

**Scenariusz zajęć alternatywnych wychowania fizycznego
z wykorzystaniem elementów
Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Scherborne**

1. Klasa: 3a

2. Prowadzący: Marta Paczkowska

3. Cele:

- Rozwijanie świadomości własnego ciała i usprawnienia ruchowego;
- Rozwijanie świadomości przestrzeni i działania w niej;
- Ćwiczenie umiejętności dzielenia przestrzeni z innymi ludźmi i nawiązywania z nimi bliskiego kontaktu.

4. Metoda ćwiczeniowa

5. Formy:

- indywidualna
- grupowa

6. Przybory: balony

7. Literatura:

- Bogdanowicz M. (2010) Przytulanki, czyli wierszyki na dziecięce masażyki. Gdańsk
- Bogdanowicz M., Kisiel B., Przasnyska M. (1992) Metoda Weroniki Sherborne w terapii i wspomaganiu rozwoju dziecka. Wyd. I. Warszawa: WSiP.

8. Przebieg zajęć:

I CZĘŚĆ WSTĘPNA

A) Powitanie w szeregu, rozdanie balonów

B) Rozgrzewka:

- podbijanie balona ręką, nogą, głową

- wyrzut balona w górę- obrót- zanim balon upadnie na podłogę
- wyrzut balona w górę- chwyt w wysoku
- w marszu- przekładanie balona pod uniesionymi Kolanami
- odbijanie balona z ręki do ręki nad głową- pozycja stojąca
- skoki z balonem między kolanami obunóż w różnych kierunkach
- czworakowanie z prowadzeniem balona głową
- siad skulony- dłonie oparte o podłogę- podbijanie balona obunóż grzbietami stóp
- siad skulony-dłonie oparte o podłogę- balon między stopami- prostowanie i uginanie

CZĘŚĆ GŁÓWNA

A) Ćwiczenia „ z ” w parach :

- kołysanie : pozycja siedząca, tworzenie „ fotelika ” dla ćwiczącego
- i obejmowanie go, łagodnie kołysząc do przodu;
- pozycja stojąca (tyłem), ćwiczący delikatnie kładzie się na plecach
- partnera, a ten stara się częściowo przyjąć ten ciężar.

B) Ćwiczenia „ przeciwko ” w parach :

- „ skała ” – ćwiczący staje w rozkroku podpartym lub siedzi mocno podparty o podłoże, współćwiczący próbuje przesunąć „ skałę ”, pchając lub ciągnąc w różnych kierunkach;
- „ paczka ” – dziecko zwija się w kłębek, a współćwiczący usiłuje „ rozwiązać paczkę ” ciągnąc za nogi i ręce „ paczka ” może zostać uniesiona w górę (nie rozwiązana).

C) Ćwiczenia „ razem ” w parach :

- partnerzy siedzą złączeni plecami, poczym wstają nie odrywając się od siebie, napierając na siebie plecami tak, aby obydwa powstać.

D) „ Razem ” w grupie :

- ćwiczenia skoczne – dwóch współćwiczących wspomaga osobę skaczącą trzymając ją za dłonie i łokcie;

CZĘŚĆ KOŃCOWA

A) Dzieci dobierają się parami jedno z nich leży w pozycji na brzuchu, drugie klęczy przy nim i wykonuje masażyk według instrukcji powtarzając słowa wierszyka

„Rzeczka”

Płynie, wije się rzeczka jak błyszcząca wstążeczka /rysujemy na plecach dziecka falistą linię/

Tu się srebrzy, tam ginie, /delikatnie drapiemy je po plecach, wsuwamy palce za kołnierzyk/

a tam znowu wypłynie. /przenosimy dłoń pod pachę i szybko wyjmujemy/

- Pajęczek”

Wspinał się pajęczek po rynnie. /kroczymy palcami po plecach, od dołu ku górze/

Spadł wielki deszcz i zmył pajęczka. /przykładamy do nich obie dłonie i szybko przesuwamy je w dół/

Zaświeciło słońeczko

Wysuszyło pajęczka, rynnę i... /masujemy plecy ruchem okrężnym, aż pocujemy ciepło/

Wspinał się pajęczek po rynnie... /zaczynamy od początku/

B) Posumowanie słowne zajęć-pożegnanie sportowym okrzykiem

