



# FitKlasa

AKTYWNOŚĆ DLA ZDROWIA



## FitBook

Inicjatorem projektu FitKlasa jest dr Marek Jankowski – dyr. Gdańskiego Ośrodka Promocji Zdrowia (GOPZ).

Projekt FitKlasa opracowano w formie autorskiego programu zmian dotyczących zajęć gimnastyki kompensacyjno-korekcyjnej realizowanych w gdańskich placówkach oświatowych, który odpowiadałby na potrzeby zdrowotne dzieci w XXI.

Podstawowym celem zmiany jest zwiększenie u dzieci wysiłków o średniej i umiarkowanej intensywności, które kształtują sprawność krążeniowo-oddechową, a tym samym obniżają ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.

## **Autorzy projektu:**

### **GOPZ:**

dr Marek Jankowski  
dr Aleksandra Niedzielska  
mgr Piotr Paszkowski

### **Urząd Miasta Gdańska, Wydział Rozwoju Społecznego:**

Grzegorz Kryger – WRS UMG  
Bogumił Bieniasz – WRS UMG

### **GUMed:**

dr Michał Brzeziński – GUMed

### **AWFiS:**

dr hab. prof. AWFIS Tomasz Frołowicz  
dr Małgorzata Pogorzelska  
dr Monika Opanowska  
mgr Joanna Klonowska  
mgr Łukasz Godlewski

### **Ambasadorzy naukowci:**

Prof. dr hab. Józef Drabik  
Prof. dr hab. Barbara Kamińska  
dr hab. prof. Waldemar Moska  
Prof. dr hab. Marcin Gruchała  
dr hab. Dominika Szalewska

### **Cel główny:**

Umacnianie potencjału zdrowia dzieci poprzez zwiększenie poziomu aktywności fizycznej.

### **Grupa docelowa:**

Dzieci w wieku 6–9 lat, tj. uczniowie klas 0–III gdańskich placówek oświatowych, bez przeciwwskazań medycznych do zajęć wychowania fizycznego.

### **Cele szczegółowe:**

1. Poprawa sprawności krążeniowo-oddechowej poprzez zwiększenie poziomu wysiłków o umiarkowanej i średniej intensywności (wysiętek tlenowy) służąca redukcji ryzyka rozwoju chorób cywilizacyjnych.
2. Zwiększenie siły gorsetu mięśniowego służące kształtowaniu prawidłowej postawy ciała oraz redukcji ryzyka rozwoju chorób narządu ruchu.
3. Poprawa zdolności motorycznych poprzez zwiększenie poziomu ćwiczeń ogólnousprawniających służąca kształtowaniu możliwości ruchowych oraz redukcji ryzyka urazów.
4. Zwiększenie wiedzy dzieci na temat związku aktywności fizycznej ze zdrowiem służące kształtowaniu postawy osobistej odpowiedzialności za zdrowie.

### **Wskaźniki i mierniki:**

1. Odsetek dzieci uczestniczących w zajęciach FitKlasa (pomiar/źródło: dziennik zajęć).
2. Frekwencja uczestnictwa dzieci w zajęciach FitKlasa (pomiar/źródło: dziennik zajęć).
3. Analiza rozkładu opinii rodziców/opiekunów na temat zajęć FitKlasa. (pomiar/źródło: ankieta dla rodziców).
4. Analiza rozkładu opinii dzieci na temat zajęć FitKlasa. (pomiar/źródło: ankieta dla dzieci).

### **Mierniki efektywności:**

1. Analiza i ocena kierunku i zakresu zmian tolerancji wysiłku u dzieci (pomiar: KPR Test, Beep Test).
2. Analiza i ocena kierunku i zakresu zmian zdolności motorycznych u dzieci (pomiar: Test EuroFit +).

## Wstęp metodyczny

(dr hab. Tomasz Frołowicz)

### Wstęp

---

System edukacji jest tym lepszy, im bardziej zaspokaja rozwojowe potrzeby dzieci i młodzieży, pomagając im dorosnąć do satysfakcjonującego i szczęśliwego życia. Nawet jeśli rozwojowe potrzeby dzieci uznamy za stałe, to jednak musimy dostrzec zmiany zachodzące w środowisku, w których owe potrzeby są realizowane.

Zmiany środowiska wzrastania dzieci wymuszają redefinicję zadań instytucji edukacyjnych. Nikt, kto profesjonalnie zajmuje się zdrowiem i rozwojem dziecka nie może zlekceważyć znaczenia aktywności fizycznej dla jego rozwoju. Korzyści rozwojowe nie ograniczają się do sfery fizycznej. Sięgają sfery poznawczej, emocjonalnej i społecznej.

Współczesne badania dzieci, w tym dzieci gdańskich wskazują, iż szczególnie słabo jest zaspokajana potrzeba wysiłków tlenowych o umiarkowanej i wysokiej intensywności, dodatkowo wystarczająco długotrwałych. Niedostatek wysiłków o takiej charakterystyce zaburza rozwój układów krążenia i oddychania, a ponadto tworzy ryzyka zdrowotne, aktualnie i w późniejszych okresach życia. Czas na krok do przodu. Czas na redefinicję zadań, które w przeszłości postawiono przed gimnastyką korekcyjną.

Projekt **FitKlasa** jest odpowiedzią gdańskiego systemu edukacji na współczesne potrzeby rozwojowe uczniów zerówek i pierwszego etapu edukacji. **FitKlasa** do tradycyjnych zadań gimnastyki korekcyjnej, związanych ze wzmacnianiem mięśni posturalnych, dodaje zabawy i ćwiczenia rozwijające wydolność.

Projekt **FitKlasa** dostarcza nauczycielom prowadzącym zajęcia szerokie wsparcie metodyczne. Nauczyciele prowadzący zajęcia będą mogli skorzystać z dołączonych do **FitBooka** scenariuszy zajęć lub się nimi zainspirować i zaplanować swoje własne. W realizacji zadań **FitKlasy** pomogą materiały przygotowane dla uczniów: **FitNotes** i **FitKalendarz**, które mają za zadanie wzbudzić zainteresowanie dzieci oraz utrzymać ich motywację.

### Specyfika

---

Podstawowym celem zajęć **FitKlasa** jest zapewnienie dzieciom dodatkowej porcji wysiłku fizycznego, porcji ważnej rozwojowo i zdrowotnie. Zawsze pamiętając o pozostawianiu w głowach i „sercach” dzieci dobrych doświadczeń, zachęcających do aktywności fizycznej, w tym do powrotu na zajęcia **FitKlasa**.

Zajęcia są tak zaplanowane (szczegóły zostały opisane w scenariuszach zajęć), aby w oparciu o proste czynności ruchowe i efektywne rozwiązania organizacyjne włączyć najmłodszych uczniów w wysiłki o charakterze tlenowym, a także w ćwiczenia wzmacniające mięśnie i utrzymujące właściwą gibkość, czyli zgodne z podstawowymi rekomendacjami Światowej Organizacji Zdrowia.

## Współpraca

---

Efekty realizacji zajęć **FitKlasa**, czyli:

- zdrowie i rozwój najmłodszych uczniów oraz
- towarzyszące im uczucie satysfakcji z podejmowanego wysiłku,

są uzależnione od jakości współpracy nauczyciela wczesnej edukacji z nauczycielem prowadzącym zajęcia **FitKlasa**. Wszyscy powinni wspierać aktywność dzieci uczestniczących w zajęciach, a nauczyciel prowadzący zajęcia **FitKlasa** powinien pełnić rolę lidera projektu. Podziału przygotowanych zadań i środków dydaktycznych należy dokonać indywidualnie w każdej szkole. Zachęcamy, aby w każdej sali lekcyjnej przygotować **FitKącik**, w którym można eksponować materiały związane z realizacją zajęć **FitKlasa**, np. pokazujące drogę dzieci do zdobycia kolejnych odznak.

## Narzędzia

---

Realizujący projekt **FitKlasa** mają do dyspozycji:

- dla uczniów: **FitNotes** i **FitKalendarz**,
- dla nauczycieli: **FitBook** (czyli to co trzymasz w rękach, czytając te słowa) wraz z:
  - a) scenariuszami zajęć,
  - b) **FitKartą** aktywności, czyli arkuszem do rejestracji udziału dzieci w zajęciach oraz
  - c) zestawem plansz edukacyjnych, m.in.: „Wytrzymałość”, „Siła”, „Gibkość”, „Trening i wypoczynek”, „Powitanie słońca”, a także
  - d) dwie ścieżki dźwiękowe przygotowane specjalnie na potrzeby projektu.

**FitNotes** to mała książeczka, którą otrzyma każde dziecko. Może ją przechowywać w swojej sali lekcyjnej lub u nauczyciela prowadzącego zajęcia **FitKlasa**. Uczniowie, pod kontrolą nauczyciela będą w **FitNotesie** zaznaczać swoje „sukcesy”, czyli potwierdzać realizację kolejnych zadań. Do **FitNotesu** uczniowie będą co miesiąc dodawać kolejne kartki **FitKalendarza**.

**FitKalendarz** każde dziecko powiesi w swoim domu, najlepiej w miejscu dobrze widocznym dla całej rodziny. W **FitKalendarzu** dzieci będą codziennie zaznaczać przestrzeganie (lub nie) czterech zasad zdrowego stylu życia: bycia aktywnym

fizycznie, picia wody w miejsce słodzonych napojów, nieprzekraczania dwóch godzin tzw. *screen hours*, należynej długości snu (8–10 godzin). Na zakończenie każdego miesiąca dzieci będą przynosić podsumowaną kolejną kartkę z kalendarza i dołączać ją do swojego **FitNotesu**. Przyniesione przez dzieci kartki **FitKalendarza** nauczyciel prowadzący zajęcia **FitKlasa** powinien co miesiąc analizować i omawiać z dziećmi.

W FitTeście dzieci będą zapisywać wyniki prób pozwalających ocenić trzy zdolności szczególnie istotne dla zdrowia. Informacje zapisane w FitTeście powinny być wykorzystane przez nauczycielkę wczesnej edukacji w trakcie sporządzania opisowej oceny ucznia.

Pomysłów na wykorzystanie plansz edukacyjnych jest wiele. Można z nich zrobić stałą ekspozycję na temat związków aktywności i sprawności fizycznej ze zdrowiem. Można również eksponować je wybiórczo w sali, w której odbywają się zajęcia **FitKlasa**, wybierając te, które najlepiej nawiązują do planowanych treści.

---

## Zajęcia

Poniżej sugestie, w jaki sposób realizować zajęcia w ramach projektu FitKlasa, punkt po punkcie:

- 1) Dzieci zdobywają odznaki pogrupowane w moduły: Maratończyk, FitTest, Strongman, Jumper, Runmagedon. Perspektywa zdobycia odznaki jest czynnikiem motywującym uczestników projektu **FitKlasa** do wzmożonej aktywności fizycznej.
- 2) Kolejność realizacji modułów (odznak) zaplanowano uwzględniając sezonowość, na ok. 38 godzin zajęć (raz w tygodniu przez cały rok szkolny) lub ok. 17 w zerówce.
- 3) Każdemu modułowi przypisano określoną liczbę zajęć ruchowych (Maratończyk = 10, FitTest = 4, Strongman = 10, Jumper = 10, Runmagedon = 4).
- 4) Zaproponowano następujący model realizacji modułów (Maratończyk = 5, FitTest = 2, Jumper = 10, Strongman = 10, maratończyk = 5, FitTest = 2, Runmagedon = 4). Kolejność modułów oraz liczbę godzin można modyfikować, dostosowywać do lokalnych potrzeb i warunków realizacji (np. pogoda, satysfakcja dzieci, dostępność obiektów sportowych oraz przyborów) z wyłączeniem Maratończyka oraz FitTestu. Te powinny być zrealizowane w podanej kolejności. Moduł Maratończyk, oprócz dostarczenia dzieciom okazji do wysiłków tlenowych, jest niezbędnym przygotowaniem do próby wytrzymałości wykonywanej w ramach FitTestu.
- 5) Dołączone do **FitBooka** scenariusze zajęć mają pomóc w realizacji zaplanowanych modułów. Jeśli zechcesz modyfikować treści zajęć – rób to, pamiętając jednak o głównym celu zajęć **FitKlasa**, czyli poprawie wydolności fizycznej oraz wzmacnianiu gorsetu mięśniowego.

- 6) Pamiętaj, że wysiłek w ramach zajęć **FitKlasa** powinien być intensywny. Zatem stosuj formy organizacyjne, które intensyfikują zajęcia. Pomocne mogą być: forma frontalna (wszyscy w tym samym czasie wykonują to samo zadanie) oraz obwodowa (wszyscy ustawieni pojedynczo lub w małych grupach przy stacjach, na sygnał, najczęściej przez ściśle określony czas, wykonują różne ćwiczenia, po czym na sygnał przechodzą do kolejnej stacji).
- 7) W ramach zajęć zorganizowanych na wzór treningu zdrowotnego, np. „workoutów”, „tabat” lub „obwodów” pomocne będą przygotowane dwie ścieżki dźwiękowe. Generalnie zachęcamy do wykorzystywania muzyki, która wspólnie bardzo często towarzyszy aktywności fizycznej.
- 8) Każdorazowo po zakończonych zajęciach odnotuj aktywność dzieci w **FitKarcie Aktywności (dziecka)**.
- 9) Diagnozę sprawności fizycznej w ramach modułu FitTest zaplanuj dwukrotnie w trakcie roku szkolnego (początek października oraz maj). Przypominamy, że realizację tych zajęć koniecznie poprzedź kilkoma godzinami modułu Maratończyk.
- 10) Swoje wyniki każde dziecko powinno zanotować we własnym **FitNotesie**, natomiast nauczyciel zapisuje je w **FitKarcie Aktywności (nauczyciela)**. Analiza tego typu danych pozwoli monitorować rozwój motoryczny dziecka. Wynikami FitTestu warto również zainteresować rodziców uczniów.
- 11) Nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej może wykorzystać wyniki prób sprawności fizycznej zanotowanych w Karcie Sprawności i Zdrowia (FitNotes) jako element oceny opisowej dotyczącej kondycji zdrowotnej dziecka. Kształty i kolory wykorzystane do oznaczenia wyników FitTestu nawiązują do czytelnej symboliki świetlnej sygnalizacji drogowej. Kółko w kolorze zielonym oznacza: tak trzymaj, czyli możesz „iść dalej”, podtrzymując swoją aktywność fizyczną. Kółko w kolorze czerwonym – stop, zatrzymaj się i przemyśl swoje zachowanie, potrzebujesz więcej ćwiczeń fizycznych.
- 12) Wychowawca klasy przypomina uczniom o systematycznym wypełnianiu FitKalendarzy, a na początku każdego miesiąca zbiera karty z wynikami od wszystkich uczniów. Karty są dołączane do FitNotesu. Rolą nauczyciela FitKlasa jest przeznaczenie kilka minut raz w miesiącu na omówienie z uczniem wypełnionej kartki FitKalendarza.



