapanie klocka i bieg z nim na przeciwległą linię boiska, powrót do linii startu po drugiego klocka, które ustawia obok poprzedniego, wraca po trzeci klocek który ustawia na dwóch poprzednich, wraca na linię startu, przybija piątkę partnerowi. Kolejna osoba biegnie po pierwszy klocek i odkłada go na linię startu, biegnie po kolejny itd. Wygrywa zespół który pierwszy ukończy zadanie.



Piłka niewidka

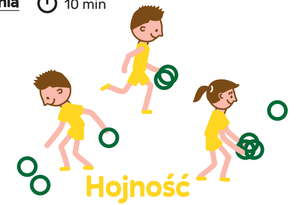
Dzieci dzielą się na zespoły i ustawiają w rzędach za linią końcową plecami do boiska. Prowadzący ustawia dla każdego z rzędu po 3-5 wiaderka dnem do góry. Pod jednym z wiaderek dla każdego rzędu zostawia piłkę tenisową. Na sygnał prowadzącego startuje pierwszy rzędu, może w celu szukania piłeczki podnieść jedno wiaderko. Gdy pod podniesionym wiaderkiem nie ma piłki wraca na linię startu, przybija piątkę startuje na poszukiwania kolejnego dziecka. Runda kończy się gdy piłka zostanie znaleziona przez jedną z drużyn.



Listonosz

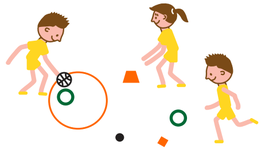
Zadaniem dzieci jest dostarczenie listów z punktu A do punkt B. Dzieci rywalizują z własnym ustalonym scenariuszem (np. dostarczę list w 15 sekund).
Opis zabawy: dzieci ustawiają pachołki które tworzą kopertę (cztery na zewnątrz tworzą kwadrat 4x4 metra, jeden pachołek w środku). Na sygnał startuje pierwsze dziecko. Zabiera leżący obok pierwszego pachołka list (woreczek) biegnie po prostej do słupka, obiega i kieruje się do środkowego słupka, następnie do kolejnego na zewnątrz itd. Czas zatrzymuje się gdy dziecko okrąży każdy słupek zewnętrzny i wróci na linię startu.

Faza trenowania 10 min



Hojność

Celem gry jest by każdy z zawodników z drużyny miał po 3 przedmioty w ręku.
Opis gry: Dzielimy dzieci na dwie drużyny. Na sali rozsypane są znaczniki pola w dużych ilościach. Na sygnał prowadzącego dzieci zbierają znaczniki, tak by każdy z drużyny miał po 3 znaczniki. Ta drużyna, która najszybciej wykona zadanie wygrywa. Dzieci mogą sobie pomagać w tej grze, np. oddając swoje krążki, jeżeli mają ich za dużo.
Modyfikacja gry: Zmieniamy ilość znaczników do zebrania, zmieniamy kolor znaczników do zebrania, np. drużyna zielona zbiera tylko zielone znaczniki a drużyna przeciwna tylko niebieskie.



Porządek

Celem gry jest odłożenie na miejsce wszystkich przedmiotów.
Opis gry: Dzielimy dzieci na dwie drużyny, rozsypujemy po całej sali różne przedmioty np. piłki, butelki, woreczki, szarfy itp. Zadaniem każdej drużyny jest umieszczenie w hula-hop odpowiedniej ilości przedmiotów. W takiej kolejności jaką ustalił prowadzący. Dzieci ustawiają się na linii startu, każde dziecko może wziąć tylko jeden przedmiot i go prawidłowo umieścić w kole. Liczy się nie tylko odpowiedni kształt ale i kolor przedmiotu. Wygrywa ta drużyna, która szybciej wykona zadanie.
Modyfikacja gry: Prowadzącym może być dziecko. Wykonać zadanie w określonym czasie np. 3 minuty. Można ze znajdujących się w kole przedmiotów ułożyć prawidłową kolejność podaną przez prowadzącego. Zmiany w drużynach. Wszystko robię tyłem.

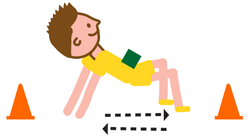
Kompetencje Ogólnorozwojowe

Faza nauczania 10 min

Bieg na czworakach przodem po linii prostej

Bieg na czworakach tyłem po linii prostej

Bieg na czworakach z podporu, tyłem po linii prostej



Podpór tyłem, przeniesienie piłki (woreczka) na brzuchu starając się, aby nie spadła, z punktu A do B i z B do A

Bieg na czworakach między polami drabinki rozłożonej na podłodze

Przejście pod płotkami ustawionymi po linii prostej

Faza doskonalenia 10 min

Aktorzy

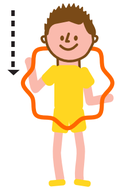
Dzieci wykonują serię ćwiczeń na stacjach w grupach 3-5 osobowych. Każda grupa typuje w swojej drużynie: kibica (dziecko najlepiej dopingujące), sportowca (najsprawniejsze dziecko), lekarza (dziecko pomagające gdy inne potrzebuje pomocy), trenera (dziecko dbające o poprawność wykonania ćwiczeń), policjant (dziecko dbające o bezpieczeństwo w grupie). Każda grupa wykonuje inne ćwiczenie, po 2 minutach następuje przejście na kolejną stację.

Przetaczanie się po materacu.

Czołganie się pod płotkami.

Czołganie się po złączonych materacach.

Przejście przez hula-hop, od dołu do góry i od góry do dołu.



