

## SCENARIUSZ LEKCJI

**Data:** 20 styczeń 2014r

**Obszar:** Wychowanie fizyczne – zajęcia edukacyjne

**Prowadząca:** Danuta Niezborąła

**Klasa:** Ib

**Miejsce zajęć:** sala rekreacyjna

**Czas:** 45 minut

**Liczba uczniów:** dwoje.

### Cele ogólne:

- poznanie własnego ciała oraz ciała partnera,
- odkrywanie swoich możliwości,
- wdrażanie do zaufania sobie i innym.

### Cele operacyjne:

Uczeń:

- potrafi przystosować własne ruchy do ruchów partnera,
- potrafi się zrelaksować,
- odczuwa radość płynącą z zabawy,
- potrafi opanować własny lęk i emocje,
- czuje się bezpieczne.

### Formy organizacyjne:

- zajęcia w parach.

### Metody:

Metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne.

### Pomoce:

- płyta CD z muzyką relaksacyjną, materace, dzwonek.

## Literatura:

1. M. Bogdanowicz, D. Okrzesik „Opis i panowanie zajęć według Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne” , Gdańsk 2005r.
2. M. Bogdanowicz, B. Kisiel „metoda Weroniki Sherborne w terapii i wspomaganiu rozwoju dziecka”, Warszawa 1992r.

## Przebieg

### Część wstępna.

Ćwiczenie na powitanie:

„Iskierka przyjaźni” – uczniowie witają się uściskiem dłoni.

#### 1. Ćwiczenia prowadzące do poznania własnego ciała i pozwalające zdobyć pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa.

- „Bajka o moim ciele” – uczniowie znajdują się w pozycji siedzącej i nazywają różne części ciała i jednocześnie wykonując konkretny ruch:

Nauczycielka

- poznajemy swoje ręce,
- ręce witają się z nogami, dotykamy swoje stopy,
- palce spacerują i spotykają kolana,
- po kolanach mamy brzuch, głaszczemy go i masujemy,
- idą palce dalej i witają się z szyją, kręcimy szyją raz w jedną, raz w drugą stronę,
- po szyi poznają palce buzię, dotykają oczy, nos – liczą dziurki w nosie, dotykają brodę,
- palce – wędrowniczki głaszczą włosy i spotykają uszy, liczą uszy,
- poprawianie fryzury.
  - „Lustro” – uczniowie siedzą naprzeciwko siebie: jedno wykonuje dowolne ruchy, gesty, drugie naśladuje jego ruchy,
  - „Koncert - gra na plecach” – jeden uczeń klęczy na podłodze obok leżącego kolegi (uczeń leży na brzuchu na podłodze). Uczeń klęczący gra palcami na plecach leżącego kolegi. Najpierw lekko uderzając opuszkami palców, potem coraz mocniej, a następnie kantami dłoni, pięściami i całymi dłońmi. W trakcie wykonywania ćwiczeń należy

zmieniać siłę i rytm uderzeń. Po chwili należy dokonać zmiany ról.

### **Część główna (ćwiczenia w parach).**

#### 2. Ćwiczenia ułatwiające nawiązanie kontaktu i współpracy z partnerem; opanowanie lęku i emocji.

- „Lustro” – uczniowie siedzą naprzeciwko siebie: jeden wykonuje dowolne ruchy, gesty, drugi naśladuje jego ruchy,
- Siad rozkroczny twarzą do siebie. Naprzemienne skłony i leżenie (przeciąganie partnera),
- Siad rozkroczny twarzą do siebie. Uczniowie dotykają się stopami, unoszą nogi lekko w górę i „jadą na rowerze” w rytmie granym przez N; szybko – wolno,
- Siad tyłem. Jeden uczeń wykonuje skłon, a drugi kładzie się na jego plecach,
- Prowadzenie „ślepcy”. Jeden uczeń zamyka oczy i jest prowadzony przez opiekuna po sali w różnych kierunkach. Po chwili zmiana ról,
- „Winda”. Uczniowie stoją, opierając się o siebie plecami. Trzymając się pod ręce, próbują najpierw usiąść, a następnie wstać,
- Pozycja stojąca. Jeden uczeń stoi w rozkroku, drugi przechodzi na czworakach pod „mostkiem”- pomiędzy nogami partnera. Po chwili zmiana ról,
- Leżenie na plecach. Uczeń leżący jest turlany delikatnie przez partnera na materacu w przód i w tył. Po chwili zmiana ról.

#### 3. Ćwiczenia twórcze.

„Taniec liści”

Swobodny taniec przy muzyce wolnej. Prowadzący zaczyna zabawę od opowieści ruchowej „ Jest jesień, wieje wietrzyk, z drzew opadają liście, są bardzo kolorowe, wolniutko opadają na ziemię tworząc dywan. Wyobraźcie sobie, że jesteście listkami i pozwalacie aby wietrzyk wami kołysał...”.

Improwizacja ruchowa przy muzyce z płyty CD. Swobodny taniec indywidualnie oraz w parach (według inwencji dzieci) w tempie szybkim.

**Część końcowa.**

#### 4. Ćwiczenia rozluźniające, relaksujące.

- Leżenie na brzuchu. Jeden uczeń siada obok drugiego i wykonuje na jego plecach delikatny masaż palcami,
- Leżenie na plecach z zamkniętymi oczami. Wskazywanie ręką kierunku skąd słychać dzwoneczek. (N. zmienia swoje położenie w sali, po czym dzwoni dzwoneczkiem),
- Relaks – odpoczynek w pozycji leżącej przy spokojnej muzyce z cyklu „Muzyka relaksacyjna”. Wykonywanie głębokich wdechów nosem oraz wydechów ustami.

Podziękowanie za zabawę. Podawanie Po zakończeniu zajęć uczniowie na palcach opuszczają salę.