**FitKlasa**

AKTYWNOŚĆ DLA ZDROWIA

# FITKARTA AKTYWNOŚCI (dla dziecka)

## klasa 0-3

ODZNAKA	MARATOŃCZYK	JUMPER	FIT TEST	RUNMAGEDON	STRONGMAN
1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>WYNIK</b>					



OBECNY I AKTYWNY



OBECNY, ALE MAŁO AKTYWNY



NIEOBECNY







# KARTA SPRAWNOŚCI I ZDROWIA\*

(dla ucznia szkoły podstawowej – zerówka i pierwszy etap edukacji)

## SKŁON (próba gibkości)

Usiądź twarzą do ściany, z wyprostowanymi, złączonymi nogami, tak aby stopy opierały się o nią. Wyciągnij ręce przed siebie, próbując dotknąć ściany palcami. Rób to powoli. Staraj się pochylić najmocniej, jak potrafisz. Wytrzymaj w tej pozycji, licząc do trzech.

### Dziewczeta i chłopcy

- A** dotknięcie ściany wszystkimi palcami obu rąk
- B** niedotknięcie ściany wszystkimi palcami lub ugięcie kolan



## BRZUSZKI (próba siły mięśni tułowia)

Położ się na plecach. Twoje stopy muszą być unieruchomione (na przykład przytrzymywane przez pomocnika lub wsunięte pod drabinki, szarfę itp.). Ugnij nogi w kolanach, a ręce skrzyżuj na piersiach. Szybko usiądź, dotykając łokciami ud i połącz się z powrotem. Ćwicz tak przez 30 sekund.

	klasa 0	1 klasa	2 i 3 klasa	
			dziewczeta	chłopcy
<b>A</b>	11 razy i więcej	14 razy i więcej	15 razy i więcej	16 razy i więcej
<b>B</b>	mniej niż 11 razy	mniej niż 14 razy	mniej niż 15 razy	mniej niż 16 razy



## 6/12 MINUT (próba wytrzymałości)

Próbie należy wykonać na bieżni lub na trasie, która pozwoli ocenić odległość. Biegnij przez 6/12 minut. Twój wynik zależy od tego, jak długi dystans zdołasz pokonać. Jeżeli czujesz, że nie możesz biec, przez chwilę szybko maszeruj.

	6 minut		2 i 3 klasa (12 minut)	
	klasa 0	1 klasa	dziewczeta	chłopcy
<b>A</b>	600 m i więcej	750 m i więcej	1700 m i więcej	1800 m i więcej
<b>B</b>	mniej niż 600 m	mniej niż 750 m	mniej niż 1700 m	mniej niż 1800 m



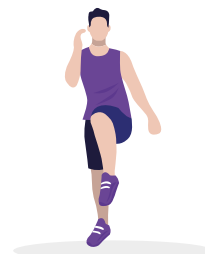
## ĆWICZENIA INDYWIDUALNE



1. Pajacyki



2. Skoki przez skakankę



3. Skip A (bieg z wysokim unoszeniem kolan)



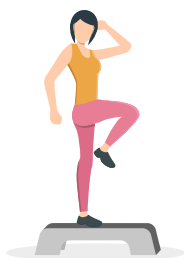
4. (Pół)przysiad, wyprost



5. Przysiad, wyskok w górę



6. Podskoki zmienne z kłaśnięciem pod kolaniem



7. Step test (wchodzenie na stopień, ławeczkę itp.)



8. W podporze przodem bieg w miejscu (bieg górski)



9. Bieg boksinerski



10. W podporze tyłem o nogach ugiętych, naprzemianstronne unoszenie nogi



11. W kłku podpartym równoczesne wznosy nogi i ręki różnoimiennej

## ĆWICZENIA W PARACH



**12. Kłoda (więzienie)** – jedno dziecko wykonuje leżenie przodem, drugie – wykonuje siad podparty z nogami położonymi na pośladkach współwiczającego. Zadaniem pierwszego jest pełzanie w przód – wyswobodzenie się, a drugiego – niedopuszczenie do wydostania się współwiczającego



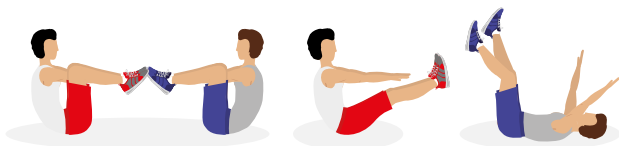
**13. „Łapki w podporze”**, W podporze przodem głową do siebie, przybijanie piątki – dzieci w podporze przodem, biodra wysoko. Zadaniem jest dotknięcie dłoni partnera oraz uniknięcie dotknięcia swojej dłoni przez współwiczającego.



**14. Walka turecka** (siłowanie się nogami w leżeniu tyłem bokiem do siebie, głowy w przeciwnie strony)



**15. Meduza** – Jedno dziecko z pary w leżeniu przodem na podłodze, stara się pozostać w tej pozycji – oporując, a drugie próbuje jego ciało oderwać od podłoża



**16. W siadzie ugiętym** stopy uniesione i oparte o stopy partnera, siłowanie się, przepychanie partnera, prostowanie nóg



**17. W siadzie prostym**, tyłem do siebie ręce splecione z partnerem pod łokcie, próby wywrócenia w bok partnera



**18. Brzuski w parach** naprzeciwko siebie – dzieci naprzeciwko siebie w leżeniu tyłem, stopy zaplecione. Zadaniem jest jednoczesne podniesienie się i przybicie piątek dłońmi lub przekazanie przyboru, a następnie położenie się na podłogę.



**lub 19. Jeden w podporze przodem, drugi czołganie** pod partnerem

**20. Cymbergaj** – w leżeniu przodem głowami do siebie w odległości ok. 1,5 m od siebie, każdy z pary laskę gimnastyczną trzymana oburącz, ręce w łokciach ugięte ok. 90 stopni (skrzydełka), oderwanie klatki piersiowej od podłoża, podania partnera (odbijanie) piłki tenisowej za pomocą laski



<b>Program:</b>	FitKlasa
<b>Autorzy:</b>	Joanna Klonowska, Małgorzata Pogorzelska, Monika Opanowska
<b>Temat zajęć:</b>	„Szkolny maraton” – zabawy bieżne kształtujące wytrzymałość krążeniowo-oddechową
<b>Klasa:</b>	2 lub 3; <b>pleć:</b> dziewczęta i chłopcy; <b>liczba uczniów:</b> ok. 15
<b>Miejsce zajęć:</b>	boisko szkolne lub teren w pobliżu szkoły
<b>Środki dydaktyczne:</b>	6 pachołków, tekst opowieści: <i>Rodzinna wycieczka do zoo</i> , piłka, FitNotes, FitKarta aktywności

### Opis przebiegu zajęć

Czynności związane z organizacją zajęć: dzieci ustawione w rozсыpcę, nauczyciel przypomina, że zdobywają odznakę **Maratończyk**, oraz pyta dzieci, czy w domu wykonywały ćwiczenia z **FitKalendarza** (czas: ok. 2 minut).

**Zabawa bieżna „Dzień i noc”.** Nauczyciel dzieli klasę na dwie drużyny i nazywa je: „dzień” i „noc”. Uczniowie ustawiają się w dwóch szeregach równoległe do środkowej linii, plecami do siebie (w odległości ok. 1 m od siebie). Nauczyciel wypowiada słowa „dzień” lub „noc”. Jeżeli powie „dzień”, wszyscy z drużyny o tej nazwie uciekają, zaś uczniowie z drużyny „noc” mają za zadanie ich gonić. Ucieczka następuje tylko po linii prostej, do wyznaczonego miejsca. Podobnie goniący – musi łapać tylko tę osobę, która stała za nim. Jeżeli nauczyciel powie „noc”, to ta drużyna ucieka, zaś drużyna „dzień” ją goni. Wygrywa ta drużyna, która w danej rundzie złapie więcej osób.



4 minuty

*Przejsie do ustawienia w trzech rzędach (czas: ok. 1 minuty).*

**Zabawa bieżna „Rodzinna wycieczka do zoo”.** Dzieci w 5-osobowych zespołach (rodzinach) ustawiają się w trzech rzędach obok siebie. Odległość między linią startu a pachołkiem wynosi ok. 15 m. Reguły wyścigu: Uczniowie mają przydzielone role: tata, mama, dzieci, Pikuś, słoń, zoo, wszyscy. Nauczyciel 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 trzech zespołów (rodzin), która szybciej od współpartnerów wróci na swoje miejsce. Wygrywa zespół (rodzina), który zgromadzi najwięcej punktów. W zabawie uczestniczą wszystkie dzieci, niektóre mogą mieć przydzielone dwie role.



12 minut

**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 udała się wspaniała wycieczka i długo będą wspominać ZOO i SŁONIA.

**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 minuty

*Przejsie na miejsce biegu (czas: ok. 1 minuty).*

**Uczniowie przystępują do realizacji pierwszego odcinka „Szkolnego maratonu”**, potwierdzającego zdobycie odznaki Maratończyk. Biegają po wyznaczonej przez nauczyciela trasie. Na pierwszych zajęciach „maratończycy” powinni przebiec bez zatrzymania tylko jeden odcinek 5-minutowy. Bardzo ważną zasadą „maratonu” jest dostosowanie tempa biegu do indywidualnych możliwości dzieci – nie wszyscy muszą biec z taką samą prędkością. Gdy dzieci zrozumieją tę zasadę, to podczas biegu w naturalny sposób będą tworzyły mniejsze grupki, poruszające się w odpowiednim dla nich tempie. Jednak początkowo szybkość biegu powinna zależeć od nauczyciela. Dlatego w zerówce i klasie pierwszej na zajęciach, w czasie których dzieci rozpoczynają „maraton”, nauczyciel powinien biec razem z dziećmi, ustalając takie tempo, by wszystkie dzieci mogły nadążyć. W trakcie wspólnego biegu część dzieci uzna, że jest to tempo za wolne i będą chciały pobiec szybciej. Nie należy im tego zabraniać, przypominając jednak podstawową zasadę – bieg bez zatrzymywania się. Nauczyciel powinien wciąż biec w stałym, wolnym tempie, by dzieci słabiej biegające także wiedziały, że postępują prawidłowo.



10 minut

**Zabawa terenowa „Chowany – wybijany”.** Ochotnik zostaje szukającym, ustawia piłkę w kole o średnicy 2 m, zasłania oczy i liczy do 20. Jeśli znajdzie osobę, zaklepuje ją, dotykając piłkę. Za każdą zaklepaną osobę otrzymuje 1 pkt. Natomiast chowający się mają prawo wykopać piłkę z koła, jeśli szukający wcześniej ich nie zaklepie. Oni również otrzymują 1 pkt. Po wykopaniu piłki osoby wcześniej zaklepane mogą się ponownie schować. Wygrywa uczeń, który zdobył najwięcej punktów. Szukającym można być tylko raz.



**13 minut**

Po zakończeniu zabawy dzieci ustawiają się w wyznaczonym miejscu.

Nauczyciel wraz z dziećmi zaznaczają poziom wysiłku w FitKarcie aktywności – odznaka Maratończyk.



**5 minut**

Nauczyciel przypomina o zadaniach do wykonania w domu i na innych zajęciach, w tym o wypełnieniu FitKalendarza, oraz zapowiada temat kolejnych zajęć.

### Komentarz metodyczny

- Realizacja modułu zajęć Maratończyk powinna odbywać się wczesną jesienią lub wiosną, czyli wtedy, kiedy warunki atmosferyczne szczególnie sprzyjają aktywności w terenie. „Szkolny maraton” jest podzielony na 5-minutowe odcinki (klasy 0 i 1) lub 10-minutowe (klasy 2 i 3). Moduł jest realizowany w trakcie dziesięciu zajęć – pięciu jesienią i pięciu wiosną. Na każdym następnym zajęciach dzieci mogą biec dłużej: do 10 minut w zerówce, do 15 minut w klasie pierwszej, do 20 minut – w drugiej i do 30 minut – w trzeciej. Zachęcając dzieci do dłuższego biegu, przestrzegajmy zasady, iż to one ostatecznie podejmują decyzję, jak długo będą biegły. Zadaniem dziecka jest biec – w sumie – przez ok. 1 godzinę w zerówce, klasie pierwszej i drugiej oraz przez ok. 90 minut w klasie trzeciej. Ostateczną długość „maratonu” nauczyciel ustala indywidualnie z każdym dzieckiem. Większość dzieci z klasy powinna mieć do pokonania taki sam dystans (mierzony czasem biegu). Jednak w niektórych przypadkach można wybrać inaczej. Jeśli ocenimy, że jakiś uczeń będzie miał duże trudności, możemy dla niego określić krótszy dystans. Jeśli natomiast w klasie są dzieci, które szczególnie lubią ten rodzaj wysiłku, możemy im zaproponować dłuższy „maraton”. „Szkolny maraton” powinien przypominać dostosowany do indywidualnych potrzeb każdego dziecka „bieg po zdrowie”, a nie wyścig sportowy. Dzieci, które nie mają szansy na zwycięstwo w wyścigu, muszą także odczuwać satysfakcję z udziału w „maratonie”. Uczniowie z medycznymi przeciwwskazaniami do biegania zastępują bieg intensywnym marszem bądź marszobiegiem.

