



# PAKIET MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH

**ORE** OŚRODEK  
ROZWOJU  
EDUKACJI

**do kształcenia na odległość  
dla nauczycieli  
edukacji wczesnoszkolnej  
(zajęcia o charakterze zintegrowanym  
obejmujące fizyczny obszar rozwoju  
uczniów w klasach I-III)**

Projekt „Wsparcie placówek doskonalenia nauczycieli i bibliotek pedagogicznych w realizacji zadań związanych z przygotowaniem i wsparciem nauczycieli w prowadzeniu kształcenia na odległość”.

Oś priorytetowa: II. Efektywne polityki publiczne dla rynku pracy, gospodarki i edukacji,  
Działanie: 2.10 Wysoka jakość systemu oświaty.

Projekt dofinansowany z Unii Europejskiej z Europejskiego Funduszu Społecznego

## **SCENARIUSZ 1 (1 z 3)**

**SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA:** uczniów klasy I szkoły podstawowej II semestr

**PROWADZONYCH PRZEZ** nauczyciela edukacji wczesnoszkolnej

**TEMAT:** Wiosenna wyprawa – opowieść ruchowa

### **CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE (PODSTAWA PROGRAMOWA):**

- Tworzenie okazji do rozwoju sprawności motorycznych i sensorycznych;
- Umożliwienie wykorzystania aktywności ruchowej w różnych sferach działalności człowieka – sportowej i rekreacyjnej.

### **TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE: (PODSTAWA PROGRAMOWA) – UCZEŃ:**

- Wykonuje ćwiczenia zwinnościowe: skłony, skrętoskłony, przetoczenia, czołganie, czworakowanie ze zmianą kierunku i tempa ruchu.
- Wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru.

### **METODY PRACY:**

- techniki multimedialne;
- oglądowe – obserwacja, pokaz;
- słowne – opowiadanie, instrukcja;
- praktycznego działania – metoda zadań stawianych dziecku, metoda kierowania samodzielną aktywnością dziecka.

### **ŚRODKI DYDAKTYCZNE:**

- komputer,
- MS Teams,
- muzyka klasyczna,
- pluszak lub mała poduszka.

## **PRZEWIDYWANY CZAS:**

45 minut

## **PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ:**

### **Część 1.** Powitanie uczniów – 1 minuta

Otwarcie spotkania na platformie MS Teams – włączenie kamer przez nauczyciela i opiekunów dzieci, by umożliwić kontakt i stworzyć atmosferę bliskości. Przywitanie z uczniami: machanie prawą ręką, lewą, obiema. Po powitaniu nauczyciel prosi o odsunięcie krzesel i przygotowanie miejsca na ćwiczenia ruchowe.

### **Część 2.** Sprawdzenie obecności i rozgrzewka – 15 minut

Nauczyciel informuje, że dziś sprawdzenie obecności będzie połączone z rozgrzewką. Każdy przygotowuje jedno ćwiczenie rozgrzewające mięśnie i stawy, a następnie wywołany przez nauczyciela przedstawia je pozostałym uczniom, którzy wykonują je zgodnie z poleceniem. Nauczyciel interweniuje, jeśli ćwiczenie jest niebezpieczne, np. wymaga asekuracji, albo niemożliwe do wykonania w warunkach domowych. Prosi wówczas o inną propozycję lub sam podaje uproszczoną wersję ćwiczenia.

### **Część 3.** Opowieść ruchowa przy muzyce klasycznej z wykorzystaniem maskotek lub poduszek – 16 minut

Prowadzący prosi uczniów o wzięcie maskotek lub małych poduszek (jaśków), które będą potrzebne w tej części zajęć. Zapowiada, że wspólnie wybiorą się w bardzo ciekawą podróż, podczas której czeka ich nieco wysiłku. Scenariusz opowieści ruchowej można dostosować do aktualnie realizowanego bloku tematycznego.

Nauczyciel włącza podkład muzyczny i rozpoczyna opowieść. W przypadku poniższej opowieści proponuję wykorzystanie utworu „Poranek” Edvarda Griega.

Pewnego wiosennego dnia Jaś i Małgosia wybrali się na wycieczkę do lasu. Maszerowali dziarsko (marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan). Nagle zaatakował ich rój komarów, więc ruszyli żwawo przed siebie, odganiając uciążliwe owady (bieg w miejscu z jednoczesnym przekładaniem maskotki z ręki do ręki za plecami, wokół talii, wokół głowy). Kiedy wreszcie udało im się uciec, okazało się, że są w miejscu, którego nigdy wcześniej nie widzieli. Często musieli się schylać, by przedostać się pod nisko rosnącymi gałęziami

