

Szanowni Państwo

przekazuję kilka pomysłów na część rozgrzewkową lekcji. Niektóre (a może i wszystkie) można wykorzystać na lekcjach stacjonarnych.

I. Przykład pierwszy

Pierwsza propozycja dotyczy rozgrzewki tanecznej z wykorzystaniem TIK. Przeprowadzić ją można na każdym poziomie kształcenia w zależności od upodobań i możliwości grupy. Ponieważ sama prowadziłam rozgrzewkę tą metodą wiem, że dzieci chętnie w niej uczestniczą. Mimo, że została tu wykorzystana metoda naśladowcza ścisła, to dzielnie wkrada się tu też improwizacja ruchowa, czyli metoda Labana.

Rozgrzewka dotyczy skeczu Ireneusza Krosnego pt. „Historia tańca” Podczas niespełna ośmiominutowego skeczu dzieci naśladują ruchy taneczne wykonywane przez Ireneusza Krosnego. Kroki szybsze przeplatane wolniejszymi powodują, że rozgrzewka jest przyjemna i w pełni przygotowująca organizm do dalszej aktywności ruchowej.

Podczas realizacji tego zadania w wersji stacjonarnej (na przyszłość) niezbędne będą komputer oraz duży ekran. Dużą zaletą tej krótkiej aktywności jest możliwość wykonania jej poza salą gimnastyczną np.. w klasie.

Poniższy link zaprowadzi Państwa w świat tańca

<https://www.youtube.com/watch?v=xCtXX9iQkuw>

II. Przykład drugi

to rozgrzewka typu fitness dla dzieci klas IV – VIII, chociaż można ją wykorzystać także dla dziewcząt szkół ponadpodstawowych. Po 4 minutowej rozgrzewce organizm jest przygotowany do dalszej aktywności.



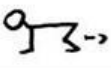

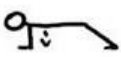










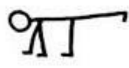
https://www.youtube.com/watch?v=0_o08y9viyM&feature=youtu.be

III. Przykład trzeci

Abecadło Gimnastyczne (znalezione w Internecie) to świetna zabawa oraz ciekawa forma rozgrzewki. Każda litera ma przypisane ćwiczenie. Połączenie liter tworzy wyrazy, które możemy zadać dzieciom podczas nauki zdalnej.

Jak to robimy? Np. zadajemy dzieciom rozgrzewkę składającą się z imienia i nazwiska dziecka, lub miejsca zamieszkania czy może 10 ćwiczeń po rzuceniu kostką. Inwencja zależy od Państwa

Abecadło Gimnastyczne

A	Pajacyki		L	W klęku podpartym naprzemienne wymachy nóg	
B	Brzuski		Ł	W przysiadzie podpartym wyrzuty nóg w tył i przód	
C	Kołyska na brzuchu		M	W przysiadzie podpartym naprzemienne wyrzuty nóg w tył	
D	Pompki		N	Skip C w miejscu. Uderzamy piętami o pośladki	
E	Przysiady		O	W siadzie rozkrocznym dotykamy głową naprzemian lewego i prawego kolana	
F	Wypadki nóg w przód		P	Leżenie przewrotne	
G	Wymachy nóg w przód po przekątnej		R	Nożyce w leżeniu tyłem	
H	Skłony boczne w staniu		S	Kłaskanie pod kolanami w siadzie równoważnym	
I	Skręty tułowia w staniu		T	Rowerek w leżeniu tyłem	
J	Skip A w miejscu		U	Wyprost rąk z leżenia podpartego. Nie odrywamy bioder	
K	Podskoki w miejscu. Co trzeci raz podciągamy kolana pod klatkę piersiową.		W	W staniu podskoki z obrotem 360° w lewo i prawo	
Y	Skłony tułowia w przód z dotknięciem podłogi. Na lewej i prawej nodze		Z	W staniu skłony do prawej i lewej nogi	

IV. Przykład czwarty

Sportowe koło fortuny

Ciekawy przykład rozgrzewki dla dzieci klas IV – VIII

Zakręć kołem i zobacz, jakie ćwiczenie należy wykonać.

<https://wordwall.net/pl/resource/946502/lekcja-wf>

<https://wordwall.net/pl/resource/928201/sportowe-ko%C5%82o-fortuny>

<https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-%c4%87wiczenia>

<https://wordwall.net/pl/resource/906341/wychowanie-fizyczne-gimnastyka-korekcyjna/%c4%87wiczenia-ruchowe>

Tych kilka przykładów niech będzie inspiracją dla nauczycieli na tworzenie własnych pomysłów dostosowanych do możliwości dzieci.

Bibliografia:

1. centrumsportowca.pl
2. youtube.com Ireneusz Krosny
3. sporttopestka.pl
4. wordwall.net

opracowanie Maja Korcz
doradca metodyczny
ODN zielona Góra