<b>Program:</b>	FitKlasa
<b>Autorzy:</b>	Joanna Klonowska, Małgorzata Pogorzelska, Monika Opanowska
<b>Temat zajęć:</b>	„Szkolny maraton” – zabawy i ćwiczenia kształtujące wytrzymałość krążeniowo-oddechową oraz wytrzymałość siłową mięśni posturalnych
<b>Klasa:</b>	2 lub 3; <b>pleć:</b> dziewczęta i chłopcy; <b>liczba uczniów:</b> ok. 15
<b>Miejsce zajęć:</b>	boisko szkolne lub teren w pobliżu szkoły
<b>Środki dydaktyczne:</b>	4 pachołki, FitKarta aktywności, FitNotes

## Opis przebiegu zajęć

Czynności związane z organizacją zajęć: dzieci ustawione w rozсыpcę, nauczyciel przypomina, że zdobywają odznakę **Maratończyk**, oraz pyta dzieci, czy w domu wykonywały ćwiczenia z **FitKalendarza** (czas: ok. 2 minut).

**Zabawa bieżna „Poruszaj się zgodnie z mapą ciała”.** Nauczyciel ogranicza przestrzeń czterema pachołkami (min. 18 x 9 m – boisko do siatkówki). Dzieci w parach ustawiają się w okolicach środka wyznaczonego obszaru zabawy. Plecy jednego dziecka z pary będą „mapą” boiska, a drugie dziecko z pary na „mapie” (plecach) narysuje trasę: tam i z powrotem. Dziecko, które będzie rysować trasę, odnajduje na „mapie” (plecach) partnera miejsce, gdzie stoją, a następnie rysuje trasę. Zadaniem dziecka, na którego plecach narysowano trasę, jest pokonanie jej w zadany przez partnera sposób, np. biegiem, skokami jednonóż, krokiem odstawno-dostawnym itp. Przyjmujemy zasadę, że trasa narysowana w górę pleców oznacza poruszanie się do przodu. Odpowiednio trasa rysowana w lewo – poruszanie się w lewo itd. Gdy pierwsze dziecko z pary wróci do miejsca, z którego wybiegło, następuje zmiana ról w parze. Każda para wykonuje zadanie w swoim tempie, a nauczyciel dba o to, aby dzieci zadawały sobie urozmaicone sposoby pokonywania trasy.



7 minut

*Przejdźcie na miejsce biegu (czas: ok. 1 minuty).*

**Uczniowie przystępują do realizacji „Szkolnego maratonu” (część 1),** potwierdzającego zdobycie odznak Maratończyk. Biegają po wyznaczonej przez nauczyciela trasie. Jest to pierwszy 5-minutowy odcinek biegu z dwóch, które odbędą się podczas tych zajęć. Dzieci dostosowują tempo biegu i pokonany dystans do swoich możliwości (bez zatrzymania). Nauczyciel biegnie razem z dziećmi, ustalając tempo, a zarazem motywując najwolniej biegnących. Dzieci mogą biec szybciej od nauczyciela.



6 minut

## ĆWICZENIA KSZTAŁTUJĄCE W PARACH

- „**Wańka-wstańka**” – ustawienie uczniów przodem do siebie, na odległość wyciągniętych rąk (z lekkim odchyleniem do tyłu), chwyt dłoni, naprzemienne rytmiczne przysiady;
- „**Stół**” – ustawienie przodem do siebie w lekkim rozkroku, dłonie na barkach partnera, opad tułowia w przód, z naciskiem na barki współwiczającego, pogłębianie opadu;
- „**Zegar**” – pozycja na wprost siebie, podanie prawych dłoni oraz prawych wyprostowanych nóg, jednoczesne wykonywanie podskokami obrotów w prawo i lewo;
- „**Walka kogutów**” – przysiad na wprost siebie, wytrącanie współwiczającego z równowagi przez wzajemne uderzanie w dłonie;
- „**Ósemka**” – jeden uczeń z pary w postawie rozkroczonej, drugi w pozycji na czworakach przechodzi „ósemką” między nogami partnera. Zmiana w parze.



6 minut

*Przejdźcie na miejsce biegu (czas: ok. 1 minuty).*

**Uczniowie przystępują do realizacji „Szkolnego maratonu” (część 2).** Biegają po wyznaczonej przez nauczyciela trasie. Jest to drugi 5-minutowy odcinek podczas tych zajęć.



6 minut

*Przejdźcie do ustawienia w zespołach (czas: ok. 1 minuty).*

**Zabawa skoczna „Skoki dodawane”.** Nauczyciel dzieli uczniów na pięć zespołów, które ustawiają się w rzędach na linii startu. Na sygnał pierwszy z zespołu skaczą w dal z miejsca. Miejsce lądowania, w którym dziecko dotyka podłoża najbliższej linii startu, staje się z kolei miejscem startu dla drugiego skaczącego w zespole. Wygrywa zespół, którego członkowie przekroczą linię mety (ok. 20 m od linii startu), wykonując najmniejszą liczbę skoków.



5 minut



Dzieci przechodzą do kolejnego zadania, ustawiają się na obwodzie koła (czas: ok. 1 minuty).

**Joga dla dzieci: „Powitanie słońca”.** Uczniowie, naśladując nauczyciela, wykonują układ 12 pozycji inspirowanych jogą. Układ powtarzany jest co najmniej trzy razy, płynnie przechodząc do kolejnych ćwiczeń i zmieniając za każdym razem nogę wykroczną.



**4 minuty**



Po zakończeniu ćwiczenia dzieci ustawiają się w wyznaczonym miejscu.

Nauczyciel wraz z dziećmi zaznaczają poziom wysiłku w FitKarcie aktywności – odznaka Maratończyk.



**5 minut**

Nauczyciel przypomina o zadaniach do wykonania w domu i na innych zajęciach, w tym o wypełnieniu FitKalendarza, oraz zapowiada temat kolejnych zajęć.

### Komentarz metodyczny

- ▶ „Szkolny maraton” jest podzielony na odcinki 5-minutowe (klasy 0 i 1) lub 10-minutowe (klasa 2 i 3) i trwa dziesięć zajęć. Na każdym następnym dzieci mogą biec dłużej: do 10 minut w zerówce, do 15 minut w klasie pierwszej, do 20 minut – w drugiej i do 30 minut – w trzeciej. Zachęcając dzieci do dłuższego biegu, przestrzegajmy zasady, iż to one ostatecznie podejmują decyzję, jak długo będą biegły. Tempo biegu każdego ucznia jest uzależnione od jego możliwości, dlatego nie zliczamy pokonanego dystansu, a jedynie czas biegu. „Szkolny maraton” powinien przypominać dostosowany do indywidualnych potrzeb każdego dziecka „bieg po zdrowie”, a nie wyścig sportowy. Dzieci, które nie mają szansy na zwycięstwo w wyścigu, muszą także odczuwać satysfakcję z udziału w „maratonie”. Uczniowie z medycznymi przeciwwskazaniami do biegania zastępują bieg intensywnym marszem bądź marszobiegami.

<b>Program:</b>	FitKlasa
<b>Autorzy:</b>	Joanna Klonowska, Małgorzata Pogorzelska, Monika Opanowska
<b>Temat zajęć:</b>	„Szkolny maraton” – zabawy kształtujące wytrzymałość krążeniowo-oddechową
<b>Klasa:</b>	2 lub 3; <b>pleć:</b> dziewczęta i chłopcy; <b>liczba uczniów:</b> ok. 15
<b>Miejsce zajęć:</b>	boisko szkolne lub teren w pobliżu szkoły
<b>Środki dydaktyczne:</b>	4 pachołki, 7 ringo (opcjonalnie), FitKarta aktywności, FitNotes

## Opis przebiegu zajęć

Czynności związane z organizacją zajęć: dzieci ustawione w rozсыpce, nauczyciel przypomina, że zdobywają odznakę **Maratończyk**, oraz pyta dzieci, czy w domu wykonywały ćwiczenia z **FitKalendarza** (czas: ok. 2 minut).

**Zabawa bieżna (integracyjna) „Ludzie do ludzi”.** Dzieci ustawione w rozсыpce, poruszają się truchtem po wyznaczonym obszarze. Po chwili nauczyciel podaje komendę: „plecy do pleców” – a dzieci szybko dobierają się w pary, dotykając się plecami. Zabawa się powtarza, jedynie nauczyciel zmienia komendy, np.: „nos do nosa”, „ucho do kolana”, „dłonie do dłoni”, „łokieć do kolana” itd. Za każdym razem dzieci zmieniają partnerów, tworząc nowe pary.



5 minut

**Zabawa bieżna „Berek Ameba”.** Dwóch berków, trzymając się za ręce, stara się złapać pozostałych ćwiczących (pole ograniczone). Złapana osoba przyłącza się do dwóch berków (jednego z nich trzyma za rękę). Gdy zostanie złapana czwarta osoba, następuje podział berków na dwie pary. Wygrywa osoba, która zostanie schwyta jako ostatnia.



5 minut

*Podział uczniów na trzy drużyny (czas: ok. 1 minuty).*

**Zabawa bieżna „Lawinowy wyścig”.** Uczniowie ustawieni w trzech rzędach na linii startu, naprzeciw nich stoją chorągiewki, które są półmetkiem w wyścigu. Na sygnał prowadzącego pierwszy uczeń z drużyny biegną do półmetków, omijają chorągiewki i wracają. Po przekroczeniu linii startu do pierwszego ucznia dołącza następny, chwytając swego poprzednika za rękę. Obaj biegną do półmetka i z powrotem. Za linią startu dołącza do biegnącej pary trzeci uczeń itd. Po dołączeniu wszystkich uczniów, w kolejnym okrążeniu odłącza się pierwszy itd. Zabawa kończy się, gdy ostatni uczeń po raz ostatni przebiegnie linię startu. Wygrywa drużyna, która najszybciej wykona zadanie.



4 minuty

**Zabawa „Pora na polowanie”.** Uczniowie w rzędzie jeden za drugim poruszają się za nauczycielem, wykonując demonstrowane przez niego ćwiczenia (np. trucht przodem, tyłem, podskoki zmienne, krok odstawno-dostawny, skip A, C, podskoki obunóż, podskoki jedenonóż, przysiad-wyskok itd.). Na sygnał nauczyciela, np. klaśnięcie, nauczyciel odwraca się, woła: „pora na polowanie” i stara się złapać pozostałych uczestników zabawy, którzy kierują się na wyznaczoną wcześniej linię. Tam ustawiają się ponownie w rzędzie i zabawa rozpoczyna się od nowa.



5 minut

*Przejsie na miejsce biegu (czas: ok. 1 minuty).*

**Uczniowie przystępują do realizacji „Szkolnego maratonu”,** potwierdzającego zdobycie odznaki Maratończyk. Biegają po wyznaczonej przez nauczyciela trasie. Dzieci dostosowują tempo biegu i pokonany dystans do swoich możliwości (bez zatrzymania). Nauczyciel biegnie razem z dziećmi, ustalając takie tempo, by wszystkie dzieci mogły nadążyć.



12 minut

*Dzieci dzielą się na dwie drużyny o podobnej masie (czas: ok. 1 minuty).*

**Zabawa „Walczące koła”.** Uczniowie są podzieleni na dwa koła (wewnętrzne i zewnętrzne) o równej liczbie ćwiczących, opierających się plecami o siebie. Dzieci z koła wewnętrznego napierają na dzieci z koła zewnętrznego, tak aby to koło rozerwać. Po przerwaniu następuje zmiana miejsc i ról. Wygrywa ta drużyna, która dłużej stawiała opór.



4 minuty

Po zakończeniu zabawy dzieci ustawiają się w wyznaczonym miejscu. Nauczyciel wraz z dziećmi zaznaczają poziom wysiłku w FitKarcie aktywności – odznaka Maratończyk.



5 minut

Nauczyciel przypomina o zadaniach do wykonania w domu i na innych zajęciach, w tym o wypełnieniu FitKalendarza, oraz zapowiada temat kolejnych zajęć.

### **Komentarz metodyczny**

- ▶ Podczas modułu zajęć Maratończyk, na każdym kolejnym zajęciach dzieci mogą biec dłużej – do 10 minut w zerówce, do 15 minut w klasie pierwszej, do 20 minut – w drugiej i do 30 minut – w trzeciej. Zachęcając dzieci do dłuższego biegu, przestrzegajmy zasady, iż to one ostatecznie podejmują decyzję, jak długo będą biegły. Tempo biegu każdego ucznia jest uzależnione od jego możliwości, dlatego nie zliczamy pokonanego dystansu, a jedynie czas biegu. „Szkolny maraton” powinien przypominać dostosowany do indywidualnych potrzeb każdego dziecka „bieg po zdrowie”, a nie wyścig sportowy. Dzieci, które nie mają szansy na zwycięstwo w wyścigu, muszą także odczuwać satysfakcję z udziału w „maratonie”. Uczniowie z medycznymi przeciwwskazaniami do biegania zastępują bieg ciągłym, intensywnym marszem bądź marszobiegiem. Podczas zabawy „Berek Ameba” warto, by młodsze dzieci łączyły się w pary, trzymając ringo.

<b>Program:</b>	FitKlasa
<b>Autorzy:</b>	Joanna Klonowska, Małgorzata Pogorzelska, Monika Opanowska
<b>Temat zajęć:</b>	„Szkolny maraton” – zabawy kształtujące wytrzymałość krążeniowo-oddechową oraz ćwiczenia kształtujące siłę mięśniową
<b>Klasa:</b>	2 lub 3; <b>pleć:</b> dziewczęta i chłopcy; <b>liczba uczniów:</b> ok. 15
<b>Miejsce zajęć:</b>	boisko szkolne lub teren w pobliżu szkoły
<b>Środki dydaktyczne:</b>	10 pachołków, 2 liny lub gumy o długości ok. 7–9 m, FitNotes, FitKarta aktywności

## Opis przebiegu zajęć

Czynności związane z organizacją zajęć: dzieci ustawione w rozсыpcę, nauczyciel przypomina, że zdobywają odznakę **Maratończyk**, oraz pyta dzieci, czy w domu wykonywały ćwiczenia z **FitKalendarza** (czas: ok. 2 minut).

**Zabawa bieżna „Bieg za liderem”.** Podział na dwa zespoły, każdy z liną. Wszystkie dzieci ustawione w rzędzie, trzymają linę na wysokości bioder. Pierwsza osoba nadaje tempo biegu (trucht) po wyznaczonym terenie. Na sygnał nauczyciela następuje zmiana lidera – zostaje nim kolejne dziecko w rzędzie, a dotychczasowy lider przemieszcza się na koniec liny. Zabawa się kończy, gdy każdy wypełni rolę lidera.