(skłony i skrętoskłony do leżącej na podłodze maskotki). Nagle Małgosia potknęła się i zaczęła turlać się z górki, na którą rodzeństwo właśnie się wspięło (przetaczanie się po podłodze raz w jedną, raz w drugą stronę – maskotka znajduje się w wyciągniętych do góry, wyprostowanych rękach). Jaś nie zastanawiając się zbyt długo, szybko podążył za siostrą (ponowne przetaczanie w obu kierunkach). Gdy się spotkali, okazało się, że utknęli pod gałązkami gęsto rosnących tu krzewów jeżyn. Musieli bardzo ostrożnie wyczołgać się na pobliską polanę (czołganie z wykonywaniem ruchów naprzemiennych: prawy łokieć – lewe kolano – maskotkę uczniowie układają na plecach i starają się przemieszczać tak, by nie spadła). Pomimo tych trudności Jaś i Małgosia nie zniechęcili się i postanowili kontynuować spacer, zwłaszcza, że właśnie trafili na polanę, na której kwitło mnóstwo zawilców. Ten wspaniały widok zaparł im dech w piersiach. Rodzeństwo wiedziało, że leśne kwiatki są pod ochroną, więc, stąpając bardzo delikatnie wśród nich, obserwowało je z bliska (czworakowanie ze zmianą kierunku i tempa ruchu – jak poprzednio maskotkę uczniowie układają na plecach i starają się przemieszczać tak, by nie spadła). Gdy nadszedł czas powrotu, zadowoleni z pełnego przygód spaceru wyruszyli w kierunku domu. Okazało się jednak, że to nie koniec atrakcji, bo aby przedostać się do domu, musieli pokonać wesoło szumiący strumyk. Na szczęście w pobliżu przez wartki nurt przerzucony był pień drzewa. Krocząc stopa za stopą powędrowali do domu (ćwiczenie równoważne – przejście po linii prostej z jednoczesnym przekładaniem maskotki nad głową, ręce wyprostowane poruszają się po łuku). Gdy zadowoleni dotarli na podwórko, okazało się, że nie ma tam ich domu, jest tylko jakaś dziwna chatka z piernika. Ze środka wyszła czarownica i zamieniła dzieci w żurawie do nabierania wody ze studni (ćwiczenie równoważne – dzieci stają na jednej nodze, jednocześnie pochylając tułów do przodu i unosząc drugą, wyprostowaną nogę w tył, ręce opadają w dół; ćwiczenie powtarzają 10 razy; naprzemiennie kładąc i podnosząc maskotkę z ziemi raz prawą, a raz lewą ręką). Jeśli chcecie się dowiedzieć, jak dalej potoczyły się losy Jasia i Małgosi, musicie poczekać do kolejnej opowieści.

#### **Część 4.** Ćwiczenia kształtujące właściwą postawę ciała – 8 minut

Nauczyciel informuje, że na zakończenie uczniowie wykonają ćwiczenia poprawiające ich postawę (Załącznik 1).

##### Ćwiczenie 1

Uczeń staje tyłem do ściany. Powinien mieć nogi wyprostowane, pięty przy ścianie, całe plecy przyciśnięte do ściany, łopatki ściągnięte, brzuch wciągnięty, głowę wyciągniętą w górę, wzrok skierowany przed siebie, ręce opuszczone wzdłuż tułowia. Taką pozycję utrzymuje 5 sekund, po czym wraca do pozycji wyjściowej, rozluźnia się. Ćwiczenie powtarza 5 razy.

##### Ćwiczenie 2

Każdy z uczniów staje w małym rozkroku, ręce opuszcza wzdłuż tułowia i zamyka oczy. Wciąga brzuch, napina pośladki i delikatnie wypycha biodra do przodu. Proste ramiona unosi bokiem w górę, chwilę utrzymuje je w tej pozycji, a następnie wraca do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtarza 10 razy.

##### Ćwiczenie 3

Dziecko wykonuje leżenia przodem, głowę unosi nad podłogę, brodę przyciąga do klatki piersiowej, ręce prostuje w bok. Ćwiczenie polega na unoszeniu prostych rąk do góry na wysokość oczu z jednoczesnym ściągnięciem łopatek. W tej pozycji uczeń wytrzymuje chwilę, a następnie powraca do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtarza 10 razy.

##### Ćwiczenie 4

W tej samej pozycji, co poprzednio, czyli w leżeniu przodem, uczeń trzyma głowę nisko, brodę przyciąga do klatki piersiowej. Naśladuje ruch pływania żabką (przez około 5 sekund), a następnie wraca do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtarza 5 razy.

##### Ćwiczenie 5

W leżeniu tyłem uczniowie wyciągają ramiona w bok i opierają je na podłodze, nogi uginają w kolanach i opierają stopami o podłogę. Przekładają kolana na prawą i lewą stronę, jednocześnie dociskając ramiona do podłogi i starając się, by nie dochodziło do nadmiernego obciążania lędźwi (na każdą stronę po 10 razy). Po każdym przełożeniu kolan powracają do pozycji wyjściowej.

## **Część 5.** Zabawa podsumowująca zajęcia – 5 minut

Nauczyciel prosi uczniów o dokończanie zdań typu: Najbardziej podobało mi się...  
Najtrudniejsze było....Najbardziej zmęczyłem/łam się, gdy...

## **EWALUACJA ZAJĘĆ** (sprawdzenie osiągnięcia zakładanych efektów kształcenia)

Dokończanie zdań

Na podstawie wypowiedzi uczniów oraz obserwacji wykonywanych przez nich ćwiczeń nauczyciel sprawdza, czy założone efekty kształcenia zostały osiągnięte, oraz z jaką intensywnością zaplanować zajęcia utrwalające realizowane zagadnienia.

## **BIBLIOGRAFIA**

1. Okoń W., (1998), *Wprowadzenie do dydaktyki ogólnej*, Warszawa.

2.

[http://nauczycielbadacz.wzks.uj.edu.pl/data/various/files/narzedzia\\_badawcze\\_nb/me\\_tody\\_alternatywne.pdf](http://nauczycielbadacz.wzks.uj.edu.pl/data/various/files/narzedzia_badawcze_nb/me_tody_alternatywne.pdf) [dostęp: 01.09.2021].

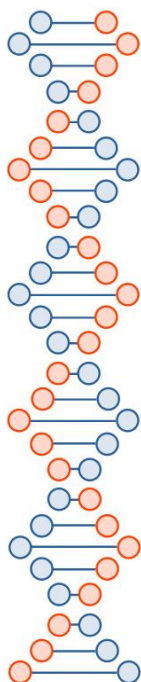
3. <https://www.superbelfrzy.edu.pl/pomyslodajnia/aktywna-ewaluacja-zajec/> [dostęp: 01.09.2021].

4. *Różnorodność metod w nauczaniu zdalnym*,

<https://www.cen.gda.pl/download/2020-04/3535.pdf> [dostęp: 01.09.2021].

## ZAŁĄCZNIKI

Załącznik 1. Prezentacja z opisem ćwiczeń kształtujących postawę.