Przełożenie szarfy wzdłuż całego ciała, od góry do dołu.

Przejście przez ławeczkę.

Faza trenowania 10 min

Podaj woreczek – tylko brzuchem

Celem gry jest jak najszybsze podanie woreczka przy pomocy brzucha. W trakcie przekazywania kolejnej osobie woreczka nie może on upaść na ziemię.
Opis gry: Dzielimy dzieci na dwie drużyny. Ustawione dzieci w szeregu, kładą się na plecach, obok siebie. Pierwsza osoba z drużyny przekazuje woreczek tylko przy pomocy brzucha, następna osoba przekazuje kolejnej osobie woreczek i tak do ostatniej osoby. Jeżeli worek spadnie na ziemię, zaczynamy grę od początku.
Modyfikacja gry: Możemy powtórzyć grę czyli jak ostatnia osoba otrzyma woreczek, biegnie z nim na początek kolejki i zaczyna grę od nowa. Zmiany w drużynach. Czas zabawy może być ograniczony do 2 min.

Transporter

Celem gry jest przetransportowanie jak największej ilości piłek z punktu A do punktu B.
Opis gry: Dzielimy dzieci na dwie drużyny. Każda drużyna ma jeden materac, przy którym z jednej strony leżą 3 piłeczki, po kolei dziecko przekłada jedną piłkę turlając się na drugą stronę materaca, wraca turlając się i bierze kolejną piłkę. Jak uda się jej przetransportować 3 piłki, wstaje, odkłada je na początek materaca i wraca do swojej drużyny, gdy przybije piątkę, kolejna osoba może zacząć biec.
Modyfikacja gry: Można zmniejszyć lub zwiększyć ilość przekładanych piłek. Zmiana zawodników w drużynach.

Gratulacje ukończenia pierwszego etapu PROGRAMU!

Przez zaproponowane przez autorów ćwiczenia i zabawy dzieci rozwinęły kompetencje społeczne, które wzmacniane w kolejnych latach edukacji dają fundamenty do rozwoju silnej jednostki społecznej. To jednak nie koniec. W kolejnych tygodniach pracy edukacyjnej wykaż się własną inicjatywą. W dalszym ciągu korzystaj z planu rocznego. Jednak pamiętaj, że:

- W budowaniu kolejnych lekcji treningowych wybieraj treści, których potrzebują Twoi podopieczni,
- w fazie nauczania wybieraj i modyfikuj treści (daj dzieciom możliwość pracy indywidualnej lub w parach),
- pary dobieraj według podobnych charakterów lub konfrontuj odmienne temperamenty,
- zmieniaj kolejność stacji np. od końca do początku lub daj możliwość wyboru dzieciom,
- stosuj różne formy dydaktyczne, np. ścieżka postępu, forma falowa, zmiana stacji wraz ze zmianą w parach itp.,
- w fazie doskonalenia i trenowania łącz kompetencje, naprowadzaj, wspieraj i rozwijaj lekcje o nowe ćwiczenia i pomysły,
- chcąc zwiększyć koncentrację dzieci nałóż wartość punktową za dokładnie wykonany element techniczny, dodatkowo możesz korzystać z metody „liczę sobie", „liczę partnerowi", „liczę przeciwnikowi", ustalamy wspólny, punktowy cel do osiągnięcia,
- pamiętaj, że dzieci ze swoją wrodzoną kreatywnością są najlepszymi prowadzącymi dla samych siebie,
- daj dzieciom przestrzeń do rozwijania własnych pomysłów (bądź obserwatorem i stań się częścią dziecięcego świata),
- coraz bardziej w programie ćwiczeń staraj się wydobyć z dzieci odpowiednie kompetencje i nawyki społeczne,
- korzystaj z pokładów intuicji budując własne treści lekcyjne,
- korzystaj w pełni z warunków sprzętowych, lokalowych swojej placówki,
- bądź tolerancyjna/-y i cierpliwa/-y do pracy jaką wykonujesz,
- kontroluj swoje emocje i bądź wdzięczna/-y za każdy dzień w pracy nad rozwojem dziecka!

Jako Autorzy jesteśmy przekonani, że w pełni odczujesz jak wdzięczne, szczere i bezinteresowne są zachowania dzieci. Ponadto zaproponowane podejście pozwoli Ci się rozwinąć, jednocześnie dostrzegając predyspozycje dzieci i grupy. Powodzenia!

Scenariusz olimpiady przedszkolnej

Cel

- Wzmocnienie kompetencji poznanych w programie szkolnym.
- Kształtowanie kompetencji psychospołecznych przy wparciu aktywności fizycznej.
- Integracja dzieci.
- Kształtowanie postawy prozdrowotnej.
- Kształtowanie pozytywnych cech charakteru.
- Promowanie sportu jako aktywnego wypoczynku.
- Propagowanie kultury fizycznej wśród dzieci.
- Rozwijanie sprawności fizycznej.
- Wdrażanie do współdziałania i współżycia w grupie.
- Aktywizacja do współpracy rodziców.
- Integracja środowiska pedagogicznego i rodziców.

Przybory sportowe

- Woreczki
- Piłki (tenisa, koszykówki, lekarska, body ball)
- Klocki
- Kosz
- Kosz 3Kosze
- Tunel
- Szarfy
- Hula-hop
- Pachołki
- Płotki
- Ławeczki

- Materace
- Odtwarzacz muzyki
- Wstążki
- Chorągiewki
- Balon

Czynności do wykonania przed „Olimpiadą Przedszkolaka”

- Przygotowanie oznakowania, które będzie odróżniać grupy – różne kolory koszulek.
- Każda grupa przygotowuje drużynowy „okrzyk” i herb.
- Nauczenie się przez grupy „Hymnu olimpijskiego - sport do zdrowie”.