5 minut

**Zabawa bieżna „Wyścig kopert”.** Dwa zespoły ustawiają się w rzędach na przeciwległych końcach boiska. Na ziemi wzdłuż każdego zespołu rozciągnięta jest lina. Na każdej połowie boiska jest pięć pachołków rozstawionych w kształcie koperty. Na sygnał ćwiczący chwytają linę i jak najszybciej biegną jeden za drugim po wyznaczonej przez nauczyciela trasie. Wygrywa zespół, który pierwszy pokona wyznaczoną trasę, wróci na miejsce startu i stanie w pozycji wyjściowej z liną utrzymaną w górze.



5 minut

**Zabawa „Ryby w sieci”.** Uczestnicy zabawy dzielą się na dwie drużyny. Związane końce liny tworzą koło. Dzieci z pierwszego zespołu są ustawione na obwodzie koła i trzymają związaną linę oburącz, tworząc „sieć”. Dzieci z drugiego zespołu stoją w rozсыpcę w środku koła i są „rybami”. Na sygnał nauczyciela „ryby” próbują wydostać się z „sieci” pod i nad liną, a drugi zespół utrudnia im to zadanie. Po wydostaniu się „ryb” z „sieci” następuje zamiana ról.



5 minut

*Dzieci dobierają się w pary (czas: ok. 1 minuty).*

## ĆWICZENIA KSZTAŁTUJĄCE W PARACH

- Ćwiczenie I** – jeden uczeń w półprzysiadzie z ramionami wyprostowanymi w przód, drugi, biegnąc w miejscu z wysokim unoszeniem kolan, stara się dotknąć kolanami do dłoni współpartnera.
- Ćwiczenie II** – uczniowie stoją twarzą do siebie w odległości ok. 0,5 m, chwytają się za dłonie lub przedramiona, odsuwają się od siebie tak, aby wyprostować ręce, rytmicznie wykonują przysiady w parach, zachowując wyprostowane ręce.
- Ćwiczenie III** – uczniowie stoją twarzą do siebie, wykonują podskoki zmienne z klaśnięciem pod kolanem.
- Ćwiczenie IV** – uczniowie stoją twarzą do siebie, wykonują kolejno przysiad, wyskok, klaśnięcie w ręce współpartnera.
- Ćwiczenie V** – uczniowie w podporze przodem głową do siebie przybijają piątki.



4 minuty

*Przejsie na miejsce biegu (czas: ok. 1 minuty).*

**Uczniowie przystępują do realizacji „Szkolnego maratonu”,** potwierdzającego zdobycie odznaki Maratończyk. Biegają po wyznaczonej przez nauczyciela trasie. Dzieci dostosowują tempo biegu i pokonany dystans do swoich możliwości (bez zatrzymania). Nauczyciel biegnie razem z dziećmi, ustalając takie tempo, by wszystkie dzieci mogły nadążyć.



12 minut



**Zabawa „Przeprawa przez rzekę”.** Uczniowie dzielą się na dwie drużyny, które ustawiają się w rzędach na jednej wysokości, a pomiędzy rzędami rozłożona jest lina. Na sygnał nauczyciela pierwsze osoby z dwóch rzędów starają się przejść po linie – „moście” na drugą stronę, na drodze napotykają rywala, którego muszą zrzucić z „mostu”, aby samemu przejść bezpiecznie na drugą stronę. Potem przechodzą kolejne osoby. W walce na „moście” przegrywa ten, kto spadnie z niego obiema stopami. Wygrywa ta drużyna, z której więcej osób przejdzie na drugą stronę „mostu”.



**5 minut**

Po zakończeniu zabawy dzieci ustawiają się w wyznaczonym miejscu.

Nauczyciel wraz z dziećmi zaznaczają poziom wysiłku w FitKarcie aktywności – odznaka Maratończyk.



**5 minut**

Nauczyciel przypomina o zadaniach do wykonania w domu i na innych zajęciach, w tym o wypełnieniu FitKalendarza, oraz zapowiada temat kolejnych zajęć.

## Komentarz metodyczny

- ▶ Podczas modułu zajęć Maratończyk, na każdym kolejnych zajęciach dzieci mogą biec dłużej – do 10 minut w zerówce, do 15 minut w klasie pierwszej, do 20 minut – w drugiej i do 30 minut – w trzeciej. Zachęcając dzieci do dłuższego biegu, przestrzegajmy zasady, iż to one ostatecznie podejmują decyzję, jak długo będą biegły. Tempo biegu każdego ucznia jest uzależnione od jego możliwości, dlatego nie zliczamy pokonanego dystansu, a jedynie czas biegu. „Szkolny maraton” powinien przypominać dostosowany do indywidualnych potrzeb każdego dziecka „bieg po zdrowie”, a nie wyścig sportowy. Dzieci, które nie mają szansy na zwycięstwo w wyścigu, muszą także odczuwać satysfakcję z udziału w „maratonie”. Uczniowie z medycznymi przeciwwskazaniami do biegania zastępują bieg ciągłym, intensywnym marszem bądź marszobiegami.

<b>Program:</b>	FitKlasa
<b>Autorzy:</b>	Joanna Klonowska, Małgorzata Pogorzelska, Monika Opanowska
<b>Temat zajęć:</b>	„Szkolny maraton” – zabawy i ćwiczenia kształtujące wytrzymałość krążeniowo-oddechową
<b>Klasa:</b>	2 lub 3; <b>pleć:</b> dziewczęta i chłopcy; <b>liczba uczniów:</b> ok. 15
<b>Miejsce zajęć:</b>	boisko szkolne lub teren w pobliżu szkoły
<b>Środki dydaktyczne:</b>	FitNotes, FitKarta aktywności

## Opis przebiegu zajęć

Czynności związane z organizacją zajęć: dzieci ustawione w rozsympce, nauczyciel przypomina, że zdobywają odznakę **Maratończyk**, oraz pyta dzieci, czy w domu wykonywały ćwiczenia z **FitKalendarza** (czas: ok. 2 minut).

**Zabawa bieżna „Ochroń 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.



5 minut

**Zabawa „Pora na polowanie”.** Uczniowie w rzędzie jeden za drugim poruszają się za nauczycielem, wykonując ćwiczenia przez niego demonstrowane (np. trucht przodem, tyłem, podskoki zmienne, krok odstawno-dostawny, skip A, C, podskoki obunóż, podskoki jedenonóż, przysiad-wyskok itd.). Na sygnał nauczyciela, np. klaśnięcie, nauczyciel odwraca się, woła: „pora na polowanie” i stara się złapać pozostałych uczestników zabawy, którzy kierują się na wyznaczoną wcześniej linię. Tam ustawiają się ponownie w rzędzie i zabawa rozpoczyna się od nowa.



5 minut

*Dzieci dobierają się w pary (czas: ok. 1 minuty).*

## ĆWICZENIA KSZTAŁTUJĄCE W PARACH

- „**Wańka-wstańka**” – ustawienie uczniów przodem do siebie, na odległość wyciągniętych rąk (z lekkim odchyleniem do tyłu), chwyt dłoni, naprzemienne rytmiczne przysiady;
- „**Stół**” – ustawienie przodem do siebie w lekkim rozkroku, dłonie na barkach partnera, opad tułowia w przód, z naciskiem na barki współwiczającego, pogłębianie opadu;
- „**Zegar**” – pozycja na wprost siebie, podanie prawych dłoni oraz prawych wyprostowanych nóg, jednoczesne wykonywanie podskokami obrotów w prawo i lewo;
- „**Walka kogutów**” – przysiad na wprost siebie, wytrącanie współwiczającego z równowagi przez wzajemne uderzanie w dłonie;
- „**Ósemka**” – jeden uczeń z pary w postawie rozkroczonej, drugi w pozycji na czworakach przechodzi „ósemką” między nogami partnera. Zmiana w parze.



6 minut

*Przejdźcie na miejsce biegu (czas: ok. 1 minuty).*

**Uczniowie przystępują do realizacji „Szkolnego maratonu”**, potwierdzającego zdobycie odznaki Maratończyk. Biegają po wyznaczonej przez nauczyciela trasie. Dzieci dostosowują tempo biegu i pokonany dystans do swoich możliwości (bez zatrzymania). Nauczyciel może biec razem z dziećmi, ustalając takie tempo, by wszystkie dzieci mogły nadażyć.



16 minut

*Dzieci ustawiają się w rozsympce (czas: ok. 1 minuty).*

**Zabawa „Punkty podporu”.** Nauczyciel razem z uczniami proponuje figury, w których dane części ciała mają styczność z podłożem, np.: stańcie tak, aby tylko jedna noga i jedna ręka miała styczność z podłożem; przyjmijcie pozycję, w której z podłożem styczność mają: jedno kolano, jeden łokieć i jedna dłoń. Następnie uczniowie ustawiają się na wyznaczonej przez nauczyciela linii, na sygnał przemieszczają się do wyznaczonego miejsca. Nauczyciel określa liczbę części ciała, które mają kontakt z podłożem.



4 minuty



Po zakończeniu zabawy dzieci ustawiają się w wyznaczonym miejscu.

Nauczyciel wraz z dziećmi zaznaczają poziom wysiłku w FitKarcie aktywności – odznaka Maratończyk.

Nauczyciel przypomina o zadaniach do wykonania w domu i na innych zajęciach, w tym o wypełnieniu FitKalendarza, oraz zapowiada temat kolejnych zajęć.




**5 minut**

## **Komentarz metodyczny**

- ▶ Podczas modułu zajęć Maratończyk, na każdym kolejnym zajęciach dzieci mogą biec dłużej – do 10 minut w zerówce, do 15 minut w klasie pierwszej, do 20 minut – w drugiej i do 30 minut – w trzeciej. Zachęcając dzieci do dłuższego biegu, przestrzegajmy zasady, iż to one ostatecznie podejmują decyzję, jak długo będą biegły. Tempo biegu każdego ucznia jest uzależnione od jego możliwości, dlatego nie zliczamy pokonanego dystansu, a jedynie czas biegu. „Szkolny maraton” powinien przypominać dostosowany do indywidualnych potrzeb każdego dziecka „bieg po zdrowie”, a nie wyścig sportowy. Dzieci, które nie mają szansy na zwycięstwo w wyścigu, muszą także odczuwać satysfakcję z udziału w „maratonie”. Uczniowie z medycznymi przeciwwskazaniami do biegania zastępują bieg ciągłym, intensywnym marszem bądź marszobiegami.



<b>Program:</b>	<b>FitKlasa</b>
<b>Autorzy:</b>	Joanna Klonowska, Małgorzata Pogorzelska, Monika Opanowska
<b>Temat zajęć:</b>	Ćwiczenia kształtujące siłę i wytrzymałość mięśniową oraz wytrzymałość krążeniowo-oddechową
<b>Klasa:</b>	2 lub 3; <b>pleć:</b> dziewczęta i chłopcy; <b>liczba uczniów:</b> ok. 15
<b>Miejsce zajęć:</b>	sala sportowa lub salka do gimnastyki korekcyjnej
<b>Środki dydaktyczne:</b>	guma, 15 skakanek, odtwarzacz muzyki, FitKarta aktywności, FitNotes,  – sygnał dźwiękowy nr 1 wykorzystujemy we wskazanym momencie lekcji

## Opis przebiegu zajęć

Czynności związane z organizacją zajęć: dzieci ustawione w rozsympce, nauczyciel przypomina, że zdobywają odznakę **Jumper**, oraz pyta dzieci, czy w domu wykonywały ćwiczenia z **FitKalendarza** (czas: ok. 2 minut).

**Zabawa „Koszenie trawy”.** Dzieci ustawione w rozsympce. Przed nimi w odległości ok. 5 m stoi nauczyciel z wybranym dzieckiem i trzymają tuż nad ziemią rozpiętą gumę o długości ok. 7–9 m. Na sygnał nauczyciel oraz dziecko, które trzyma gumę, zaczynają maszerować (lub wolno biec) w stronę pozostałych dzieci, a one ruszają w stronę gumy – kosiarki. Zadaniem dzieci jest przeskoczyć w biegu ponad gumę. Gumę należy prowadzić tuż nad ziemią lub dla ułatwienia można ją wlec po ziemi. Podczas kolejnych powtórzeń dzieci poruszają się skokami obunóż, jednonóż, na czworakach itp.



5 minut

Przejdźcie do ustawienia: indywidualnie w rozsympce (czas: ok. 1 minuty).



6 minut

### PIERWSZY ZESTAW:

trzy ćwiczenia po 30 sekund, trzy serie, przerwa między ćwiczeniami: 10 sekund

- Ćwiczenie I** – pajacyki w miejscu.
- Ćwiczenie II** – przysiad, wyskok.
- Ćwiczenie III** – rowerek w leżeniu tyłem.

Dzieci dobierają się w pary i siadają w rozsympce (czas: ok. 1 minuty).



6 minut

### DRUGI ZESTAW:

trzy ćwiczenia po 30 sekund, trzy serie, przerwa między ćwiczeniami: 10 sekund

- Ćwiczenie I** – jedno dziecko z pary w podporze przodem, drugie dziecko przeskakuje nad partnerem (nad nogami wersja łatwiejsza) oraz czołga się (ślizg) przodem pod partnerem, po czym zmiana.
- Ćwiczenie II** – dzieci stoją twarzą do siebie w odległości ok. 0,5 m, chwytają się za dłonie lub przedramiona, odchylają się od siebie tak, aby wyprostować ręce, po czym wykonują rytmiczne przysiady w parach, zachowując wyprostowane ręce.
- Ćwiczenie III** – dzieci w siadzie ugiętym twarzą do siebie, stopy w parze są zaplecione, tak aby je unieruchomić, dzieci klaszczą w dłonie i przechodzą do leżenia, po czym powracają do siadu z klaśnięciem w dłonie współcześnie.





Podczas trzeciego powtórzenia ćwiczeń nauczyciel rozkłada skakanki dla każdego dziecka. Dzieci siadają, każde przy rozłożonej na ziemi skakance (czas: ok. 1 minuty).