### Ćwiczenie 1

Uczeń staje tyłem do ściany. Powinien mieć nogi wyprostowane, pięty przy ścianie, całe plecy przyciśnięte do ściany, łopatki ściągnięte, brzuch wciągnięty, głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie, ręce opuszczone wzdłuż tułowia. Taką pozycję utrzymuje 5 sekund, po czym wraca do pozycji wyjściowej, rozluźnia się.

Ćwiczenie powtarza 5 razy.



1

Rysunek 1. Ćwiczenie kształtujące postawę – stanie przy ścianie. Źródła: opracowanie własne.



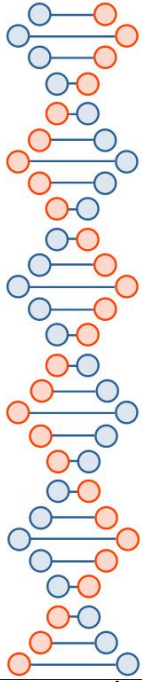
### Ćwiczenie 2

Każdy z uczniów staje w małym rozkroku, ręce opuszcza wzdłuż tułowia i zamyka oczy. Wciąga brzuch, napina pośladki i delikatnie wypycha biodra do przodu. Proste ręce unosi bokiem do góry na wysokości ramion, chwilę utrzymuje je w tej pozycji, a następnie wraca do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie powtarza 10 razy.



Rysunek 2. Ćwiczenie kształtujące postawę – unoszenie ramion bokiem w górę. Źródła: opracowanie własne.



### Ćwiczenie 3

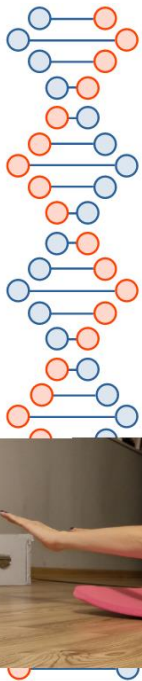
Dziecko wykonuje leżenia przodem, głowę unosi nad podłogę, brodę przyciąga do klatki piersiowej, ręce prostuje w bok. Ćwiczenie polega na unoszeniu prostych rąk do góry na wysokość oczu z jednoczesnym ściągnięciem łopatek. W tej pozycji uczeń chwilę wytrzyma, a następnie powraca do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtarza 10 razy.



3

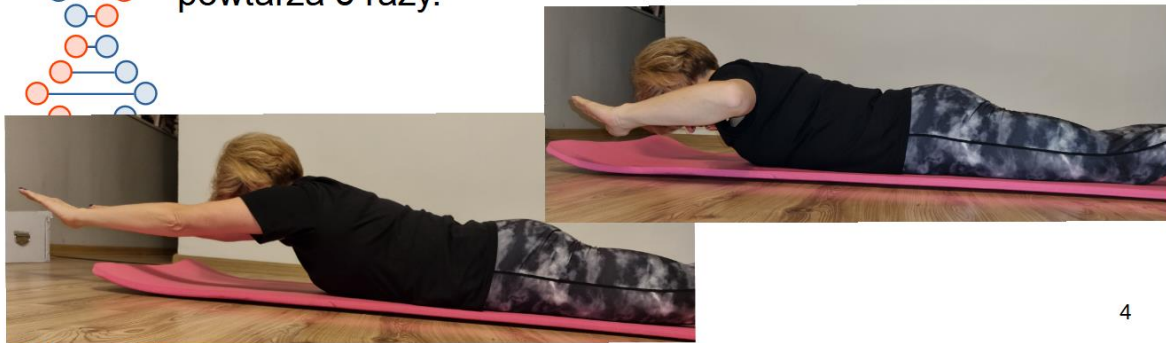
Rysunek 3. Ćwiczenie kształtujące postawę – unoszenie wyprostowanych rąk w leżeniu przodem.

Źródła: opracowanie własne.



### Ćwiczenie 4

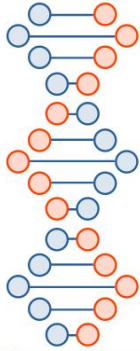
W tej samej pozycji, co poprzednio, czyli w leżeniu przodem, uczeń głowę trzyma nisko, brodę przyciąga do klatki piersiowej. Naśladuje ruch pływania żabką (przez ok 5 sek.), a następnie wraca do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtarza 5 razy.



4

Rysunek 4. Ćwiczenie kształtujące postawę – naśladowanie rękoma ruchu pływania żabką w leżeniu przodem. Źródła: opracowanie własne.





## Ćwiczenie 5

W leżeniu tyłem uczniowie wyciągają ramiona w bok i opierają je na podłodze, nogi uginają w kolanach i opierają stopami o podłogę. Przekładają kolana na prawą i lewą stronę jednocześnie dociskając ramiona do podłogi i starając się, by nie dochodziło do nadmiernego obciążania lędźwi (na każdą stronę po 10 razy). Po każdym przełożeniu kolan powracają do pozycji wyjściowej.



Rysunek 5. Ćwiczenie kształtujące postawę – przenoszenie kolan na prawą i lewą stronę w leżeniu tyłem. Źródła: opracowanie własne.

## **SCENARIUSZ 2 (2 z 3)**

**SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA:** uczniów klasy I szkoły podstawowej II semestr

**PROWADZONYCH PRZEZ** nauczyciela edukacji wczesnoszkolnej

**TEMAT:** Jem zdrowo i kolorowo – poznajemy wartości odżywcze produktów spożywczych

### **CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE (PODSTAWA PROGRAMOWA):**

- Tworzenie okazji do rozwoju świadomości zdrowotnej w zakresie odżywiania się i trybu życia.

### **TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE: (PODSTAWA PROGRAMOWA) – UCZEŃ:**

- Wymienia wartości odżywcze produktów żywnościowych, ma świadomość znaczenia odpowiedniej diety dla utrzymania zdrowia, zna konsekwencje zjadania w nadmiarze produktów słodzonych, o niskich wartościach odżywczych i niezdrowych.

