

dr Małgorzata Pogorzelska

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego

# Fit & Happy Kid – jak w niecodzienny sposób kształtować sprawność fizyczną ukierunkowaną na zdrowie

---

**Temat:** Fit & Happy Kid – jak w niecodzienny sposób kształtować sprawność fizyczną ukierunkowaną na zdrowie

**Umiejętności lub zdolności motoryczne:** Poprawa sprawności krążeniowo-oddechowej poprzez zwiększenie poziomu wysiłków o umiarkowanej i średniej intensywności. Przykłady zabaw i ćwiczeń ruchowych wzmacniających potencjał zdrowotny dzieci.

**Klasy:** 1–4 szkoły podstawowej

**Miasto i miejsce zajęć:** Sala gimnastyczna AWFIS Gdańsk

**Czas zajęć:** 90 minut

**Liczba ćwiczących:** 20 osób

**Środki dydaktyczne:** kostki edukacyjne, obręcze gimnastyczne, woreczki gimnastyczne, piłeczki do suchych basenów, piłeczki do tenisa stołowego, kartony, niskie płotki, płotki połączone laską gimnastyczną, ławeczki gimnastyczne, pachołki.

**Data:** 13.04.2024

**Plan warsztatów:**

1. Wprowadzenie
2. Rozgrzewka
3. Praktyka właściwa
4. Podsumowanie

# PLAN WARSZTATÓW

## 1. Wprowadzenie

Przed spotkaniem z nauczycielami lider przygotowuje miejsce ćwiczeń. Ćwiczący ustawieni w okręgu, przywitanie. Poinformowanie o NaCoBeZu<sup>1</sup>. Podkreślenie, że aktualne badania dzieci wskazują, iż niedostatecznie jest zaspokajana potrzeba wysiłków tlenowych o umiarkowanej i wysokiej intensywności, dodatkowo wystarczająco długotrwałych. Tworzy to ryzyko zdrowotne, aktualnie oraz w późniejszych okresach życia. Przypomnienie rekomendacji WHO nt. poziomu aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w wieku 5–17 lat.

## 2. Rozgrzewka

### Zabawa bieżna: Gwiazdny transport.

Obszar zabawy o wielkości co najmniej boiska do siatkówki. Ćwiczący podzieleni na cztery zespoły. Każda drużyna ma swoją bazę (obwód gimnastyczny), do której będzie zbierać drobny sprzęt (np. woreczki gimnastyczne, piłeczki do suchych basenów, piłeczki do tenisa stołowego). W środku pola, w równej odległości od każdej bazy, leży powyższy sprzęt. Na polu rozmieszczone są dodatkowo różne przeszkody (kartony, niskie płotki, płotki połączone laską gimnastyczną). Na sygnał kapitanowie jako pierwsi biegną po jeden przybór i odkładają go do swojej bazy. W dalszej kolejności to samo zadanie wykonują wszyscy z drużyny. W momencie, gdy zabraknie na środku pola przyborów, uczestnicy zabawy podbierają je z baz innych zespołów. Każdy uczeń podczas transportu skarbu do swojej bazy obowiązkowo wykonuje dodatkowe zadanie – musi pokonać co najmniej jedną przeszkodę. Zabawa kończy się na sygnał lidera i trwa 1 minutę (powtarzamy kilkakrotnie). Wygrywa drużyna, która przetransportuje do swojej bazy najwięcej skarbów.

---

<sup>1</sup> „NaCoBeZu” – pojęciem tym określamy zakres wiedzy, który uczeń powinien przywołać sobie po danym dziale, module lub całym przedmiocie. Inaczej to kryteria sukcesu. Uczeń wie, jakie kroki musi podjąć, by osiągnąć sukces.