6 minut

### TRZECI ZESTAW:

trzy ćwiczenia po 30 sekund, trzy serie, przerwa między ćwiczeniami: 10 sekund

- Ćwiczenie I** – skakanka rozłożona na ziemi, przeskok przez leżącą skakankę w przód i w tył.
- Ćwiczenie II** – indywidualne skoki przez skakankę, w zależności od poziomu umiejętności dzieci wykonują różne skoki (obunóż lub bieżnie); dążymy do tego, aby skoki przez skakankę trwały bez przerwy 30 sekund.
- Ćwiczenie III** – siad ugięty, skakanka złożona i trzymana w jednej ręce, dzieci rytmicznie wznoszą i opuszczają nogi oraz przekładają skakanki pod nogami do drugiej ręki; łatwiejsza wersja – wznoszenie nóg ugiętych w kolanach.

**Zabawa „Mistrz skakanki”.** Każde dziecko stoi ze skakanką w rozsypce, na sygnał skacze przez skakankę w miejscu przez 30 sekund bez przerwy. Dziecko, które przerwało skoki, od razu dołącza do skaczących i kontynuuje skoki. Po 30 sekundach wszystkie dzieci siadają. Przerwa wypoczynkowa: ok. 30 sekund. W tym czasie ręce podnoszą te dzieci, którym udało się skakać bez przerwy. Zabawę powtarzamy trzykrotnie. Na koniec wyłaniamy „mistrzów skakanki” – dzieci, które w każdej serii skakały bez przerwy.



5 minut

Każde dziecko rozkłada na podłodze swoją skakankę (czas: ok. 1 minuty).

**Zabawa „Berek równoważny”.** Każde dziecko staje na jednej nodze (w pozycji równoważnej) na swojej skakance. Nauczyciel wskazuje troje z nich jako berków i zabiera im skakanki. Berek nie może łąpać stojącego na skakance ani stać i czekać, aż dziecko zejdzie ze skakanki. Na jednej skakance może stać jedno dziecko. Każde dziecko stojące na skakance liczy głośno do czterech, po czym musi zmienić skakankę. W trakcie trwania zabawy nauczyciel stopniowo zbiera skakanki, aż zostawi połowę z nich.



5 minut

Dzieci dobierają się w pary, każda para siada przy jednej skakance (czas: ok. 1 minuty).

**Zabawa „Figury”.** Nauczyciel podaje nazwę figury geometrycznej, np. koło, kwadrat, prosta itp. Każda para ze swojej skakanki układa wskazaną przez nauczyciela figurę, a następnie tę samą figurę dzieci w parach układają z własnych ciał.



2 minut

Po zakończeniu ćwiczeń nauczyciel zbiera skakanki, a dzieci siadają w wyznaczonym miejscu. Nauczyciel wraz z dziećmi zaznaczają poziom wysiłku w FitKarcie aktywności – odznaka Jumper.




4 minut

Nauczyciel przypomina o zadaniach do wykonania w domu i na innych zajęciach, w tym o wypełnieniu FitKalendarza, oraz zapowiada temat kolejnych zajęć.

### Komentarz metodyczny

- ▶ Podczas skoków przez skakankę formę skoków należy dostosować do indywidualnych możliwości dzieci, tak aby zwiększyć szansę ciągłych skoków. Na zajęciach w zerówce upraszczamy zadanie, zamiast skoków przez skakankę polecamy np. przeskoki przez leżącą skakankę. Należy również indywidualizować poziom obciążenia wysiłkiem. Możemy np. zmniejszyć do dwóch liczbę serii ćwiczeń. Jeśli w grupie jest nieparzysta liczba dzieci, nauczyciel powinien dołączyć do ćwiczeń w parze.

<b>Program:</b>	<b>FitKlasa</b>
<b>Autorzy:</b>	Joanna Klonowska, Małgorzata Pogorzelska, Monika Opanowska
<b>Temat zajęć:</b>	Ćwiczenia kształtujące siłę i wytrzymałość mięśniową oraz wytrzymałość krążeniowo-oddechową
<b>Klasa:</b>	2 lub 3; <b>pleć:</b> dziewczęta i chłopcy; <b>liczba uczniów:</b> ok. 15
<b>Miejsce zajęć:</b>	sala sportowa lub salka do gimnastyki korekcyjnej
<b>Środki dydaktyczne:</b>	guma, 15 skakanek, szarfa, piłeczka, woreczek gimnastyczny, ringo, pacholek, odtwarzacz muzyki, FitKarta aktywności, FitNotes,  – sygnał dźwiękowy nr 1 wykorzystujemy we wskazanym momencie lekcji

## Opis przebiegu zajęć

Czynności związane z organizacją zajęć: dzieci ustawione w rozsypce, nauczyciel przypomina, że zdobywają odznakę **Jumper**, oraz pyta dzieci, czy w domu wykonywały ćwiczenia z **FitKalendarza** (czas: ok. 2 minut).

**Zabawa orientacyjna „Mistrz refleksu”.** Dzieci poruszają się po sali gimnastycznej różnymi sposobami, tj. jak niedźwiedź – czworakując, jak rak – w podporze tyłem poruszając się do tyłu, jak pajak – w podporze tyłem poruszając się do przodu, jak zając – skacząc skokami zajęczymi, skacząc na jednej nodze. W czasie, gdy dzieci poruszają, gra muzyka. Nauczyciel wyłącza muzykę i unosi przedmiot symbolizujący pozycję wyjściową: piłeczka – siad skrzyżny, woreczek gimnastyczny – siad prosty, ringo – przysiad podparty, szarfa – stanie jedno nogę. Zadaniem uczniów jest jak najszybsze przyjęcie prawidłowej pozycji.



4 minuty

**Zabawa bieżna „Natarcie”.** Dzieci dobierają się w pary, następnie na sygnał nauczyciela ustawiają się po dwóch stronach sali na liniach końcowych. Na sygnał prowadzącego dzieci, krzyżąc „hura!”, przemieszczają się prawą częścią sali gimnastycznej. Na środku sali stoi pacholek, który reguluje ruch prawostronny. Za każdym razem następuje zmiana pozycji wyjściowej i sposobu przemieszczania się: skacząc na jednej nodze, obunóż, czworakując, w podporze tyłem, trzymając się całą grupą za ręce. Wygrywa drużyna, która dokładniej i szybciej wykona zadanie.



4 minuty

*Przejdźcie do ustawienia: indywidualnie w rozsypce (czas: ok. 1 minuty).*



6 minut

### PIERWSZY ZESTAW:

trzy ćwiczenia po 30 sekund, trzy serie

- Ćwiczenie I** – bieg bokserski.
- Ćwiczenie II** – w podporze przodem bieg w miejscu („bieg górski”).
- Ćwiczenie III** – w podporze tyłem z ugiętymi nogami, naprzemianstronne unoszenie nogi.

*Dzieci dobierają się w pary. Ustawiają się naprzeciwko siebie w rozsypce (czas: ok. 1 minuty).*



6 minut

### DRUGI ZESTAW:

trzy ćwiczenia po 30 sekund, trzy serie

- Ćwiczenie I** – dzieci w podporze przodem głową do siebie przybijają piątki.
- Ćwiczenie II** – jeden z uczniów w półprzysiadzie z ramionami wyprostowanymi w przód, drugi biegnie w miejscu, wysoko unosząc kolana do dłoni współwiczającego.
- Ćwiczenie III** – dzieci twarzą do siebie wykonują skoki na jednej nodze – „walka kogutów”.



Podczas trzeciego powtórzenia ćwiczeń nauczyciel rozkłada skakanki dla każdego dziecka. Dzieci siadają, każde przy rozłożonej na ziemi skakance.



6 minut

### TRZECI ZESTAW:

trzy ćwiczenia po 30 sekund, trzy serie

- Ćwiczenie I** – dzieci trzymają w dłoniach skakanki złożone na pół, przechodzą przez skakankę prawą i lewą nogą w przód i tył.
- Ćwiczenie II** – dzieci skaczą indywidualnie przez skakankę, w zależności od poziomu umiejętności wykonują różne skoki (obunóż lub bieżnie); dążymy do tego, aby skoki przez skakankę trwały bez przerwy 30 sekund.
- Ćwiczenie III** – dzieci w leżeniu tyłem, trzymają w dłoniach skakankę złożoną na pół, ręce mają wyprostowane na szerokość barków, nogi ugięte w kolanach, przechodzą z pozycji leżącej do siadu.

**Zabawa „Mistrz skakanki”.** Każde dziecko stoi ze skakanką w rozsypce, na sygnał skacze przez skakankę w miejscu przez 30 sekund bez przerwy. Dziecko, które przerwało skoki, od razu dołącza do skaczących i kontynuuje skoki. Po 30 sekundach wszystkie dzieci siadają. Przerwa wypoczynkowa: ok. 30 sekund. W tym czasie ręce podnoszą te dzieci, którym udało się skakać bez przerwy. Zabawę powtarzamy trzykrotnie. Na koniec wyłaniamy „mistrzów skakanki” – dzieci, które w każdej serii skakały bez przerwy.



5 minut

Po zakończeniu ćwiczeń nauczyciel zbiera skakanki, a dzieci ustawiają się na linii końcowej sali (czas: ok. 1 minuta).

**Zabawa „Król skoku wzwyż”.** W odległości ok. 5 m od grupy stoi nauczyciel z wybranym dzieckiem i trzymają tuż nad ziemią rozpiętą gumę o długości ok. 7–9 m. Na sygnał dzieci pokonują pierwszą wysokość, następnie nauczyciel wraz z dzieckiem podwyższają gumę, wyznaczając kolejną wysokość, dzieci próbują pokonać przeszkodę, przeskakując w dowolny sposób. Dziecko, które dotknęło gumy, nie zalicza wysokości i ewentualnie zmienia kolegę trzymającego gumę. Zabawa trwa tak długo, aż wyłonimy ostatniego ucznia, który ani razu nie dotknął gumy. Zostaje on „królem skoku wzwyż”.



3 minuty

**Zabawa „Limbo”.** Dzieci ustawione w rozsypce. Przed nimi w odległości ok. 5 m stoi nauczyciel z wybranym dzieckiem i trzymają metr nad ziemią rozpiętą gumę o długości ok. 7–9 m. Na sygnał dzieci pełzają (czołgają się) pod gumą w dowolny sposób, tak aby jej nie dotknąć, następnie nauczyciel wraz z dzieckiem – pomocnikiem obniżają wysokość przeszkody. Dziecko, które dotknęło gumy, nie zalicza wysokości i ewentualnie zmienia kolegę trzymającego gumę. Zabawa trwa tak długo, aż wyłonimy zwycięzcę – ostatniego ucznia, który ani razu nie dotknął gumy.



3 minuty

Po zakończeniu ćwiczeń nauczyciel związa gumę, a dzieci siadają w wyznaczonym miejscu. Nauczyciel wraz z dziećmi zaznaczają poziom wysiłku w FitKarcie aktywności – odznaka Jumper.




3 minuty

Nauczyciel przypomina o zadaniach do wykonania w domu i na innych zajęciach, w tym o wypełnieniu FitKalendarza, oraz zapowiada temat kolejnych zajęć.

### Komentarz metodyczny

- ▶ Podczas skoków przez skakankę należy dostosować formę skoków do indywidualnych możliwości dzieci, tak aby zwiększyć szansę ciągłych skoków. Na zajęciach w zerówce upraszczamy zadanie, zamiast skoków przez skakankę polecamy np. przeskoki przez leżącą skakankę. Należy również indywidualizować poziom obciążenia wysiłkiem. Możemy np. zmniejszyć do dwóch liczbę serii ćwiczeń. Jeśli w grupie jest nieparzysta liczba dzieci, nauczyciel powinien dołączyć do ćwiczeń w parze.

<b>Program:</b>	<b>FitKlasa</b>
<b>Autorzy:</b>	Joanna Klonowska, Małgorzata Pogorzelska, Monika Opanowska
<b>Temat zajęć:</b>	Ćwiczenia kształtujące siłę i wytrzymałość mięśniową oraz wytrzymałość krążeniowo-oddechową
<b>Klasa:</b>	2 lub 3; <b>pleć:</b> dziewczęta i chłopcy; <b>liczba uczniów:</b> ok. 15
<b>Miejsce zajęć:</b>	sala sportowa lub salka do gimnastyki korekcyjnej
<b>Środki dydaktyczne:</b>	odtwarzacz muzyki, pachołki, FitKarta aktywności, FitNotes,  – sygnał dźwiękowy nr 1 wykorzystujemy we wskazanym momencie lekcji

## Opis przebiegu zajęć

Czynności związane z organizacją zajęć: dzieci ustawione w rozsympce, nauczyciel przypomina, że zdobywają odznakę **Jumper**, oraz pyta dzieci, czy w domu wykonywały ćwiczenia z **FitKalendarza** (czas: ok. 2 minut).

**Zabawa bieżna „Bieg za liderem”.** Nauczyciel biegnie truchtem jako pierwszy, a za nim biegną wszystkie pozostałe ćwiczące osoby. Bieg powinien odbywać się w różnych kierunkach, slalomem między pachołkami rozstawionymi, zygzakiem, po kole, po prostej itp. W trakcie biegu dzieci wykonują; przysiad – wyskok, krok odstawno-dostawny, przeplatankę, skip A i C.



5 minut

**Zabawa orientacyjno-porządkowa „Koła, rzędy, szeregi”.** Wszystkie dzieci biegają swobodnie, skaczą jedenonóż, skaczą obunóż po całej sali, wykonują „pajacyki”, czworakowanie itp. Na hasło nauczyciela, np. „koło!”, wszystkie dzieci ustawiają się kołem. Uczniowie reagują podobnie na pozostałe hasła. Każde hasło należy powtórzyć dwa-trzy razy.



3 minuty

**Zabawa orientacyjno-porządkowa „Powódź, pożar, wąż, para, koło”.** Zabawa przebiega podobnie jak poprzednia. Dzieci biegają swobodnie, a nauczyciel co jakiś czas wywołuje hasła, na które uczestnicy zabawy reagują w określony sposób: „powódź” – wszyscy wspinają się na drabinkę, na ławeczkę gimnastyczną lub kładą się na czymś powyżej podłoża – na ławce, materacu itp.; „pożar” – w pozycji na czworakach (jak najbliżej podłoża) dzieci uciekają w wyznaczone, bezpieczne miejsce; „wąż” – wszyscy ustawiają się w rzędzie i trzymają osobę stojącą z przodu za biodra lub za ramiona; „para” – dzieci łączą się w pary; „koło” – uczniowie ustawiają się kołem. Ostatnie polecenie powinno brzmieć „wąż” lub „koło”.