### **METODY PRACY:**

- techniki multimedialne;
- oglądowe – obserwacja, pokaz;
- słowne – metoda żywego słowa, rozmowa;
- praktycznego działania – metoda zadań stawianych dziecku, metoda kierowania samodzielną aktywnością dziecka;
- aktywizujące – mapa myśli.

### **ŚRODKI DYDAKTYCZNE:**

- komputer,
- MS Teams,
- prezentacja zawierająca zdjęcia jedzenia oraz temat zajęć,

- warzywa występujące w wierszu, tkanina jako tło w teatrzyku,
- piramida żywienia,
- klej, nożyczki, pisaki, kredki, gazetki reklamowe sklepów spożywczych,
- dokument Word.

### **PRZEWIDYWANY CZAS:**

45 minut

### **PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ:**

#### **Część 1.** Powitanie uczniów – 1 minuta

Otwarcie spotkania na platformie MS Teams – włączenie kamer przez nauczyciela i uczniów. Dzięki temu dzieci mają poczucie przynależności do grupy, mogą się kontaktować i stworzyć atmosferę bliskości. Przywitanie z uczniami.

#### **Część 2.** Sprawdzenie obecności – 5 minut

Nauczyciel wyczytuje imiona i nazwiska dzieci, a one potwierdzają obecność, wymieniając swój ulubiony owoc lub warzywo.

#### **Część 3.** Przedstawienie tematu lekcji – 4 minuty

Nauczyciel pokazuje prezentację składającą się ze zdjęć różnych rodzajów pokarmów, pomiędzy slajdami z jedzeniem znajdują się zdjęcia wyrazów tworzących temat lekcji (Załącznik 1). Zadaniem dzieci jest odczytanie tematu zajęć i zapisanie go w zeszycie.

#### **Część 4.** Słuchanie wiersza. „Na straganie” – 10 minut

Nauczyciel zaprasza uczniów do internetowego teatrzyku. Słuchanie wiersza wzbogaca animacją z warzywami – przygotowuje „scenę”, na przykład zawiesza tkaninę na oparciu krzeselka i ustawia kamerę pod odpowiednim kątem.

Jan Brzechwa

„Na straganie”

Na straganie w dzień targowy

Takie słyszy się rozmowy:

„Może pan się o mnie oprze,  
Pan tak wędnie, panie koprze.”

„Cóż się dziwić, mój szczypiorku,  
Leżę tutaj już od wtorku!”

Rzecz na to kalarepka:  
„Spójrz na rzepę – ta jest krzepka!”

Groch po brzuszku rzepę klepie:  
„Jak tam, rzepo? Coraz lepiej?”

„Dzięki, dzięki, panie grochu,  
Jakoś żyje się po trochu.

Lecz pietruszka – z tą jest gorzej:  
Błada, chuda, spać nie może.”

„A to feler” – Westchnął seler.

Burak stroni od cebuli,  
A cebula doń się czuli:

„Mój Buraku, mój czerwony,  
Czybyś nie chciał takiej żony?”

Burak tylko nos zatyka:  
„Niech no pani prędej zmyka,  
Ja chcę żonę mieć buraczą,  
Bo przy pani wszyscy płaczą.”

„A to feler” – westchnął seler.

Naraz słycać głos fasoli:  
„Gdzie się pani tu gramoli?!”

„Nie bądź dla mnie taka wielka” –

Odpowiada jej brukselka.

„Widzieliście, jaka krewka!” –

Zaperzyła się marchewka.

„Niech rozsądzi nas kapusta!”

„Co, kapusta?! Głowa pusta?!”

A kapusta rzecze smutnie:

„Moi drodzy, po co kłótnie,

Po co wasze swary głupie,

Wnet i tak zginiemy w zupie!”

„A to feler” – westchnął seler.

Nauczyciel inicjuje rozmowę na temat pojawiających się w wierszu warzyw, następnie przechodzi wraz z uczniami do analizy zdrowych i niezdrowych pokarmów w diecie ludzi, składników diety, które są niezbędne, i takich, których nie potrzebujemy.

#### **Część 5.** Tworzenie piramidy żywienia – 20 minut

Wspólnie z dziećmi, na podstawie poprzedniej rozmowy, nauczyciel zastanawia się, jakich grup produktów spożywamy najczęściej, jakich nieco mniej – używa nazw: produkty roślinne: owoce i warzywa, produkty zbożowe, pełnoziarniste, nabiał – produkty mleczne, produkty mięsne, ryby, jajka, tłuszcze, oleje, orzechy. Udostępnia swój ekran i wpisuje wnioski dzieci w piramidę żywienia (Załącznik 3). Zwraca uwagę dzieci, że dla zachowania zdrowia, poza odpowiednią dietą, konieczne jest picie wody oraz podejmowanie aktywności ruchowej. Te dwa elementy są obecnie uznawane za podstawę piramidy zdrowia. Prosi dzieci o przygotowanie gazetek reklamowych ze sklepów spożywczych i kartki A4. Uczniowie rysują na kartce piramidę żywienia, a następnie wycinają z gazetek zdjęcia produktów i wklejają je w odpowiednie miejsca. Podpisują również poszczególne grupy produktów. Po zakończeniu pracy uczniowie prezentują swoje piramidy, omawiając je i pokazując do kamery.

## **Część 7. Quiz „Jeść zdrowo”**

Podsumowaniem zajęć jest quiz „Jem zdrowo”. Nauczyciel za pomocą Zadania przesyła uczniom kartę z quizem, ustawia czas na wykonanie zadania i prosi o rozwiązanie go, a następnie odesłanie do nauczyciela. Zwraca uwagę, na konieczność wykonania go w odpowiednim terminie. Można również utworzyć quiz interaktywny. W takim przypadku uczniowie przesyłają wyniki do nauczyciela bezpośrednio po zakończeniu zadania.