Prace przygotowawcze

- Dekoracja olimpijska.
- Medale, dyplomy dla wszystkich.
- Oznakowanie stacji.
- Płyta CD z piosenką z „Hymnem Olimpijskim – Sport to zdrowie”.
- Punkt sanitarny.
- Sprzęt nagłaśniający.
- Zegar z sygnałem dźwiękowym.
- Stanowiska dla wszystkich konkurencji.
- Zaproszenia na „Olimpiadę Przedszkolaka” dla rodziców.

Ramowy program przebiegu „Olimpiady Przedszkolaka”

1. Powitanie wszystkich grup.
2. Prezentacja grup – „Okrzyki”.
3. Otwarcie olimpiady (przez dyrektora przedszkola, szkoły itp.).
4. Odśpiewanie hymnu olimpiady.

5. Uroczyste ślubowanie.
6. Konkurencje sportowe.
7. Ogłoszenie wyników.
8. Rozdanie nagród i medali każdej grupie.
9. Zakończenie olimpiady – podziękowanie za zabawę fair-play.

Regulamin „Olimpiady Przedszkolaka”

1. Organizatorem „Olimpiady Przedszkolaka” są: .....
2. Konkursy mają zasięg międzyprzedszkolny, (lub inny) obejmujący wszystkie dzieci uczęszczające do Przedszkola nr.1, nr.2 itd.
3. „Olimpiada Przedszkolaka” odbędzie się na ..... w dniu ..... o godz. .....
4. Uczestnikami zabawy będą wszystkie dzieci podzielone na grupy 6-8 osobowe.
5. Na każdej stacji grupy przebywają 10 minut, na sygnał dźwiękowy przechodzą na kolejną stację zgodnie z ruchem wskazówek zegara.
6. W czasie olimpiady wymagany jest strój sportowy.
7. Przewidziany jest posiłek oraz napoje.
8. Powołane jury będzie czuwać nad przebiegiem zabaw i konkursów.
9. Zostaną wręczone nagrody, dyplomy i podziękowania.

Konkurencje „Olimpiady Przedszkolaka"

Konkurencje sportowe zawierają ćwiczenia, gry, zabawy i tory przeszkód z poznanych w programie szkolnym obszarów kompetencji: Gimnastyka, Lekkoatlety, Sportowca, Koszykarza, 3Kosze i Ogólnorozwojowe. Wszystkie 12 stacji zostały wyselekcjonowane i usystematyzowane, aby rozwijać i wzmocnić kompetencje społeczne dzieci: samodoskonalenie, kreatywność i inicjatywa twórcza, ciekawość poznawcza, odpowiedzialność, umiarkowanie, wdzięczność, hojność, przyjaźń, inteligencja i równowaga emocjonalna, praca zespołowa, komunikacja, otwartość na innych i empatia.

Stacja	Rodzaj	Opis	Obszar kompetencji	Kompetencja
1	Tor przeszkód	Dziecko stara się wykonać każdą stację dokładnie: 1. Bez dotknięcia słupka. 2 i 5. Bez upuszczenia woreczka. 3. Stopa wewnątrz szarfy. 6. Bez dotknięcia płotka. 7. Wyprostowane ręce i nogi. Niedokładnie wykonaną stację dziecko powtarza jeszcze raz. 1. Bieg slalomem między pachołkami. 2. Podpór tyłem, przeniesienie woreczka na brzuchu z punktu A do B i z B do A. 3. Skoki z jednej nogi na drugą, z szarfy do szarfy. 4. Przejście przez tunel. 5. Chód równoważny z woreczkiem na głowie po dwóch ławeczkach. 6. Przejście na czworaka pod płotkiem. 7. Przetoczenie się bokiem po materacu z wyprostowanymi rękami i nogami.	Gimnastyk	Umiarkowanie
2	Ćwiczenie	Dziecko wybiera jedno z trzech ćwiczeń i wykonuje tyle długości ile zdecyduje. 1. Marsz przodem duże kroki. 2. Marsz tyłem z unoszeniem kolan. 3. Chodzenie bokiem krok: odstaw-dostaw i skrzyżny.	Lekkoatleta	Odpowiedzialność