4 minuty

*Przejdźcie do ustawienia: indywidualnie w rozsympce (czas: ok. 1 minuty).*



15 minut

## ĆWICZENIA KSZTAŁTUJĄCE MIĘŚNIE RAMION, NÓG I TUŁOWIA

**TABATA.** Nauczyciel ustawia się przodem do grupy ćwiczącej, najpierw pokazuje i objaśnia każde ćwiczenie (10 sekund), następnie dzieci, naśladując ruch nauczyciela, ćwiczą przez 30 sekund (30 sekund czas pracy, 10 sekund wypoczynku). Ćwiczenia powtarzamy dwa razy.

- Ćwiczenie I** – pajacyki w miejscu.
- Ćwiczenie II** – przysiad, dotknięcie podłoża, wyskok.
- Ćwiczenie III** – rowerek w leżeniu tyłem.
- Ćwiczenie IV** – podskoki zmienne z kłaśnięciem pod kolanem.
- Ćwiczenie V** – naśladowanie skoków na skakance.
- Ćwiczenie VI** – w podporze tyłem na ugiętych nogach, naprzemianstronne unoszenie nóg (biodra w górze).
- Ćwiczenie VII** – w kłęk podpartym równoczesne wznoszenie nogi i ręki różnoimiennej.
- Ćwiczenie VIII** – w podporze przodem bieg w miejscu („bieg górski”).
- Ćwiczenie IX** – w leżeniu tyłem naprzemienne unoszenie prawej i lewej nogi oraz dotykanie obręcz do kostki uniesionej nogi.
- Ćwiczenie X** – bieg z wysokim unoszeniem nóg z równoczesnym krążeniem rąk w przód.



**Zabawa „Rób tak, nie rób tak!”.** Wszyscy zostają w ustawieniu w rozsypce. Nauczyciel pokazuje różne ćwiczenia. Jeśli jednocześnie wyda polecenie: „Rób tak!”, ćwiczący mają za zadanie go naśladować. Jeżeli, pokazując ćwiczenie, nauczyciel powie: „Nie rób tak!”, wszyscy wykonują jakiegokolwiek ćwiczenie, tylko nie to, które pokazał prowadzący.



4 minuty

*Dzieci dobierają się w pary. Ustawiają się naprzeciwko siebie w rozsypce (czas: ok. 1 minuty).*

**Ćwiczenia skoku rozkrocznego „Skoki baranie”.** W parach jedno dziecko robi przysiad i chowa głowę między nogi, a drugie ustawia się za nim i z kilku kroków rozbiegu oraz odbicia obunóż przeskakuje nad nim rozkrocznie (z wyprostowanymi nogami w rozkroku), opierając dłonie na jego plecach.

**Skoki łączone.** Troje dzieci jest ustawionych w rzędzie, w odległości co najmniej 3 m od siebie, i wykonują przysiad lub półprzysiad. Ostatnie z nich z kilku kroków rozbiegu przeskakuje kolejno pozostałe z trójki, po czym ustawia się w odległości ok. 3 m w przysiadzie (półprzysiadzie). Po nim rozpoczyna skoki kolejne dziecko.



5 minut

Po zakończeniu ćwiczeń dzieci siadają w wyznaczonym miejscu.

Nauczyciel wraz z dziećmi zaznaczają poziom wysiłku w FitKarcie aktywności – odznaka Jumper.


Nauczyciel przypomina o zadaniach do wykonania w domu i na innych zajęciach, w tym o wypełnieniu FitKalendarza, oraz zapowiada temat kolejnych zajęć.



5 minut

### Komentarz metodyczny

- ▶ W ćwiczeniach „Skoki baranie” młodsze dzieci mogą obniżać pozycję do przysiadu podpartego. Dzieci bardziej sprawne mogą wykonywać przeskok przez partnera w półprzysiadzie. Należy dostosowywać poziom trudności ćwiczeń do indywidualnych możliwości dzieci. Należy również indywidualizować poziom obciążenia wysiłkiem. Możemy np. zmniejszyć do jednej liczbę serii w tabacie. Jeśli w grupie jest nieparzysta liczba dzieci, nauczyciel powinien dołączyć do ćwiczeń w parze.

<b>Program:</b>	<b>FitKlasa</b>
<b>Autorzy:</b>	Joanna Klonowska, Małgorzata Pogorzelska, Monika Opanowska
<b>Temat zajęć:</b>	Ćwiczenia kształtujące siłę i wytrzymałość mięśniową oraz wytrzymałość krążeniowo-oddechową
<b>Klasa:</b>	2 lub 3; <b>pleć:</b> dziewczęta i chłopcy; <b>liczba uczniów:</b> ok. 15
<b>Miejsce zajęć:</b>	sala sportowa lub salka do gimnastyki korekcyjnej
<b>Środki dydaktyczne:</b>	4 skakanki, 20 różnych przyborów, pojemnik, pachołki, step lub ławeczka, odtwarzacz muzyki, karty pracy z ilustracjami ćwiczeń, FitKarta aktywności, FitNotes,  – sygnał dźwiękowy nr 1 wykorzystujemy we wskazanym momencie lekcji

## Opis przebiegu zajęć

Czynności związane z organizacją zajęć: dzieci ustawione w rozsypce, nauczyciel przypomina, że zdobywają odznakę **Jumper**, oraz pyta dzieci, czy w domu wykonywały ćwiczenia z **FitKalendarza** (czas: ok. 2 minut).

**Zabawa „Berek skoczek”.** Nauczyciel wybiera berka. Uciekający uczniowie muszą naśladować berka, a on może wybrać sposób poruszania się, jednak zawsze sposób ten musi zawierać element skoku. Gdy uczniowie oswoją się z zadaniem, nauczyciel wprowadza do zabawy kolejnego berka, wówczas uciekający wybierają, którego berka będą naśladować. Następnie nauczyciel wprowadza trzeciego berka. Złapane dziecko staje się berkiem. W trakcie zabawy, jeśli nauczyciel dostrzeże, że któryś z uciekających uczniów przez dłuższy czas pozostaje w bezruchu, to przydziela mu rolę berka w miejsce berka najdłużej goniącego.



4 minuty

**Zabawa ożywiająca „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.



5 minut

Po zabawie dzieci dobierają się w pary. Ustawiają się naprzeciwko siebie, w dwuszeregu i tym sposobem dzielimy uczniów na dwie drużyny, jeden szereg to jedna drużyna (czas: ok. 1 minuty).

**Zabawa „Wyspa skarbów”.** Zespoły wybierają kapitanów. W środku pola do zabawy wyznaczamy (np. pachołkami lub czterema skakankami) „wyspę skarbów”, czyli okrąg o średnicy ok. 3 m. Na wyspie umieszczamy skarby (20 różnych przyborów). W odległości ok. 4 m od wyspy ustawiamy duży pojemnik plastikowy lub karton. Losujemy grupę, która jako pierwsza będzie miała za zadanie chronić skarby na wyspie – ta grupa ustawia się w obronie wokół okręgu. Na sygnał nauczyciela rozpoczyna się atak drugiej grupy, czyli piratów, na „wyspę skarbów”. Atak trwa 2 minuty. W tym czasie piraci niepostrzeżenie starają się wykraść z wyspy jak najwięcej skarbów. Jeśli osoba wykradająca skarb zostanie dotknięta przez obrońcę skarbów, wówczas wykonuje dodatkową pracę, czyli obiega nauczyciela dookoła (nauczyciel stoi ok. 4 m od pirackiej skrzyni i ok. 4 m od „wyspy skarbów”) i wraca do gry. Jeśli piratowi uda się wykraść skarb, nie będąc dotkniętym przez obrońcę, wówczas wykonuje pozycję pająka, czyli podpór tyłem o nogach ugiętych, i w tej pozycji (nogami w kierunku marszu) zanoszą na brzuchu skarb do skrzyni piratów. Jeśli skarb po drodze spadnie na podłoże, należy zatrzymać się w tym miejscu, ponownie położyć skarb na brzuchu i kontynuować marsz do skrzyni. Po umieszczeniu skarbu w skrzyni pirat wstaje i powtarza atak na wyspę w celu zdobycia kolejnego skarbu. Po 2 minutach nauczyciel zatrzymuje zabawę, wszyscy liczą skarby w skrzyni i odkładają je ponownie na wyspę skarbów. Drużyny zamieniają się rolami – piraci będą obrońcami skarbów i odwrotnie. Przez kolejne 2 minuty nowa drużyna piratów atakuje wyspę, by zdobyć jak najwięcej skarbów. Następnie ponownie wszyscy liczą skarby w skrzyni. Wygrywa drużyna, której udało się zgromadzić w skrzyni więcej skarbów niż przeciwnikom.



6 minut





Przejdźcie do ustawienia: indywidualnie w rozsypance, nauczyciel rozkłada potrzebny sprzęt do obwodu i karty pracy z ilustracjami ćwiczeń na stacje (czas: ok. 1 minuty).

## WORKOUT DLA DZIECI – ĆWICZENIA KSZTAŁTUJĄCE SIŁĘ I WYTRZYMAŁOŚĆ MIĘŚNIOWĄ ORAZ WYTRZYMAŁOŚĆ KRAŻENIOWO-ODDECHOWĄ



17 minut

Ćwiczenia w formie obwodu są wykonywane przez 30 sekund, po czym następuje 10 sekund przerwy: wypoczynek i przejście do następnej stacji. Workout wykonujemy dwa razy.

- Stacja I** – bieg bokserski.
- Stacja II** – skoki przez skakankę.
- Stacja III** – w klęku podpartym równoczesne wnoszenie nogi i ręki różnoimiennej.
- Stacja IV** – skip A (bieg z wysokim unoszeniem kolan).
- Stacja V** – (pół)przysiad, wyprost.
- Stacja VI** – w podporze tyłem z ugiętymi nogami, naprzemianstronne unoszenie nogi, biodra w górę.
- Stacja VII** – brzuszki (w leżeniu tyłem, nogi ugięte w kolanach, wnoszenie tułowia z równoczesnym naprzemiennym klaśnięciem pod kolanami).
- Stacja VIII** – podskoki zmienne z klaśnięciem pod kolanami.
- Stacja IX** – step test (wchodzenie na stopień, ławeczkę itp.).
- Stacja X** – w podporze przodem bieg w miejscu („bieg górski”).
- Stacja XI** – rowerek w leżeniu tyłem.
- Stacja XII** – pajacyki.
- Stacja XIII** – przysiad, wyskok.
- Stacja XIV** – podpór przodem – „deska”.
- Stacja XV** – skakanka rozłożona na ziemi, stopy ułożone po dwóch stronach skakanki, naprzemienne przeskoki przez leżącą skakankę.

Nauczyciel zbiera sprzęt, dzieci przechodzą do kolejnej zabawy (czas: ok. 1 minuty).

**Zabawa orientacyjno-porządkowa „Samolot, rakietą, odrzutowiec”.** Wszyscy ćwiczący są w pozycji: leżenie przodem. Na hasło prowadzącego: „samolot” dzieci trzymają nad podłożem wyprostowane ramiona w bok; głowę trzymają nad podłożem w linii tułowia (patrz w dół, na podłogę). Na hasło: „rakietą” dzieci przenoszą ramiona w przód i wyprostowane trzymają nad podłożem, dłonie razem. Na hasło: „odrzutowiec” dzieci przenoszą ramiona nad podłożem w tył skos. Nauczyciel powtarza różne polecenia co 2–3 sekundy sześć–siedem razy, a następnie wszyscy odpoczywają, leżąc. Polecenia należy powtórzyć kilka razy.



3 minuty

Po zakończeniu ćwiczeń dzieci siadają w wyznaczonym miejscu.

Nauczyciel wraz z dziećmi zaznaczają poziom wysiłku w FitKarcie aktywności – odznaka Jumper.




5 minut

Nauczyciel przypomina o zadaniach do wykonania w domu i na innych zajęciach, w tym o wypełnieniu FitKalendarza, oraz zapowiada temat kolejnych zajęć.

### Komentarz metodyczny

- ▶ Aby dostosować scenariusz do możliwości młodszych dzieci, można zmienić organizację ćwiczeń z obwodowej na frontalną – każde dziecko wykonuje to samo ćwiczenie w tym samym czasie. Należy dostosować poziom obciążenia wysiłkiem do indywidualnych możliwości dzieci (zmniejszyć liczbę ćwiczeń lub wybrać ćwiczenia najprostsze).

<b>Program:</b>	<b>FitKlasa</b>
<b>Autorzy:</b>	Joanna Klonowska, Małgorzata Pogorzelska, Monika Opanowska
<b>Temat zajęć:</b>	Ćwiczenia kształtujące siłę i wytrzymałość mięśniową oraz wytrzymałość krążeniowo-oddechową
<b>Klasa:</b>	2 lub 3; <b>pleć:</b> dziewczęta i chłopcy; <b>liczba uczniów:</b> ok. 15
<b>Miejsce zajęć:</b>	sala sportowa lub salka do gimnastyki korekcyjnej
<b>Środki dydaktyczne:</b>	guma, piłki miękkie gumowe, odtwarzacz muzyki, FitKarta aktywności, FitNotes,  – sygnał dźwiękowy nr 1 wykorzystujemy we wskazanym momencie lekcji

## Opis przebiegu zajęć

Czynności związane z organizacją zajęć: dzieci ustawione w rozsypce, nauczyciel przypomina, że zdobywają odznakę **Jumper**, oraz pyta dzieci, czy w domu wykonywały ćwiczenia z **FitKalendarza** (czas: ok. 2 minut).

*Nauczyciel rozdaje sprzęt i wyznacza troje dzieci (czas: ok. 1 minuty).*

**Zabawa „Żywe kręgle”.** Uczestnicy zabawy poruszają się po niewielkim boisku. Troje z dzieci trzyma po jednej piłce. Ich zadanie polega na takim jej potoczeniu, aby trafić nią w nogi innych. Dziecko nie może przemieszczać się z piłką w dłoniach – toczenie wykonuje z miejsca, w którym piłkę złapało. Aby ponownie złapać piłkę, biegnie do niej i z nowego miejsca ponownie ją toczy, bez przemieszczania się. Dziecko, które zostało trafione w nogi, łapie piłkę i zamienia się rolą z toczącym. Trafienie jest nieważne, gdy piłka została rzucona, a nie potoczona.