## **EWALUACJA ZAJĘĆ** (sprawdzenie osiągnięcia zakładanych efektów kształcenia)

### Quiz

Na podstawie wyników quizu „Jem zdrowo” nauczyciel sprawdza, czy założone efekty kształcenia zostały osiągnięte, oraz z jaką intensywnością zaplanować zajęcia utrwalające poznane umiejętności i wiedzę.

## **BIBLIOGRAFIA**

1. Okoń W., (1998), *Wprowadzenie do dydaktyki ogólnej*, Warszawa.
2. [http://nauczycielbadacz.wzks.uj.edu.pl/data/various/files/narzedzia\\_badawcze\\_nb/metody\\_alternatywne.pdf](http://nauczycielbadacz.wzks.uj.edu.pl/data/various/files/narzedzia_badawcze_nb/metody_alternatywne.pdf) [dostęp: 01.09.2021].
3. <https://www.superbelfrzy.edu.pl/pomyslodajnia/aktywna-ewaluacja-zajec/> [dostęp: 01.09.2021].
4. *Różnorodność metod w nauczaniu zdalnym*, <https://www.cen.gda.pl/download/2020-04/3535.pdf> [dostęp: 01.09.2021].
5. <https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-mlodziezy-2/> [dostęp: 01.09.2021].

**ZAŁĄCZNIKI** (pliki do stworzonych materiałów do zamieszczenia na stronie ZPE)

Załącznik 1. Prezentacja owoców i warzyw z tematem lekcji



Rysunek 6. Prezentacja owoców – pomidorów – część pierwsza. Źródło: opracowanie własne.



Rysunek 7. Prezentacja owoców – bananów – część druga. Źródło: opracowanie własne.

Jem



Rysunek 8. Prezentacja jajek – część trzecia. Źródło: opracowanie własne.



Rysunek 9. Prezentacja owoców – pomarańczy – część czwarta. Źródła: opracowanie własne.





Rysunek 10. Prezentacja warzyw – papryki – część piąta. Źródło: opracowanie własne.



Rysunek 11. Prezentacja warzyw – czerwonej cebuli – część szósta. Źródło: opracowanie własne.



i

7

Rysunek 12 Prezentacja warzyw – ogórka – część siódma. Źródło: opracowanie własne.



Rysunek 13 Prezentacja owoców – cytryn – część siódma. Źródło: opracowanie własne.

kolorowo



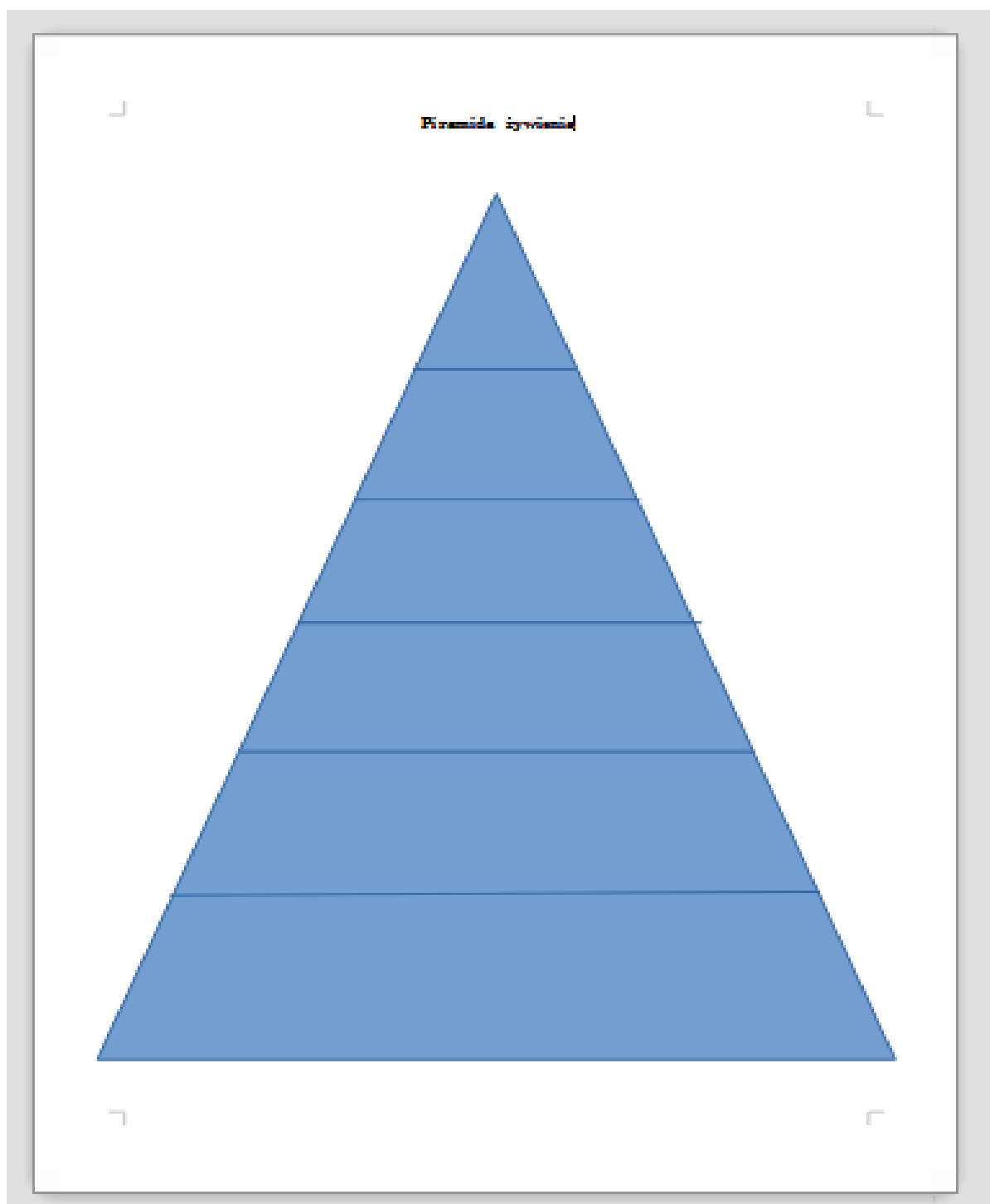
9

Rysunek 14 Prezentacja warzyw – selera – część dziewiąta. Źródła: opracowanie własne.



