



Ćwiczymy z Weroniką Sherborne.

Ćwiczymy z Weroniką Sherborne.

Autor/autorka

Karolina Chmielewska

1. Etap edukacyjny i klasa

edukacja wczesnoszkolna - klasa I

2. Przedmiot

spec_wychowanie fizyczne

3. Temat zajęć

Ćwiczymy z Weroniką Sherborne.

4. Czas trwania zajęć

45 minut

5. Uzasadnienie wyboru tematu

Twórczynią Metody była Weronika Sherborn- brytyjska nauczycielka wychowania fizycznego, tańca i ruchu. Odpowiednio dobrane ćwiczeń fizyczne dla dzieci, rozwijają świadomość własnego ciała i przestrzeni oraz uczą nawiązywać kontakty z innymi. Warto wykorzystać przede wszystkim ćwiczenia ułatwiające nawiązanie kontaktu i współpracy z dzieckiem. Polegają one na zdobywaniu oraz wymianie wspólnych doświadczeń podczas zabaw ruchowych. W zabawach z tej metody wzrasta poczucie bezpieczeństwa.

6. Uzasadnienie zastosowania technologii

TABLICA MULTIMEDIALNA Zastosowania: pokazywanie prawidłowego wykonania ćwiczeń na ekranie przez profesjonalnych trenerów. Dzieci skuteczniej przyswajają wiedzę, jeśli jest ona przekazana w formie pokazu i instrukcji.

7. Cel ogólny zajęć

Przybliżenie metody ruchu rozwijającego Weroniki Sherborne jako sposobu stymulowania rozwoju dziecka w przedszkolu i w domu.

8. Cele szczegółowe zajęć

1. zna możliwości własnego ciała,
2. rozwija sprawność motoryczną,

3. potrafi koncentrować się na wykonywaniu ćwiczeń,
4. czuje się bezpieczne,
5. uczy się współpracy w parze.

9. Metody i formy pracy

Metoda Ruchu Rozwijającego W. Sherborne.

Forma grupowa/ w parach.

10. Środki dydaktyczne

maty, chusty, duże koce

11. Wymagania w zakresie technologii

Tablica multimedialna na całą grupę.

12. Przebieg zajęć

• Aktywność 1

- **Temat:** (doświadczenie w cyklu Kolba) „Ćwiczymy w parach, w trójkach”
- **Czas trwania:** 15
- **Opis aktywności:**

Dzieci współpracują w parach,

pomocny będzie link do instrukcji – link <https://www.youtube.com/watch?v=PSo5hoqiNLO>

wykonują ćwiczenia rozwijające orientację w schemacie własnego ciała, świadomość ciała w przestrzeni, ćwiczenia oparte na relacji „z”, ćwiczenia oparte na relacji „przeciwko”, ćwiczenia oparte na relacji „razem”.

• Aktywność 2

- **Temat:** (refleksja wg cyklu Kolba) „Chwila refleksji”
- **Czas trwania:** 5
- **Opis aktywności:**

Rozmowa kierowana z dziećmi. Nauczyciel pyta dzieci:

- czy chcą pary losować czy dobierać się sami,
- czy czują swobodę ruchu podczas ćwiczeń (wystarczająco miejsca),
- co im sprawiło największą trudność, kłopot,
- które ćwiczenie było najfajniejsze.

• Aktywność 3

- **Temat:** (teoria w cyklu Kolba) „Ciekawostki o Weronice Sherborne + zasady bezpieczeństwa”
- **Czas trwania:** 10
- **Opis aktywności:**

Dzieci w formie graficznej przedstawiają zasady bezpieczeństwa obowiązujące podczas wykonywania ćwiczeń w parach. Nauczyciel komentuje każdą zasadę, utrwalając ją w ten sposób, po czym przechodzi do zapoznania dzieci z ciekawostkami na temat autorki metody Ruchu Rozwijającego.

- **Aktywność 4**

- **Temat:** (praktyka wg cyklu Kolba) „Wiedza i jej zastosowanie”
- **Czas trwania:** 15
- **Opis aktywności:**

W bardzo łatwy sposób ćwiczenia mogą stać się po prostu dobrą i rozwijającą zabawą z każdym dzieckiem. Ćwiczyć można w parach, ale do tworzenia „grupy” potrzebny jest ktoś trzeci. Przyda się także trochę miejsca - najlepiej kawałek śliskiej podłogi. Warto pamiętać, że w tych ćwiczeniach ważna jest zamiana ról - dziecko powinno być zarówno ćwiczącym aktywnym, jak i pasywnym. Nauczyciel powinien monitorować poprawność wykonywanych aktywności.

13. Sposób ewaluacji zajęć

Na koniec ćwiczeń prowadzący dokonuje ewaluacji podjętych działań. Pyta uczestników:

- czy podobały im się ćwiczenia,
- czy były łatwe do wykonania ,
- czy chciałyby poćwiczyć z rodzicami w ten sam sposób.

14. Licencja

CC0 1.0 Universal - Przekazanie do Domeny Publicznej. [Przejdź do opisu licencji](#)

15. Wskazówki dla innych nauczycieli korzystających z tego scenariusza

Lekcja może być prowadzona zarówno w formie stacjonarnej, jak i zdalnej. Warunkiem jest obecność rodzica przy dziecku.

16. Materiały pomocnicze

17. Scenariusz dotyczy Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej

Nie

18. Forma prowadzenia zajęć

dowolna