3 minuty

**Zabawa „Piłka parzy”.** Dzieci znajdują się wewnątrz kwadratowego boiska o boku od 6 do 9 m (nie większego niż połowa boiska do piłki siatkowej). Na zewnątrz stoi nauczyciel i jedno dziecko. Tocząc do siebie piłkę przez boisko, starają się trafić w nogi pozostałych dzieci. Ten, kto zostanie trafiony („sparzony”) piłką, wychodzi na zewnątrz, staje z dowolnej strony boiska i pomaga w „zbijaniu” pozostałych.



3 minuty

**Zabawa „Starty z różnych pozycji”.** Dzieci z piłkami w dłoniach ustawiają się w szeregu na linii startu. Na środku sali nauczyciel z wybranym dzieckiem trzyma rozpiętą gumę. Na sygnał dzieci biegną z piłką, przerzucają piłkę nad gumą, a następnie pełzają (czołgają się) pod przeszkodą (gumą), po czym ustawiają się na linii mety. Zadanie powtarzają dwa razy. Następnie na sygnał toczą piłkę, a nad gumą (przeszkodą) przeskakują i ustawiają się na linii mety. Zadanie powtarzamy dwa razy. Na sygnał dzieci biegną z piłką, toczą piłkę pod gumą, a przeskakują nad przeszkodą. Zadanie powtarzają dwa razy. Nauczyciel ze zmieniającym się każdorazowo uczniem zwiększają wysokość gumy (przeszkody). Starty po każdej serii odbywają się z różnych pozycji: siad skrzyżny, ręce wyprostowane nad głową z piłką; leżenie przodem, ręce wyprostowane z piłką, tułów lekko oderwany od podłoża, wzrok skierowany w dół; leżenie tyłem, ręce wyprostowane z piłką, głowa w kierunku ruchu; przysiad, ręce wyprostowane przed klatką piersiową itp.



5 minut

*Przejdźcie do ustawienia: indywidualnie w rozsypce (czas: ok. 1 minuty).*

**Zabawa „Lustro”.** Ćwiczenia kształtujące mięśnie ramion, nóg i tułowia z piłką. Nauczyciel pokazuje i objaśnia każde ćwiczenie przez 10 sekund, następnie dzieci, naśladując ruch nauczyciela, ćwiczą przez 30 sekund (30 sekund pracy, 10 sekund odpoczynku).



15 minut

Wykonujemy dwie serie ćwiczeń.

- Ćwiczenie I** – ręce wyprostowane z piłką na wysokości klatki piersiowej, skip A.
- Ćwiczenie II** – ręce wyprostowane z piłką na wysokości pośladków, skip C.
- Ćwiczenie III** – rowerek w leżeniu tyłem, piłka trzymana na brzuchu.
- Ćwiczenie IV** – przeskoki obunóż nad leżącą na podłożu piłką.
- Ćwiczenie V** – (pół)przysiad, ręce wyprostowane z piłką przed klatką piersiową, wyprost.
- Ćwiczenie VI** – w podporze tyłem przenoszenie wyprostowanych nóg nad leżącą piłką.
- Ćwiczenie VII** – w leżeniu przodem ręce wyprostowane z piłką, unoszenie klatki piersiowej, wzrok skierowany w dół, podrzucanie i łapanie piłki.
- Ćwiczenie VIII** – w leżeniu tyłem nogi proste w kolanach, piłka między stopami, leżenie przewrotne z piłką, przenosimy piłkę do rąk, następnie skłon tułowia w przód, przenoszenie piłki znad głowy i ułożenie między stopami.
- Ćwiczenie IX** – siad ugięty, piłka w jednej ręce, rytmiczne wznoszenie i opuszczanie nóg oraz przekładanie piłki pod nogami do drugiej ręki.
- Ćwiczenie X** – w pozycji stojącej piłka w rękach, podskokiem pozycja rozkroczna, ręce wyprostowane nad głową, zeskok, skłon tułowia w przód.



Dzieci dobierają się w pary. Ustawiają się naprzeciwko siebie w rozsypane, z piłkami w dłoniach (czas: ok. 1 minuty).

**Zabawa „Cień”.** Jedno dziecko z pary chodzi po sali, a drugie, idąc za nim niczym jego cień, naśladuje różne zadania – kozłuje piłkę, toczy, podrzuca i łapie, podrzuca, robi przysiad i łapie, przebiega pod rzuconą w górę piłką, przeskakuje nad rzuconą piłką. Nauczyciel podpowiada ćwiczenia. Zmiana ról następuje na sygnał nauczyciela.



4 minuty

Po zakończeniu ćwiczeń nauczyciel zbiera piłki, dzieci ćwiczą w tych samych parach (czas: ok. 1 minuty).

**Zabawa „Skoki z miejsca dodawane”.** Dzieci ustawiają się w dwóch rzędach na linii startu. Pierwsza osoba z każdego rzędu wykonuje skok obunóż z miejsca, pomagając sobie wymachem ramion. Po skoku nauczyciel zaznacza miejsce lądowania (wyznaczone piętą tej nogi, która została bardziej w tyle). W tym właśnie miejscu następny zawodnik ustawia palce swoich stóp i wykonuje skok itd. Kolejne osoby dodają swoje skoki. Wygrywa ten rząd, którego suma wszystkich skoków jest dłuższa.



3 minuty

**Zabawa uspokajająca „Czaty”.** W tej zabawie wybieramy jedną osobę, która stoi na czatach na linii środkowej boiska. Będzie ona nietoperzem, który bardzo słabo widzi, ale za to doskonale reaguje na każdy ruch. Pozostałe dzieci – zwinne myszki stoją na czworakach na linii końcowej boiska. Myszki mają za zadanie dostać się na pole ze zbożem (na drugiej połowie boiska) niedostrzeżone przez nietoperza. Czatujący nietoperz odwraca się tyłem do dzieci i w dowolnym tempie liczy do 5. W tym czasie myszki, poruszając się na czworakach, starają się dotrzeć do linii środkowej, na której stoi nietoperz. Nagle nietoperz odwraca się do grupy, a myszki natychmiast zastygają w bezruchu. Jeśli zauważy poruszającą się myszkę, musi ją wskazać, a ta wraca na linię startu. Wygrywa ta myszka, której uda się jako pierwszej, niepostrzeżenie, dotrzeć za linię środkową do pola ze zbożem. Zabawę powtarzamy, ale zmieniamy nietoperza. Może nim zostać zwycięska myszka.



4 minuty

Dzieci siadają w wyznaczonym miejscu.

Nauczyciel wraz z dziećmi zaznaczają poziom wysiłku w FitKarcie aktywności – odznaka Jumper.


Nauczyciel przypomina o zadaniach do wykonania w domu i na innych zajęciach, w tym o wypełnieniu FitKalendarza, oraz zapowiada temat kolejnych zajęć.



3 minuty

### Komentarz metodyczny

- ▶ W czasie zabaw z piłką należy zachować ostrożność, stosować piłki miękkie, gumowe. Na zajęciach w zerówce upraszczamy zadania, wybieramy najprostsze, z którymi radzą sobie uczniowie. Jeśli w grupie jest nieparzysta liczba dzieci, nauczyciel powinien dołączyć do ćwiczeń w parze.

<b>Program:</b>	<b>FitKlasa</b>
<b>Autorzy:</b>	Joanna Klonowska, Małgorzata Pogorzelska, Monika Opanowska
<b>Temat zajęć:</b>	Próby sprawności powiązanej ze zdrowiem – test gibkości i siły mięśni brzucha
<b>Klasa:</b>	2 lub 3; <b>pleć:</b> dziewczęta i chłopcy; <b>liczba uczniów:</b> ok. 15
<b>Miejsce zajęć:</b>	sala sportowa lub salka do gimnastyki korekcyjnej
<b>Środki dydaktyczne:</b>	pachołki, maty fitness, stoper, szarfy, FitNotes, FitKarta aktywności, karty pracy z ilustracjami ćwiczeń, plansze edukacyjne: „Gibkość” i „Siła”, odtwarzacz muzyki,  – sygnał dźwiękowy nr 2 wykorzystujemy we wskazanym momencie lekcji

## Opis przebiegu zajęć

Czynności związane z organizacją zajęć: dzieci ustawione w rozsympce, nauczyciel przypomina, że dzieci zdobywają odznakę **FitTest**, oraz pyta dzieci, czy w domu wykonywały ćwiczenia z **FitKalendarza**. Dzisiaj na zajęciach dzieci sprawdzają, czy mają silne mięśnie brzucha i są dobrze rozciągnięte. Nauczyciel, wykorzystując plansze edukacyjne, wyjaśnia dzieciom, dlaczego warto mieć silne mięśnie brzucha i być gibkim (czas: ok. 3 minut).

**Zabawa ożywiająca „Berek przyjaciel”.** Wyznaczona lub wybrana na berka osoba ogłasza: „Jestem berkiem!”, po czym zaczyna gonitwę. Dzieci biegają po oznaczonym terenie, a jeśli berek kogoś dogania, osoba ta woła do znajdującego się najbliżej dziecka (przyjaciela): „Daj rękę!”. Na to hasło przyjaciel natychmiast podbiega i przez podanie ręki ratuje uciekającego. Berek zaczyna wówczas gonić kogoś innego. Schwyta osoba zostaje berkiem, lecz aby inni się o tym dowiedzieli, musi to głośno ogłosić: „Jestem berkiem!”. Następnie rozpoczyna gonitwę i chwytanie uciekających.



3 minut

*Podział uczniów na trzy drużyny (czas: ok. 1 minuty).*

**Zabawa bieżna „Lawinowy wyścig”.** Uczniowie ustawieni w trzech rzędach na linii startu, naprzeciw nich stoją chorągiewki, które są półmetkiem w wyścigu. Na sygnał prowadzącego pierwsi uczniowie z drużyny biegną do półmetków, omijają chorągiewki i wracają. Po przekroczeniu linii startu do pierwszego ucznia dołącza następny, chwytając swego poprzednika za rękę. Obaj biegną do półmetka i z powrotem. Za linią startu dołącza do biegnącej pary trzeci uczeń itd. Po dołączeniu wszystkich uczniów, w kolejnym okrążeniu odłącza się pierwszy itd. Zabawa kończy się, gdy ostatni uczeń po raz ostatni przebiegnie linię startu. Wygrywa drużyna, która najszybciej wykona zadanie.



4 minut

**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 minut

*Dzieci dobierają się w pary i ustawiają się w rozsympce (czas: ok. 1 minuty).*



9 minut

## ĆWICZENIA KSZTAŁTUJĄCE W PARACH

- Ćwiczenie I** – jedno dziecko w półprzysiadzie z ramionami wyprostowanymi do przodu, drugie biega w miejscu z wysokim unoszeniem kolan i stara się dotknąć kolanami do dłoni współpartnera.
- Ćwiczenie II** – dzieci stoją twarzą do siebie w odległości ok. 0,5 m, chwytają się za dłonie lub przedramiona, odsuwają się od siebie tak, aby wyprostować ręce, rytmicznie wykonują przysiady w parach, zachowując wyprostowane ręce.
- Ćwiczenie III** – dzieci w podporze przodem głową do siebie przybijają piątki.
- Ćwiczenie IV** – dzieci siedzą w parach, w siadzie ugiętym twarzą do siebie, stopy w parach zaplecione, dzieci klaszczą w dłonie i przechodzą do leżenia, następnie powracają do siadu z klaśnięciem w dłonie współćwiczącego.
- Ćwiczenie V** – „Piłowanie drzewa”, dzieci siedzą w parach, w siadzie rozkrocznym twarzą do siebie, stopy złączone i trzymając się za ręce, wykonują ruch imitujący piłowanie w dwie osoby: jedno z pary wykonuje skłon w przód, a drugie kładzie się na plecach.
- Ćwiczenie VI** – dzieci siedzą w parach, w siadzie ugiętym naprzeciwko siebie, trzymając się za ręce, poprzez wyprostowanie kolan przechodzą do siadu prostego.

*Nauczyciel z dziećmi rozkłada maty fitness. Uczniowie w tych samych parach (czas: ok. 1 minuty).*

Uczniowie w parach wykonują dwa testy sprawności powiązanej ze zdrowiem, wykorzystując FitTest, który jest częścią FitNotesu. Nauczyciel dokonuje pokazu pierwszej próby: „skłon” – próba gibkości dolnego odcinka kręgosłupa. Następnie uczniowie z pomocą nauczyciela wykonują próbę gibkości i odnotowują wyniki w karcie. Druga próba to „brzuski” – nauczyciel demonstruje próbę oraz zwraca uwagę na poprawne jej wykonanie (dotknięcie łokciami kolan i dotknięcie łopatkami podłóża). Uczniowie w parach wykonują próbę siły mięśni brzucha, a nauczyciel odmierza czas 30 sekund. Uczniowie w parach nawzajem liczą wykonane skłony. Następnie nauczyciel odnotowuje wyniki w FitKarcie diagnozy sprawności fizycznej, a uczniowie odnotowują wyniki w FitNotesie w FitTeście. Z pomocą nauczyciela dokonują samooceny, analizują uzyskany wynik.



9 minut

*Dzieci ustawione w tych samych parach, w rozsypce (czas: ok. 1 minuty).*



8 minut

## ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE W PARACH

- Ćwiczenie I** – „Kłoda” („Więżenie”), jedno dziecko wykonuje leżenie przodem, drugie – wykonuje siad podparty z nogami położonymi na pośladkach współwiczającego; zadaniem pierwszego jest pełzanie w przód – wyswobodzenie się, a drugiego – niedopuszczenie do wydostania się współwiczającego.
- Ćwiczenie II** – „Walka turecka”, siłowanie się nogami w leżeniu tyłem, bokiem do siebie, głowy zwrócone w przeciwnie strony.
- Ćwiczenie III** – „Meduza”, jedno dziecko z pary w leżeniu przodem na podłodze stara się pozostać w tej pozycji – opierając się drugiemu, które próbuje jego ciało oderwać od podłóża.
- Ćwiczenie IV** – dzieci siedzą w siadzie ugiętym, ze stopami uniesionymi i opartymi o stopy partnera, siłują się, przepychają partnera, prostują nogi.
- Ćwiczenie V** – dzieci siedzą w siadzie prostym, tyłem do siebie, ręce mają splecione z partnerem pod łokciami i próbują wyrzucić partnera w bok.