### Zabawa ozywiająca „Góra, olbrzym, krasnal”.

Wybieramy dwie-trzy osoby, które zostają berkami i gonią. Osoby goniące zakładają szarfy. Pozostałe dzieci uciekają na ograniczonym terenie. Osoba złapana przez berka staje w odpowiedniej pozycji – jako „góra”, jako „olbrzym” lub jako „krasnal” – wyboru pozycji dokonuje berek. Złapanego może uratować osoba w danej chwili niezłapana. Nie wolno łapać w czasie uwalniania. Pozycje po złapaniu: „góra” – stanie prosto, na baczność (górze uwalniamy przez obiegnięcie dookoła, skacząc na jednej nodze); „olbrzym” – stanie w rozkroku z ramionami zgiętymi w górę, ręce zaciśnięte w pięści, olbrzym prezentuje swoje silne mięśnie – bicepsy (możemy go uratować, przechodząc między jego nogami, ale tylko od przodu do tyłu); „krasnal” – przysiad podparty (możemy go uwolnić, przechodząc nad nim, nie wolno go przy tym dotknąć!). Zabawę powtarzamy dwa-trzy razy, za każdym razem zmieniamy berków.

### Zabawa „Jastrząb, kwoka i kurczęta”.

Dzieci tworzą trzy rzędy, na czele każdego rzędu znajduje się kwoka, za nią kurczęta, a przed każdym rzędem w odległości dwóch-trzech kroków jastrząb. Na znak prowadzącego jastrząb stara się schwycić jedno z kurcząt, zwykle ostatnie. Te trzymają się nawzajem za barki lub biodra i na każdy ruch jastrzębia uciekają, lecz nie opuszczają rąk. Kwoka stara się nie dopuścić jastrzębia do kurcząt. Rozstawia szeroko ręce (skrzydła) i nieustannie zmienia miejsce. Po dotknięciu jednego kurczęcia dzieci zmieniają się rolami: kwoka zostaje jastrzębiem, kolejne dziecko z rzędu zostaje kwoką, a jastrząb zajmuje ostatnie miejsce w rzędzie.

## 3. Praktyka właściwa

### Zabawa bieżna „Ochron numer”.

Zespoły 5-osobowe. Każdy zespół tworzy koło, trzymając się za ręce. Każdemu dziecku w zespole przydzielamy numer. Jedna osoba w każdym zespole – ze wskazanym przez nauczyciela numerem – staje na zewnątrz. Jej zadaniem jest dotknięcie ucznia stojącego w kole, z numerem wymienionym przez nauczyciela. Gdy nauczyciel wywoła numer jednego z dzieci, które stoją w kole, uczniowie w kole zaczynają wirować, aby uniemożliwić goniącemu dotknięcie ucznia z wywołanym numerem (chronią numer). Zespół cały czas trzyma się za ręce. Nauczyciel co jakiś czas wywołuje inny numer oraz zmienia goniącego.

### Bieg zgodnie z „mapą ciała”

Ćwiczący dobierają się w pary w dowolnym miejscu sali gimnastycznej. Jeden z partnerów odwraca się plecami do współćwiczącego i musi wyobrazić sobie, że jego plecy stanowią odwzorowanie powierzchni sali gimnastycznej – swego rodzaju „mapę”. Współpartner stojący z tyłu (za plecami kolegi) przez położenie palca w odpowiednim punkcie pleców określa położenie obu partnerów w określonym punkcie sali gimnastycznej. Następnie powoli przesuwając palec po plecach partnera, za pomocą trzech (czterech lub pięciu ruchów) „rysuje” drogę, którą musi on przebiec, w określonych kierunkach sali gimnastycznej, możliwie najdokładniej odwzorowując narysowaną na jego plecach „mapę”.

### Rodzinna wycieczka do ZOO

Uczestnicy w 5-osobowych zespołach (rodzinach) ustawiają się w czterech rzędach obok siebie (siedząc na ławeczkach gimnastycznych). Odległość między linią startu a pachołkiem wynosi ok. 15 m.

**Reguły wyścigu:** Uczestnicy mają przydzielone role: Tata, Mama, Dzieci, Pikuś, Słoń, Zoo, Wszyscy. Lider czyta tekst i w trakcie wypowiedzania słów związanych z przydzielonymi rolami – wywołane postacie starają się jak najszybciej obieć pachołek i powrócić na swoje miejsce. Punktacja: przyznaje się punkty każdej osobie z czterech zespołów (rodzin), która szybciej od współpartnerów wróci na swoje miejsce. Wygrywa zespół (rodzina), który zgromadzi najwięcej punktów.