Stacja	Rodzaj	Opis	Obszar kompetencji	Kompetencja
3	Gra	**Podaj do każdego** Celem gry jest zdobycie jak największej ilości punktów. Gdy dziecko powie imię partnera, do którego podaje otrzymuje punkt. Punkty członków drużyny sumują się. Przebieg gry: Dzieci dzielą się na zespoły 3-4 osobowe. Mecz trwa 4 min i odbywa się na polu gry z dwoma koszami, bez linii oddzielających boisko. Zadaniem drużyn są podania piłki pomiędzy sobą i uniknięcie przechwytu piłki przez przeciwnika. Jeżeli każdy członek zespołu otrzymał piłkę można wykonać rzut do kosza. (Modyfikacja gry z kompetencji koszykarza str. 73)	Koszykarz	Komunikacja
4	Ćwiczenie	**Naucz mnie swojego tańca** Dzieci wymyślają swój układ taneczny. Dzieci mogą korzystać z poznanych kroków i modyfikować je. Wraz z rozwojem ćwiczenia uczą partnera swoich kroków.	Sportowiec	Kreatywność, inicjatywa twórcza
5	Tor przeszkód	Dzieci czekające na swój start kibicują partnerom. Dziecko które ukończyło tor przybija „piątki" wszystkim kibicującym. 1. Bieg z dotknięciem ręką pachołka nr 1,2,3,4,5,6. 2. Toczenie piłki Body Ball do pachołka i z powrotem, pozostawienie jej na miejscu. 3. Przeskoki przez ławeczkę, na całej jej długości trzymając się oburącz. 4. Przejście przez hula-hop (od dołu do góry i od góry do dołu). Pozostawienie go na miejscu. 5. Bieg po dużego klocka, powrót z nim do wyznaczonego miejsca, zostawienie. Bieg po kolejny klocek i ustawienie go obok. Bieg po trzeci klocek i ustawienie na dwóch pozostałych tworząc piramidę. Dziecko biega po trójkącie, tak aby kolejny zawodnik miał do pokonania taką samą trasę. 6. Bieg do zawieszonych na różnych wysokościach wstążek, wyskok z próbą dotknięcia wstążki, bieg do kolejnej itd.	Ogólnorozwojowe	Wdzięczność

Stacja	Rodzaj	Opis	Obszar kompetencji	Kompetencja
6	Ćwiczenie	Dzieci dobierają się w parach wykonują serię ćwiczeń (nawzajem poprawiają się i wspierają): 1. Podskok obunóż z obrotem o 180°. 2. Naprzemienne krążenia ramion w przód i w tył. 3. Przejście z zachowaniem równowagi po linii - oczy zamknięte. 4. Przejście po ławeczce - oczy otwarte. 5. Przejście po ławeczce - oczy zamknięte.	Gimnastyk	Przyjaźń
7	Zabawa	**Uratuj kropka** Celem gry jest przyznanie drużynie punktu za przeniesienie „kropka" na wyprostowanych w łokciach rękach. Opis gry: Dzieci ustawiają się w rzędzie. Na sygnał prowadzącego dzieci przekazują sobie „kropka" – woreczek lub jakiś inny przedmiot. Jeżeli w trakcie przekazywania, „kropek" upadnie, drużyna zaczyna podawanie od początku. Jeżeli worek zostanie przekazany ostatniej osobie, ta osoba biegnie na początek rzędu i zaczynamy kolejkę od nowa. Dziecko może przyznać sobie 1 punkt, jeżeli będzie miało proste łokcie w trakcie przekazywania „kropka". (Zabawa z fazy trenowania w kompetencji sportowca str. 69)	Sportowiec	Równowaga emocjonalna/ inteligencja emocjonalna
8	Ćwiczenie	Dzieci dobierają się w pary, wykonują 4 stacje po 2 minuty. Po każdej minucie następuje zmiana par: 1. W klęku toczenie piłki mocniejszą ręką do partnera. 2. W klęku podanie piłki słabszą ręką do partnera. 3. W staniu podanie piłki znad głowy. 4. Podanie w marszu z chwytem i zatrzymaniem.	3Kosze	Ciekawość poznawcza

Stacja	Rodzaj	Opis	Obszar kompetencji	Kompetencja
9	Tor przeszkód	Dzieci oczekujące na swój start wspierają wykonujących tor przeszkód partnerów (podają piłkę, woreczek, gdy jest potrzeba zmniejszają odległość pomiędzy hula-hop, pomagają przy chorągiewkach) oraz uporządkowują tor (odkładają piłki i woreczki na swoje miejsca, przywieszają chorągiewki) po wykonaniu zadania, tak by kolejna osoba mogła wykonać swoje zadanie. 1. Kozłowanie piłki po linii prostej do pachołka i z powrotem. Pozostawienie piłki na materacu. 2. Bieg do wyznaczonego pola, rzut woreczkiem w zwisający balon. 3. Skoki obunóż z jednego hula-hop do drugiego. 4. Toczenie piłki tenisowej do pierwszego pachołka, pozostawienie jej. Zebranie z tego miejsca piłki do siatkówki i toczenie do drugiego pachołka, pozostawienie. Z tego miejsca toczenie piłki lekarskiej, pozostawienie przy trzecim pachołku, następnie toczenie piłki Body Ball do czwartego pachołka, pozostawienie. (ustawienie pachołków po kwadracie, po trapezie) 5. Bieg do materac lub tablicy korkowej (ustawionego przy ścianie, na którym przyczepione są kolorowe chorągiewki, tasiemki). Dziecko ma za zadanie zerwać 3 chorągiewki takiego samego koloru, zawieszone na różnych wysokościach. Bieg do mety. (Ćwiczenie musi być wykonane jako ostatnie na torze, aby chorągiewki nie przeszkadzały w wykonaniu innych ćwiczeń).	Lekkoatleta	Hojność
10	Ćwiczenie	Dzieci wykonują serie ćwiczeń o narastającej trudności. Każde prawidłowo ukończone ćwiczenie umożliwia przejście do następnego. 1. Kozłowanie naprzemienne piłki w miejscu. 2. Kozłowanie naprzemienne piłki w marszu. 3. Kozłowanie naprzemienne piłki w biegu.	Koszykarz	Samodoskonalenie