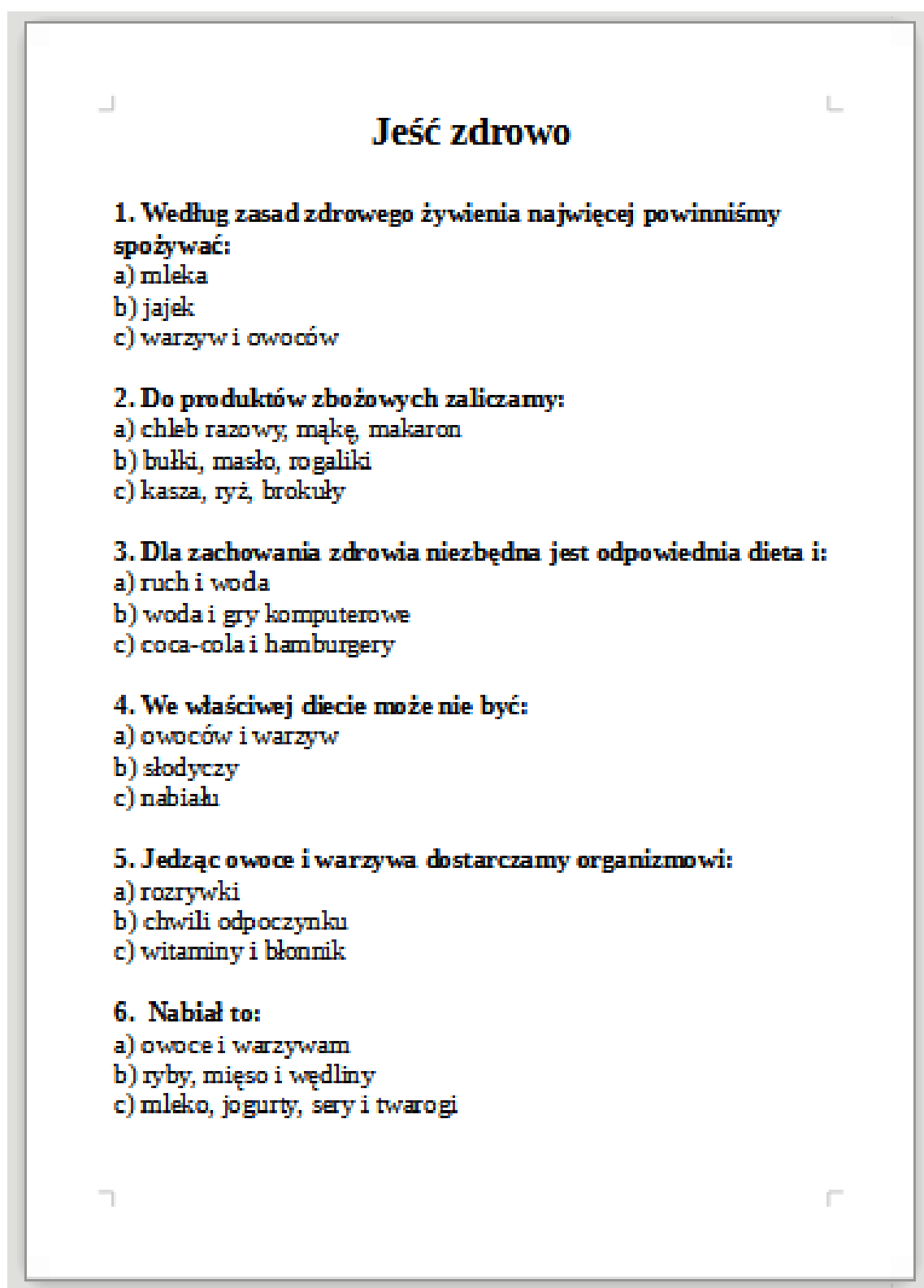
Rysunek 15 Prezentacja owoców – jabłka – część dziesiąta. Źródła: opracowanie własne.

## Załącznik 2. Piramida żywienia – dokument Word



Rysunek 16. Przykładowy dokument Word – piramida zdrowego żywienia. Źródła: opracowanie własne.

### Załącznik 3. Quiz „Jeść zdrowo”



Rysunek 17. Przykładowy Quiz „Jeść zdrowo”. Źródło: opracowanie własne.

### **SCENARIUSZ 3 (3 z 3)**

**SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA:** uczniów klasy I szkoły podstawowej II semestr

**PROWADZONYCH PRZEZ** nauczyciela edukacji wczesnoszkolnej

**TEMAT:** Jesień pod parasolem – ćwiczymy przyjmowanie pozycji wyjściowych do ćwiczeń

#### **CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE (PODSTAWA PROGRAMOWA):**

- Tworzenie okazji do wykorzystania własnej aktywności ruchowej w różnych sferach działalności człowieka: sportowej, artystycznej.

#### **TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE: (PODSTAWA PROGRAMOWA) – UCZEŃ:**

1. Przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń: postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, zakrok, stanie jednonóż, klęk podparty, przysiad podparty, siad klęczny, siad skrzyżny, siad prosty.
2. Skacze jednonóż i obunóż ze zmianą tempa, kierunku, pozycji ciała.