**Tekst:** Pewnego dnia MAMA, TATA i DZIECI wybrali się na wycieczkę do ZOO, aby zobaczyć SŁONIA. MAMA zapytała TATĘ: – A co zrobimy z PIKUSIEM? TATA postanowił zabrać PIKUSIA ze sobą. DZIECI bardzo się ucieszyły z propozycji TATY. MAMA także się ucieszyła, a PIKUŚ zamerdał ogonkiem. Przy wejściu do ZOO pan zapytał: – A co zrobicie z PIKUSIEM? Dzieci obiecały przypilnować PIKUSIA na terenie ZOO. Ale PIKUŚ, jak to PIKUŚ, pobiegł przed DZIEĆMI wprost do wybiegu SŁONIA. DZIECI pobiegły za nim. MAMO! TATO! – SŁOŃ. Wszyscy przyglądali się SŁONIOWI. TACIE i DZIECIOM spodobały się uszy, a MAMIE trąba SŁONIA. DZIECI podziękowały MAMIE i TACIE za wycieczkę do ZOO. WSZYSCY wrócili do domu i zasiedli do kolacji, a PIKUŚ, jak to PIKUŚ, zamerdał ogonkiem. WSZYSTKIM udało się wspaniała wycieczka i długo będą wspominać ZOO i SŁONIA.

**Uwagi:** W zabawie uczestniczą wszyscy, niektórzy mogą mieć przydzielone dwie role. Na PIKUSIA należy wybrać osobę, która „powinna” się nabiegać.

## Zabawa bieżna –

### 6-minutowy bieg wytrzymałościowy z przeszkodami

Lider wyznacza trasę biegu – prostokąt o obwodzie ok. 150 m, w narożnikach ustawia pachołki. W czterech przeciwległych narożnikach wyznaczamy cztery bazy drużyn (obręcze gimnastyczne), w których umieszczamy po dwa kartony – jeden pusty, drugi wypełniony drobnymi rekwizytami (np. piłeczkami do tenisa stołowego, nakrętkami do butelek, woreczki gimnastyczne, piłeczki do suchego basenu). Na dłuższych bokach trasy biegu ustawionych jest kilka przeszkód (np. po trzy niskie płotki). Uczestnicy są podzieleni na cztery drużyny (oznaczone szarfami w różnych kolorach) ustawione przy swoich bazach. Każda drużyna biegnie po trasie o długości 150 m, startując ze swojej bazy. Każdy uczestnik z drużyny stara się wykonać jak najwięcej okrążeń w ciągu 8 minut. Komenda START pada jednocześnie dla wszystkich członków drużyn – każdy biegnie we własnym tempie. Każdy uczestnik biegu, do pierwszego, jak i kolejnego okrążenia, startuje z jednym rekwizytem pobieranym z kartonu ze swojej bazy. Po przebiegnięciu pełnego okrążenia musi wrzucić rekwizyt do drugiego kartonu, a przed rozpoczęciem kolejnego zabiera kolejny rekwizyt z pierwszego kartonu. Każdy uczestnik podczas biegu obowiązkowo wykonuje dodatkowe zadanie – musi pokonać przeszkody na każdym długim boku trasy. Po upływie każdej minuty lider informuje o tym zespoły, a po upływie 8. minuty kończy bieg. Po zakończeniu konkurencji uczestnicy w swoich zespołach liczą rekwizyty, które zdążyli przełożyć do drugiego kartonu.

### Zabawa bieżna „Lawinowy wyścig”

Ćwiczący ustawieni w czterech rzędach na linii startu, naprzeciw nich stoją chorągiewki, które są półmetkiem w wyścigu. Na sygnał lidera pierwsze osoby z drużyny biegną do półmetków, omijają chorągiewki i wracają. Po przekroczeniu linii startu do pierwszej osoby dołącza następna, chwytając swego poprzednika za rękę. Obaj biegną do półmetka i z powrotem. Za linią startu dołącza do biegnącej pary trzecia osoba itd. Po dołączeniu wszystkich, w kolejnym okrążeniu odłącza się pierwszy itd. Zabawa kończy się, gdy ostatnia osoba po raz ostatni przebiegnie linię startu. Wygrywa drużyna, która najszybciej wykona zadanie.

## Podsumowanie

Lider podsumowuje zajęcia z wykorzystaniem kostek edukacyjnych. Ewaluacja: strzał do tarczy.