Stacja	Rodzaj	Opis	Obszar kompetencji	Kompetencja
11	Gra	**Gra z założeniem punktowym** Celem gry jest realizacja scenariusza drużynowego (np. W meczu zdobędziemy 6 punktów, Uda nam się trafić raz za 3 punkty, Podamy piłkę między sobą 10 razy). Przebieg gry: Dzieci dzielą się na zespoły 3-4 osobowe. Pole gry ograniczone jest okręgiem (linia końcowa) i ma okręgi tworzące strefę rzutu za 1 punkt, 2 punkty i 3 punkty. Na sygnał nauczyciela rozpoczyna się mecz trwający 3x90sekund. Po każdym meczu dzieci wyznaczają sobie nowy scenariusz. (Modyfikacja gra z fazy trenowania w kompetencji 3Kosze str. 79)	3Kosze	Praca zespołowa
12	Ćwiczenie	Dzieci w parach wykonują serię ćwiczeń., Wybór poziomu trudności ćwiczenia przez dzieci będące w parze. Po realizacji trzech ćwiczeń należy zmienić pary dziecko o wyższym potencjale z dzieckiem o niższym potencjale sprawności. 1. Wejście i zejście na przeszkodę o wysokości 60 cm lub 80 cm. 2. Przeskok obunóż nad płotkiem 10, 20 lub 40 cm. 3. Rzut woreczkiem do celu z różnych odległości.	Ogólnorozwojowe	Otwartość na innych, empatia

Karta badań „Testem Wrocławskim”

Województwo ..... Miejscowość ..... Powiat .....

Gmina ..... Przedszkole nr .....

Imię i nazwisko	Data urodzenia (dzień / miesiąc / rok) .....

PRÓBY	DATA BADANIA 1	DATA BADANIA 2
1. Próba siły - rzut piłką lekarską 1 kg znad głowy.	.....	.....
2. Próba mocy - skok w dal z miejsca.	.....	.....
3. Próba szybkości - bieg na odległość 20 m ze startu wysokiego.	.....	.....
4. Próba zwinności - bieg „wahadłowy” 4x5 m z przenoszeniem klocka.	.....	.....

Kartę należy wypełnić, zeskanować i wysłać na adres: test.wroclawski@onet.eu

Wyniki próby mocy (skok w dal z miejsca) dziewcząt miejskich i wiejskich

Wyniki próby mocy (cm)	3 lata	4 lata	5 lat	6 lat	7 lat
21-25	28				
26-30	32				
31-35	38	24			
36-40	42	28			
41-45	46	30	22		
46-50	51	36	25		
51-55	55	40	28		
56-60	60	43	31	19	18
61-65	64	46	35	22	21
66-70	69	49	38	25	24
71-75	73	53	42	29	27
76-80	77	57	45	33	30
81-85	81	61	48	36	33
68-90	84	64	51	40	36
96-100	88	67	55	44	39
101-105		72	59	47	42
106-110		76	63	51	45
111-115		79	66	55	48
116-120		81	69	58	51
121-125		84	73	63	54
126-130			76	66	57
131-135			78	69	60
136-140			81	73	63
141-145				77	66
146-150				81	68
151-155				85	72
156-169					75
161-165					80

PROPONOWANA PUNKTACJA:

do 39 pkt - niski, niedostateczny poziom cechy,
40-49 pkt - dostateczny poziom cechy,
50-59 pkt - dobry poziom cechy,
60 i więcej pkt - wysoki, bardzo dobry poziom cechy.

PUNKTACJA DLA CAŁEGO TEKSTU:

do 159 pkt - niski, niedostateczny poziom sprawności fizycznej,
160-119 pkt - dostateczny poziom sprawności fizycznej,
200-239 pkt - dobry poziom sprawności fizycznej powyżej,
240 pkt - wysoki, bardzo dobry poziom sprawności fizycznej.

Punktacja wyników próby zwinności (bieg wahadłowy 4x5 m z przenoszeniem klocka) dziewcząt miejskich i wiejskich

Wyniki próby zwinności (s)	3 lata	4 lata	5 lat	6 lat	7 lat
16,9-17,0					
16,7-16,8	20				
16,5-16,6	30				
16,3-16,4	33				
16,1-16,2	35	16			
15,9-16,0	36	17			
15,7-15,8	38	19			
15,5-15,6	39	21			
15,3-15,4	41	22			
15,1-15,2	43	24			
14,9-15,0	44	26			
14,7-14,8	46	27			
14,5-14,6	47	29	16		
14,3-14,4	49	30	17		
14,1-14.2	51	32	18		
13,9-14,0	52	30	20		
13,7-13,8	54	35	22		
13,5-13,6	55	36	24		
13,3-13,4	57	38	28		
13,1-13,2	59	40	28		
12,9-13,0	60	41	29		
12,7-12,8	61	43	31	18	
12,5-12,6	63	44	32	19	
12,3-12,4	65	46	34	22	
12,1-12,2	66	48	36	24	19
11,9-12,0	68	49	38	26	23

Wyniki próby zwinności (s)	3 lata	4 lata	5 lat	6 lat	7 lat
11,7-11,8	69	51	40	28	24
11,5-11,6	71	52	42	31	28
11,3-11,4	72	54	44	33	30
11,1-11,2	75	56	46	36	32
10,9-11,0		57	48	39	34
10,7-10,8		59	50	40	36
10,5-10,6		60	52	42	38
10,3-10,4		62	54	44	40
10,1-10,2		63	56	46	42
9,9-10,0		65	58	48	44
9,7-9,8		67	60	50	46
9,5-9,6		68	62	52	48
9,3-9,4		70	64	54	50
9,1-9,2		72	66	56	53
8,9-9,0		74	68	58	55
8,7-8,8			70	60	57
8.5-8,6			72	62	59
8,3-8,4			74	64	62
8,1-8,2				67	64
7,9-8,0				70	66
7,7-7,8				73	68
7,5-7,6					71
7,3-7,4					73
7,1-7,2					
6.9-7,0					