#### **METODY PRACY:**

- techniki multimedialne;
- oglądowe – obserwacja, pokaz;
- słowne – instrukcje;
- praktycznego działania – metoda zadań stawianych dziecku, metoda kierowania samodzielną aktywnością dziecka.

#### **ŚRODKI DYDAKTYCZNE:**

- komputer;
- MS Teams;
- nagranie ze skoczną, rytmiczną muzyką, np. irlandzką;

- klej, kredki, koła do origami, papier A4.

### **PRZEWIDYWANY CZAS:**

45 minut

### **PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ:**

#### **Część 1.** Powitanie uczniów – 1 minuta

Otwarcie spotkania na platformie MS Teams – włączenie kamer przez nauczyciela i uczniów, by umożliwić kontakt i stworzyć atmosferę bliskości, przynależności do grupy. Przywitanie z uczniami.

#### **Część 2.** Sprawdzenie obecności – 5 minut

Nauczyciel wyczytuje imiona i nazwiska dzieci, a one na potwierdzenie obecności wymieniają ulubioną jesienną barwę. Kolory mogą się powtarzać.

#### **Część 3.** Zagadka matematyczna dotycząca tematu lekcji – 5 minut

Nauczyciel udostępnia swój ekran i prezentuje zestaw działań matematycznych. Uczniowie wykonują obliczenia i zapisują odpowiednie litery obok poprawnego wyniku, w ten sposób odszyfrowują temat zajęć (Załącznik 1).

#### **Część 4.** Zabawa ruchowa – 20 minut

Nauczyciel prosi o przygotowanie kartek w formacie A4, dwóch kredek w kolorze niebieskim lub szarym, sześciu kół do origami i kleju. Wyjaśnia uczniom zasady zabawy:

- rogi kartki należy przykleić taśmą (bezbarwną, malarską) do biurka;
- gdy słychać muzykę dzieci rysują na kartce proste, krótkie kreski (deszcz);
- gdy następuje pauza w muzyce wykonują ćwiczenie ruchowe wymienione przez nauczyciela (Załącznik 2).

#### **Część 5.** Wykonanie jesiennego parasola – 10 minut

Nauczyciel, korzystając z kamery internetowej, pokazuje sposób złożenia kółek do origami oraz przyklejenia ich na deszczową kartkę tak, by powstał parasol (Załącznik 3). Do czaszy parasola dzieci dorysowują rączkę.

## **Część 6.** Prezentacja prac – 4 minuty

Korzystając z kamer internetowych, uczniowie prezentują na forum klasy wykonane prace.

## **EWALUACJA ZAJĘĆ** (sprawdzenie osiągnięcia zakładanych efektów kształcenia)

Prezentacja prac

Na podstawie zaprezentowanych prac oraz obserwacji wykonywanych ćwiczeń fizycznych nauczyciel sprawdza, czy założone efekty kształcenia zostały osiągnięte, oraz z jaką intensywnością zaplanować zajęcia utrwalające poznane umiejętności i wiedzę.

## **BIBLIOGRAFIA**

1. Okoń W., *Wprowadzenie do dydaktyki ogólnej*, Warszawa, 1998.
2. [http://nauczycielbadacz.wzks.uj.edu.pl/data/various/files/narzedzia\\_badawcze\\_nb/metody\\_alternatywne.pdf](http://nauczycielbadacz.wzks.uj.edu.pl/data/various/files/narzedzia_badawcze_nb/metody_alternatywne.pdf) [dostęp: 01.09.2021].
3. <https://www.superbelfrzy.edu.pl/pomyslodajnia/aktywna-ewaluacja-zajec/>[dostęp: 01.09.2021].
4. *Różnorodność metod w nauczaniu zdalnym*, <https://www.cen.gda.pl/download/2020-04/3535.pdf> [dostęp: 01.09.2021].
5. <http://www.pracownia.origami.org.pl/sub,pl,teoria-systemu-epr.html> [dostęp: 01.09.2021].
6. <http://www.pracownia.origami.org.pl/sub,pl,narzedzia-systemu-epr.html> [dostęp: 01.09.2021].
7. <http://www.pracownia.origami.org.pl/sub,pl,epr-w-praktyce.html> [dostęp: 01.09.2021].
8. <http://www.pracownia.origami.org.pl/sub,pl,sloownik-epr.html> [dostęp: 01.09.2021].



**ZAŁĄCZNIKI** (pliki do stworzonych materiałów do zamieszczenia na stronie ZPE)

Załącznik 1. Zagadka matematyczna

The image shows a math puzzle grid. The top part is a 4x10 grid of arithmetic problems and letters. The bottom part is a 2x15 grid of numbers for a word search.

$7 \times 9 =$	i	$36 - 22$	o	$7 \times 8 =$	e	$8 \times 4 =$	ń	$17 + 17 =$	e
$38 + 2 =$	a	$45 + 12$	a	$36 + 24 =$	l	$54 + 7 =$	o	$32 + 45 =$	m
$75 - 51 =$	d	$6 \times 6 =$	s	$66 + 33 =$	r	$79 - 17 =$	p		
$5 \times 5 =$	e	$17 + 9 =$	p	$27 + 23 =$	s	$5 \times 9 =$	J		