Punktacja wyników próby szybkości (bieg na 20 m) dziewcząt miejskich i wiejskich

Wyniki próby szybkości (s)	3 lata	4 lata	5 lat	6 lat	7 lat
9,1	24				
9,0	26				
8,9	27				
8,8	29				
8,7	30				
8,6	32	12			
8,5	33	13			
8,4	34	14			
8,3	36	15			
8,2	37	17			
8,1	39	19			
8,0	40	21	9		
7,9	42	23	11		
7,8	93	25	13		
7,7	45	27	15		
7,6	46	28	17		
7,5	47	30	19		
7,4	49	32	20		
7,3	50	34	22		
7,2	52	36	24		
7,1	53	37	25		
7,0	55	39	27		
6,9	56	41	29		
6,8	58	43	30		
6,7	59	45	32	20	
6,6	61	46	34	22	
6,5	62	48	36	24	

Wyniki próby szybkości (s)	3 lata	4 lata	5 lat	6 lat	7 lat
6,4	63	50	37	26	
6,3	64	52	39	28	
6,2	65	54	40	30	19
6,1	67	55	43	32	23
6,0	69	57	44	34	26
5,9	71	59	46	36	28
5,8	74	61	48	38	30
5,7		63	50	40	32
5,6		64	52	42	34
5,5		66	53	44	37
5,4		67	55	46	39
5,3		68	57	48	42
5,2			59	50	44
5,1			60	52	47
5,0			62	53	49
4,9			64	55	50
4,8			65	57	53
4,7			67	59	56
4,6			69	61	58
4,5			71	63	61
4,3			73	65	63
4,2			75	67	65
4,1				69	68
4,0				71	71
3,9				74	73
3,8				75	75
3,7					77

Punktacja wyników próby mocy (skok w dal z miejsca) chłopców miejskich i wiejskich

Wyniki próby mocy (cm)	3 lata	4 lata	5 lat	6 lat	7 lat
21-25	27				
26-30	30				
31-35	35	23			
36-40	38	25			
41-45	42	28	22		
46-50	46	31	25		
51-55	49	35	27		
56-60	53	38	30		
61-65	57	41	33	23	
66-70	61	45	36	26	
71-75	65	48	39	29	22
76-80	69	51	42	32	25
81-85	73	55	45	35	27
86-90	77	58	48	38	30
96-100	83	65	54	44	36
101-105	86	68	58	47	39
106-110		72	60	51	41
111-115		75	63	53	44
116-120		78	67	56	47
121-125		81	71	59	50
126-130		84	75	62	53
131-135		87	79	65	56
136-140			81	69	59
141-145				72	62
146-150				76	65
151-155				79	68
156-160				81	72
161-165				85	75
166-170					79

Punktacja wyników próby szybkości (bieg na 20 m) chłopców miejskich i wiejskich

Wyniki próby szybkości (s)	3 lata	4 lata	5 lat	6 lat	7 lat
8,4					
8,3	30				
8,2	32				
8,1	33				
8,0	34				
7,9	35				
7,8	37				
7,7	39				
7,6	40	21			
7,5	41	23			
7,4	43	25			
7,3	44	26			
7,2	45	28	20		
7,1	46	30	22		
7,0	47	32	23		
6-9	49	34	24		
6,8	50	35	27		
6,7	51	37	29	17	
6,6	53	39	31	19	
6,5	54	41	33	21	
6,4	56	43	35	23	
6,3	57	45	37	25	
6,2	59	47	38	28	18
6,1	60	48	40	30	19

Wyniki próby szybkości (s)	3 lata	4 lata	5 lat	6 lat	7 lat
6,0	62	50	42	32	20
5,9	63	52	44	34	21
5,8	64	53	46	36	23
5,7	66	55	48	38	25
5,6	67	57	50	40	27
5,5	68'	59	52	42	30
5,4	69	61	53	44	33
5,3	71	63	55	46	35
5,2	72	65	57	49	37
5,1	73	66	59	50	40
5,0		68	61	53	42
4,9		70	63	55	45
4,8		72	65	57	47
4,7		74	67	59	50
4,6		75	69	61	52
4,5		77	71	63	55
4,4			73	65	57
4,3			75	68	59
4,2			77	70	62
4,1			79	72	64
4,0				74	67
3,9				75	70
3,8				78	73
3,7					75
3,6					78

Punktacja wyników próby zwinności (bieg 4x5 m z przenoszeniem klocka) chłopców miejskich

Wyniki próby z winności (s)	3 lata	4 lata	5 lat	6 lat	7 lat
17,1-17,0					
46,9-16,8	22				
16,7-16,6	23				
16,5-16,4	25				
16,3-16,2	27				
16,1-16,0	29				
15,9-15.8	31				
15,7-15,6	33				
15,5-15,4	34				
15,3-15,2	35				
15,1-15,0	37				
14,9-14,8	38	21			
14,7-14,6	40	23			
14,5-14,4	42	25			
14,3-14,2	44	27	2l		
14,1-14,0	45	28	23		
13,9-13,8	47	30	25		
13,7-13,6	49	31	26		
13,5-13,4	51	33	28		
13,3-13,2	53	35	29		
13,1-13.0	55	36	31		
12,9-12,8	57	38	32	20	
12,7-12,6	58	39	34	22	
12,5-12,4	59	41	36	24	
12,3-12,2	61	43	38	27	12

Wyniki próby z winności (s)	3 lata	4 lata	5 lat	6 lat	7 lat
12,1-12,0	63	44	39	30	14
11,9-11,8	66	46	40	32	17
11,7-11,6	68	48	42	33	20
11,5-11,4	71	50	43	35	22
11,3-11,2	73	52	45	37	24
11,1-H,0	75	53	46	39	27
10,9-10,8	77	55	48	40	29
10,7-10,6	79	56	49	42	31
10,5-10,4		57	51	44	33
10,3-10,2		59	53	46	36
10,1-10,0		61	54	48	39
9,9-9,8		63	56	50	41
9,7-9,6		64	57	52	43
9,5-9,4		66	59	54	45
9,3-9,2		68	60	56	48
9,1-9,0		70	62	58	50
8,9-8,8		73	64	60	52
8,7-8,6		75	66	62	55
8,5-8,4		77	68	64	57
8,3-8,2		79	72	66	60
8,1-8,0			74	68	63
7.9-7,8			75	70	67
7,7-7,6			77	73	70
7,5-7,4			79	75	72
7,3-7,2					75
7,1-7,0					

Punktacja wyników próby siły (rzut piłką 1 kg znad głowy) dziewcząt miejskich i wiejskich

Wynik próby siły	3 lata	4 lata	5 lat		6 lat		7 lat	
			miasto	wieś	mia-	wieś	mia-	wieś
70	25							
80	31	27						
90	35	29	19					
100	41	32	21	23				
110	46	35	24	26		20		
120	51	38	27	29		22		
130	57	91	30	32		25		
140	62	49	33	35		27	21	
150	67	47	36	38		30	23	
160	72	50	39	41	28	33		25
170	77	53	42	44	30	35		27
180	82	56	44	47	32	38	28	29
190		59	47	50	35	90	30	31
200		62	50	53	37	43	32	33
210		66	53	57	40	46	39	36
220		69	56	60	42	48	36	38
230		72	59	63	44	50	37	40
240		75	62	66	47	53	39	42
250		78	64	69	49	56	41	44
260		81	67	'72	52	59	43	47
270		84	69	75	54	61	45	49
280		87	72	78	56	64	46	51

Wynik próby siły	3 lata	4 lata	5 lat		6 lat		7 lat	
			mia-	wieś	mia-	wieś	mia-	wieś
290		89	75	81	59	67	48	53
300		93	79	84	61	69	50	56
310			81		64	72	52	58
320			84		66	74	54	60
330					69	77	56	62
340					71	80	57	64
350					73		59	67
360					76		61	69
370					78		63	71
380					81		65	73
390							67	75
400							68	78
410							70	80
420							72	
430							73	
440							75	
450							77	
460							79	
470							81	
480								
490								
500								

Punktacja wyników próby siły (rzut piłką 1 kg znad głowy) chłopców miejskich i wiejskich

Wynik (cm)	3 tata		4 lata		5 lat		6 lat		7 lat	
	mia-	wieś	mia-	wieś	mia-	wieś	mia-	wieś	mia-	wieś
70										
80	29		27							
90	32	33	25	30						
100	35	37	28	33						
110	39	40	31	36						
120	43	44	33	39	27					20
130	47	49	36	43	29	28				21
140	50	53	39	45	30	30				22
150	54	57	42	49	32	32				24
160	58	61	44	52	34	35	28	26		26
170	61	65	47	55	37	38	29	28		27
130	65	69	50	58	39	41	30	30		29
190	69	72	53	61	42	43	32	33	26	31
200	72	76	55	64	44	46	34	35	27	32
2!0	76		58	67	46	49	36	38	28	33
220	79		61	70	40	51	38	40	29	35
230			64	74	51	54	40	42	31	37
240			65	78	54	57	42	45	33	39
250			69	81	56	59	44	47	35	40
260			72	83	59	62	46	50	36	41
270			75	86	61	64	48	52	38	43
280			73		63	67	50	54	40	44
290			80		65	70	52	57	41	46
300			83		68	72	54	59	43	48

Wynik (cm)	3 tata		4 lata		5 lat		6 lat		7 lat	
	mia-	wieś	mia-	wieś	mia-	wieś	mia-	wieś	mia-	wieś
310			86		71	75	56	62	44	50
320			88		73	77	58	64	46	51
330					76	80	60	66	48	53
340					79	81	62	68	49	54
350					82	83	64	70	51	56
360					83		66	73	52	58
370					86		68	76	54	59
380								78	56	61
390								80	57	62
400								83	59	64
410								86	60	65
-420								88	62	67
430									64	69
440									65	70
450									67	72
460									68	74
470									69	75
480									71	
490									73	
500									75	
510									76	
520									78	
530									79	
540									81	