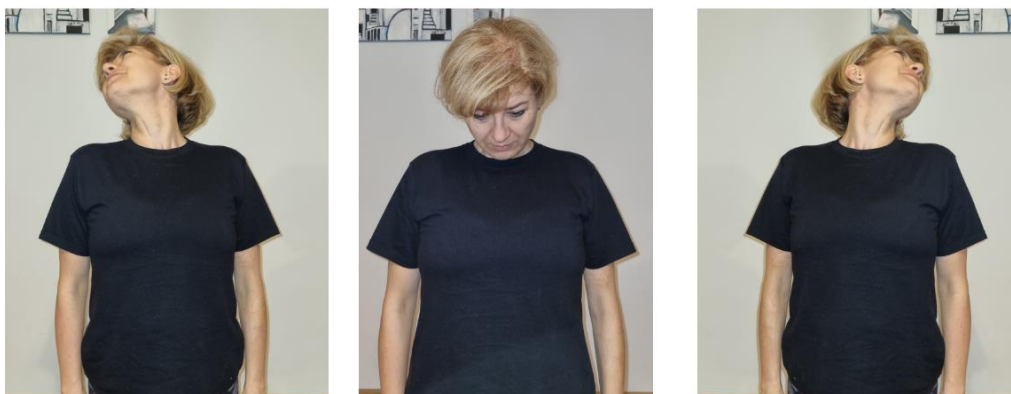
45	56	36	63	25	32	62	14	24	26	57	99	40	50	61	60	34	77

Rysunek 18. Zagadka matematyczna. Źródło: opracowanie własne.

## Załącznik 2. Proponowany zestaw ćwiczeń

### Ćwiczenie 1

Krążenie głową w prawą, a następnie w lewą stronę



Rysunek 19. Ilustracja przedstawiająca pierwsze proponowane ćwiczenie – krążenie głową. Źródło: opracowanie własne.

### Ćwiczenie 2

Krążenie ramion w przód, a następnie w tył



Rysunek 20. Ilustracja przedstawiająca drugie proponowane ćwiczenie – krążenie ramion w przód i w tył. Źródło: opracowanie własne.

## Ćwiczenie 3

### Skłony boczne



Rysunek 21. Ilustracja przedstawiająca trzecie proponowane ćwiczenie – skłony boczne w prawo i w lewo. Źródło: opracowanie własne.

## Ćwiczenie 4

### Pajacyki



Rysunek 22. Ilustracja przedstawiająca czwarte proponowane ćwiczenie – pajacyki. Źródło: opracowanie własne.

## Ćwiczenie 5



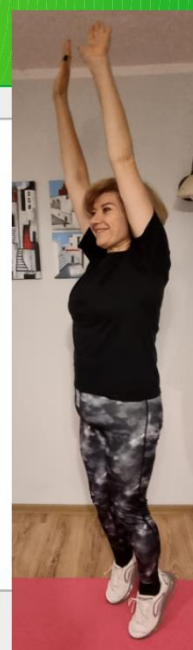
### Przysiady



Rysunek 23. Ilustracja przedstawiająca piąte proponowane ćwiczenie – przysiady. Źródło: opracowanie własne.

## Ćwiczenie 6

### Wyskoki z przysiadu



Rysunek 24. Ilustracja przedstawiająca szóste proponowane ćwiczenie – wyskoki z przysiadu. Źródło: opracowanie własne.

## Ćwiczenie 7



Bieg w miejscu  
z wysokim  
unoszeniem kolan

Rysunek 25. Ilustracja przedstawiająca siódme proponowane ćwiczenie – bieg z wysokim unoszeniem kolan. Źródło: opracowanie własne.

## Ćwiczenie 8

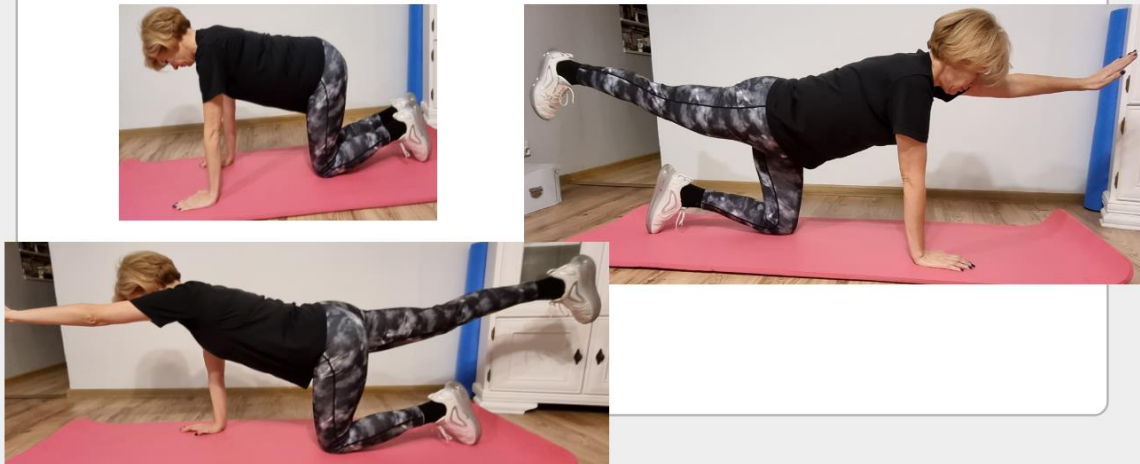
Nożyce w leżeniu tyłem



Rysunek 26. Ilustracja przedstawiająca ósme proponowane ćwiczenie – nożyce poziome w leżeniu tyłem. Źródło: opracowanie własne.

## Ćwiczenie 9

Naprzemienne unoszenie prostej ręki i przeciwnej nogi w klęku podpartym



Rysunek 27. Ilustracja przedstawiająca dziewiąte proponowane ćwiczenie – naprzemienne unoszenie prostej ręki i przeciwnej nogi w klęku podpartym. Źródło: opracowanie własne.

## Ćwiczenie 10

Słony proste na mięśnie brzucha w leżeniu tyłem z nogami ułożonymi na krześle lub łóżku



Rysunek 28. Ilustracja przedstawiająca dziesiąte proponowane ćwiczenie – słony proste na mięśnie brzucha w leżeniu tyłem z nogami ułożonymi na krześle. Źródło: opracowanie własne.

Załącznik 3. Przykładowa praca „Jesienny parasol”



Rysunek 29. Ilustracja przedstawiająca parasol wykonany techniką origami płaskie z koła. Źródło: opracowanie własne.