O autorach

mgr Tomasz Wilczewski

Pedagog, magister wychowania fizycznego, ukończył AWFiS w Gdańsku. Doktorant na AWF Katowice. Nauczyciel w szkole podstawowej, trener I klasy w koszykówce. Posiada 10-letnie doświadczenie zawodnicze na poziomie zawodowym [cztery sezony w II lidze, cztery sezony w I lidze, dwa sezony PLK], 12-letnie doświadczenie w pracy trenerskiej z grupami młodzieżowymi. Certyfikowany wykładowca Polskiego Związku Koszykówki w aspekcie nauczania i doskonalenia umiejętności technicznych. Współprowadzi kursy instruktorsko-trenerskie z zakresu koszykówki pod patronatem Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Koszalinie i Wyższej Szkoły Sportowej w Łodzi, Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu. Wykładowca w programach Fundacji Rozwoju Kultury Fizycznej Ministerstwa Sportu i Turystyki: Mały Mistrz, Junior Sport, Lokalny Animator Sportu. Współautor 7 podręczników z zakresu pedagogiki, kultury fizycznej i sportu. Certyfikowany wykładowca światowego systemu badań zachowań Extended Disc. Założyciel Akademii Edukacji Psychologii i Sportu, Stowarzyszenia Unia Sportu Dzieci i Młodzieży oraz Fundacji Silnej Jednostki Społecznej IMOPEKSIS. University. Współtwórca projektu rozwoju sportu młodzieżowego – Polish Basketball Clinic. Szkoleniowiec z ramienia firmy INQ00 oraz Leader100 w projekcie „Przez sport do kompetencji" na terenie województwa łódzkiego. W latach 2019-21 związany z Akademią piłkarską Stali Rzeszów. Członek sztabu szkoleniowego reprezentacji Polski osób niepełnosprawnych w biegach narciarskich. Kreator materiałów metodycznych, dydaktycznych i multimedialnych.

mgr Justyna Sosińska

Pedagog, magister wychowania fizycznego, ukończyła kierunek wychowanie-fizyczne na Uniwersytecie Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy. Nauczyciel w szkole ponadpodstawowej, trener z licencją B Polskiego Związku Koszykówki. Posiada 10-letnie doświadczenie zawodnicze na poziomie zawodowym (sezon w ekstraklasie, osiem sezonów w I lidze, sezon w II lidze). Przez trzy sezony asystent trenera w I Lidze Kobiet. Od 2020 roku trener w grupach młodzieżowymi. Współautorka materiałów edukacyjnych z zakresu psychospołecznych aspektów szkolenia sportowego i metodyki nauczania podstaw koszykówki. Lider obozów sportowych Imopeksis Basketball Clinic. Sędzia koszykówki, instruktor pływania, przygotowania motorycznego, ćwiczeń siłowych i fitnessu.

mgr inż. Marta Włodarczyk

Absolwentka Politechniki Łódzkiej na kierunku Biotechnologia, specjalizacja Witaminy i Koncentraty. Ukończyła Akademię Trenerów Mentalnych oraz Psychologię Sportu Dzieci i Młodzieży. Mistrzyni Polski, wielokrotna finalistka Mistrzostw Polski oraz Grand Prix Polski w tańcu towarzyskim. Sędzia Polskiego Towarzystwa Tanecznego. Sekretarz Zarządu Okręgu Łódzkiego PTT. Właścicielka Szkoły Tańca ESKADRA oraz trenerka klubu sportowego tańca towarzyskiego. Trenerka finalistów Mistrzostw Europy w kat. 8-9 lat oraz wielokrotnych finalistów Mistrzostw Polski w kategorii 10-11 lat. Posiada ponad 10-cio letnie doświadczenie w pracy z grupami dzieci, młodzieży i zawodowymi. Współautorka materiałów edukacyjnych z zakresu psychospołecznych aspektów szkolenia sportowego i metodyki nauczania podstaw tańca.

Bibliografia:

Alcázar J.A., Corominas F. (2016), *Wychowywać do wartości*, tłum. K. Chorzewska, Ząbki.

Brzezińska A. (2014), *Niezbędnik Dobrego Nauczyciela, Seria I Rozwój w okresie dzieciństwa i dorastania*., t. 2, Warszawa

Dumont H., Istance D., Benavides F. (2013), *Istota uczenia się. Wykorzystanie wyników badań w praktyce*, tłum. Z. Janowska, Warszawa.

Grzesiak M. (2014), *Success and Change*, Wydawnictwo Helion, Gliwice.

Huciński T. (2020), *Akademia rodzica Stal Rzeszów [w],* Rzeszów.

Huciński T., Lenik P., Połaniecka A., Wilczewski T. (2016), *Kompetencje psychospołeczne w nauczaniu umiejętności techniczno-taktycznych w koszykówce*, Rzeszów.

Huciński T., Mikołajec K., Wilczewski T. (2019), *Współczesna pedagogika rodziców i nauczycieli w aktywności psychologicznej dziecka*, Kwidzyn.

Huciński T., Nesmeyanov A.A., Wilczewski T., Sage J., Ovchinnikov V.P., Fokin A., Khadartsev A. (2020), *Neurological approaches to modern sport training system and their influence on the development of technical skills of young athletes.* „Journal Of New Medical Technologies", N 5, t. 14.

Huciński T., Wilczewski T., Lenik P. (2016), *System w nauczaniu podstaw techniki w koszykówce w ujęciu psychospołecznym*, Warszawa.

Huciński T., Wilejto-Lekner I., Wołujewicz-Czerlonko M., Tymański R. (2008), *Gra w koszykówkę i jej walory w kształceniu osobowości dziecka*, AWF Gdańsk.

Lenik P., Kunysz-Rozborska M. (2020), *Gry i zabawy ruchowe jako forma kształtowania umiejętności społecznych i psychomotorycznych*, Rzeszów.

Wronka-Pośpiech M. (2015), *Innowacje społeczne – pojęcie i znaczenie*, Studia Ekonomiczne, Katowice.

ISBN 978-83-960991-1-2

województwo łódzkie

Leader 100 SPORT
PRZEZ SPORT DO KOMPETENCJI
Projekt finansowany przez Województwo Łódzkie.