Dzieci siadają w wyznaczonym miejscu.

Nauczyciel wraz z dziećmi zaznacza poziom wysiłku w FitKarcie aktywności – odznaka FitTest.



3 minuty

Nauczyciel przypomina o zadaniach do wykonania w domu i na innych zajęciach, w tym o wypełnieniu FitKalendarza, oraz zapowiada temat kolejnych zajęć.

## Komentarz metodyczny

- ▶ „Brzuski” (siady z leżenia tyłem) – próba polega na cyklicznym siadaniu z leżenia tyłem. Pomaga ocenić siłę i wytrzymałość mięśni brzucha, istotnego składnika gorsetu mięśniowego, chroniącego dolny odcinek kręgosłupa i narządy jamy brzusznej oraz współodpowiedzialnego za prawidłową postawę ciała. W trakcie siadania z leżenia tyłem mięśnie brzucha najmocniej pracują w początkowej fazie ćwiczenia. Dlatego w czasie próby dziecko powinno mieć nogi mocno ugięte w kolanach (co najmniej pod kątem prostym), ramiona trzymać skrzyżowane na piersiach z łokciami wysuniętymi do przodu i kończyć każdy kolejny siad, gdy tylko łokcie dotkną ud. Zatrószmy się o to, by także one odczuły satysfakcję po zakończeniu próby. Już od pierwszej klasy można stopniowo włączać dzieci do udziału w ocenie wyniku próby „Brzuski”. Będzie to nie tylko pierwszy krok w kierunku samooceny, ale też przyczyni się to do usprawnienia przebiegu próby. W tym celu dzieci powinny utworzyć pary. Jedno z każdej pary będzie ćwiczyć, a drugie liczyć siady. To dziecko, które liczy, może ułożyć dłonie na podłodze w miejscu, w którym wykonujący „brzuski” kładzie głowę. Pomoc w ocenie kolegi lub koleżanki będzie dobrym wstępem do późniejszej samooceny. Jeśli próbę przeprowadzamy w ten sposób, to równocześnie ćwiczy połowa dzieci, a my określamy czas trwania ćwiczenia. W ten sposób jesteśmy w stanie w kilka minut przeprowadzić próbę „Brzuski” dla wszystkich dzieci. Jednak, gdy czyjeś wyniki będą wyraźnie odbiegały od tego, co możliwe, lub jeśli zauważymy, że ktoś wykonuje ćwiczenie nieprawidłowo, powinniśmy powtórzyć próbę dla tych dzieci.
- ▶ „Skłon” (skłon w przód w siadzie prostym) – ta próba polega na wykonaniu jak najgłębszego skłonu w przód w siadzie prostym. Pomaga ona ocenić gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz mięśni tylnej powierzchni nóg. Dlatego dzieciom mającym z tą próbą największe problemy należy w codziennych zajęciach ruchowych, oprócz zabaw i ćwiczeń, w których biorą udział wszystkie dzieci, zadawać dodatkowe ćwiczenia gibkości, na przykład skłony w siadzie prostym. Także ta próba sprzyja rozwijaniu zdolności do rzetelnej samooceny.

<b>Program:</b>	<b>FitKlasa</b>
<b>Autorzy:</b>	Joanna Klonowska, Małgorzata Pogorzelska, Monika Opanowska
<b>Temat zajęć:</b>	Próba sprawności powiązanej ze zdrowiem – test Coopera. Zabawy bieżne kształtujące wytrzymałość krążeniowo-oddechową
<b>Klasa:</b>	2 lub 3; <b>pleć:</b> dziewczęta i chłopcy; <b>liczba uczniów:</b> ok. 15
<b>Miejsce zajęć:</b>	boisko z bieżnią lub teren, na którym możemy ocenić pokonany przez dziecko dystans
<b>Środki dydaktyczne:</b>	pachołki, stoper, szarfy, FitNotes, FitKarta aktywności

## Opis przebiegu zajęć

Czynności związane z organizacją zajęć: dzieci ustawione w rozсыpcie, nauczyciel przypomina, że dzieci zdobywają odznakę **FitTest**, dzisiaj na zajęciach sprawdzają (wykonując test Coopera), czy ich serce jest wystarczająco sprawne. Nauczyciel zaciska pięść i mówi, że serce człowieka jest wielkości pięści, następnie prosi jedno z dzieci o zaciśnięcie piąstki. Nauczyciel porównuje swoją pięść do pięści dziecka i pyta, czy serce rośnie. Mówi również, że serce zdrowo się rozwija, gdy się męczy, czyli gdy dziecko dużo biega i ćwiczy (czas: ok. 4 minut).

**Zabawa bieżna „Berek wąż”.** Nauczyciel wybiera dwóch berków. Na sygnał prowadzącego rozpoczyna się gonitwa, każdy z berków goni uciekających, starając się dotknąć jak największą liczbę osób. Dotknięta przez berka osoba podaje mu rękę i razem gonią pozostałych, tworząc wąż. Wygrywa zespół, który zebrał więcej osób w węzu i lepiej współpracował.



3 minuty

**Zabawa bieżna „Dwojak” (odmiana zabawy „Trzeciak zwykły”).** Uczniowie stają na obwodzie dużego koła, zachowując między sobą odstęp trzech kroków. Nauczyciel wybiera dwie osoby, które rozpoczynają zabawę w następujący sposób: jedna z nich ucieka, a druga ją goni. Uciekający może uchronić się przed schwytaniem, stając przed najbliższym dzieckiem spośród stojących w kręgu. Wówczas przejmuje ono rolę uciekającego i samo musi uciekać lub przystanąć przed inną osobą z kręgu, by przekazać jej rolę uciekającego. Jeśli jednak uciekający zostanie schwytany przez goniącego, następuje zamiana ról. Jeśli dzieci jest dużo, można utworzyć dwa kręgi.



5 minut

**Zabawa „Lider”.** Nauczyciel (lider) prowadzi dzieci – najpierw marszem, zmieniając jego kierunek i tempo, a następnie truchtem (wolny bieg). Zatrzymuje się, ustawia grupę naprzeciwko siebie w luźnej gromadce i wykonuje ćwiczenia kształtujące, które uczniowie naśladują: krążenia RR w przód (należy zacząć od niewielkich kótek zataczanych przez ręce, a następnie zwiększać zakres ruchu, wszystko w tym samym tempie); krążenia RR w tył (jw.); wymachy RR w bok; bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan; bieg w miejscu z uderzaniem się piętami o pośladki; skłony tułowia w przód; skłony boczne; skrętoskłony do nogi prawej i lewej (ramiona w bok, skłon tułowia w przód z jednoczesnym skrętem ramion, prawa ręka do lewej nogi, lewa ręka do prawej nogi); podskoki obunóż w miejscu.



6 minut

## TEST COOPERA

Nauczyciel rozdaje każdemu dziecku szarfę, a następnie uczniowie ustawiają się na linii startu. Nauczyciel omawia przebieg próby, która polega na przebiegnięciu lub przejściu jak najdłuższego odcinka w czasie 12 minut, po wyznaczonej przez nauczyciela trasie (np. bieżni lub pętli o znanej długości). Zwraca uwagę na tempo biegu, które od początku powinno być umiarkowane. Nauczyciel podczas biegu motywuje do wysiłku i informuje o upływie czasu oraz przebiegniętym dystansie. Nauczyciel odnotowuje sobie każde przebiegnięte przez dziecko okrążenie. Pod koniec biegu dodatkowo motywuje, informując np.: „została jeszcze minuta” itp. Po upływie 12 minut nauczyciel daje sygnał dźwiękowy, np. gwizdkiem. Dzieci zatrzymują się i odkładają w tym miejscu swoją szarfę. Pozostają w jej okolicy. Nauczyciel przechodzi jedno okrążenie trasy biegu i odnotowuje miejsce, w którym każde dziecko zakończyło bieg – pozostawiło swoją szarfę. Na podstawie liczby przebiegniętych okrążeń oraz miejsca ukończenia biegu nauczyciel podsumowuje dystans, jaki każde dziecko przebiegło. Odnotowuje też wyniki biegu w FitKarcie sprawności i zdrowia. Dzieci w tym czasie stopniowo dołączają do nauczyciela. Na koniec nauczyciel podaje wyniki testu.



18 minut



Dzieci ustawiają się na obwodzie koła (czas: ok. 1 minuty).

**Joga dla dzieci: „Powitanie słońca”.** Uczniowie, naśladując nauczyciela, wykonują zestaw 12 pozycji inspirowanych jogą. Dzieci powtarzają układ co najmniej dwa razy, płynnie przechodząc do kolejnych ćwiczeń i zmieniając za każdym razem nogę wykroczną.



3 minuty



Nauczyciel z dziećmi wraca z boiska do sali, uczniowie odnotowują wyniki testu Coopera w swoim FitNotesie, analizują i oceniają swoją wytrzymałość, odporność na zmęczenie. Nauczyciel wraz z dziećmi zaznaczają poziom wysiłku w FitKarcie aktywności – odznaka FitTest.

Nauczyciel przypomina o zadaniach do wykonania w domu i na innych zajęciach, w tym o wypełnieniu FitKalendarza, oraz zapowiada temat kolejnych zajęć.



6 minut

### Komentarz metodyczny

- ▶ W klasie 2 i 3 dzieci przystępują do próby trwającej 12 minut. Natomiast w zerówce i klasie 1 wykonują próbę trwającą 6 minut. Próba ta polega na przebiegnięciu lub przejściu jak najdłuższego odcinka w czasie 12/6 minut. Pomaga ocenić najistotniejsze z punktu widzenia sprawności powiązanej ze zdrowiem właściwości organizmu: zdolność do wykonywania wysiłków fizycznych, odporność na zakłócenie równowagi fizjologicznej w trakcie wysiłku, a także tempo, w jakim odpoczywa. Z tego względu nie powinno się z niej rezygnować, nawet jeśli wydaje się cięższą od innych. Łatwo obliczyć, że aby sprostać normie zdrowotnej, dziecko powinno biec, iść w średnim tempie 7,5 km/godz. Jest to tempo bardzo szybkiego marszu dorosłej osoby, więc wrażenie, iż jest to dla dziecka próba bardzo ciężka fizycznie, jest nieuzasadnione. Wysiłek i zmęczenie wcale nie są najistotniejszymi przeszkodami w wykonaniu tej próby. Podstawowym problemem jest utrzymanie przez 12/6 minut zainteresowania najmłodszych dzieci udziałem w – bądź co bądź – monotonnej czynności. Dlatego przed przystąpieniem do próby jest niezbędne wywołanie podwyższonej motywacji, na przykład przez stwierdzenie, że dzięki wytrwałemu w niej udziałowi można zdobyć odznakę potwierdzającą, że jest się w dobrej formie, że jest się bardzo sprawnym. Dzieci pozbawione doświadczeń związanych z udziałem w dłuższych biegach nie potrafią samodzielnie dostosować tempa poruszania się do warunków określonych w próbie (dystans i czas). Dlatego w zerówce i klasie 1 nauczyciel powinien razem z dziećmi brać w niej udział. Aby dzieci wiedziały, z jaką minimalną prędkością powinny się poruszać, nauczyciel musi szybko maszerować w stałym tempie ok. 7,5 km/godz. (100 m w ok. 50 sekund). Dla dzieci będzie to czytelna informacja, jak szybko powinny się poruszać.
- ▶ Podając dzieciom wyniki próby wytrzymałości, należy szczególnie dbać o wspieranie pozytywnego obrazu własnej osoby. Dlatego z dziećmi, które uzyskują słabsze wyniki, ich rezultaty należy omawiać indywidualnie, unikając publicznego komentowania.



<b>Program:</b>	FitKlasa
<b>Autorzy:</b>	Joanna Klonowska, Małgorzata Pogorzelska, Monika Opanowska
<b>Temat zajęć:</b>	Zabawy oraz ćwiczenia kształtujące siłę mięśniową
<b>Klasa:</b>	2 lub 3; <b>pleć:</b> dziewczęta i chłopcy; <b>liczba uczniów:</b> ok. 15
<b>Miejsce zajęć:</b>	boisko szkolne lub sala sportowa
<b>Środki dydaktyczne:</b>	20 pachołków, 10 talerzyków, 3 obręcze gimnastyczne, 5 piłek, FitNotes, FitKarta aktywności

### Opis przebiegu zajęć

Czynności związane z organizacją zajęć: dzieci ustawione w rozsympce, nauczyciel przypomina, że zdobywają odznakę **Runmagedon**, oraz pyta dzieci, czy w domu wykonywały ćwiczenia z **FitKalendarza** (czas: ok. 2 minut).

**Zabawa bieżna „Ochroń 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.



5 minut

**Zabawa bieżna „Przewrót – postaw”.** Uczniowie w dwóch zespołach, ustawieni w rozsympce. Pachołki rozmieszczone na całym boisku. Zadaniem jednej drużyny jest przewracanie pachołków, a drugiej – stawianie pachołków. Wygrywa drużyna, która w wyznaczonym czasie więcej przewróci lub postawi pachołków (w zależności od celu drużyny). Po 2 minutach zmiana ról.



5 minut

**Zadanie ruchowe „Trening komandosów”.** Dzieci ustawione w rozsympce. Trucht w miejscu, na sygnał nauczyciela uczniowie wykonują określone ćwiczenie, np. pajacyki, padnij – powstań, bieg z boksowaniem, skoki na wymyślanej skakance, w podporze przodem bieg w miejscu („bieg górski”), skoki jednonóż, przysiad – wyskok.



5 minut

**Zabawa bieżna „Uciekaj przed piłką, żołnierzu!”.** Uczniowie ustawieni w rozsympce (na jednej połowie boiska), na drugiej połowie rozstawione są pachołki, talerzyki, obręcze gimnastyczne – jest to pole minowe dla każdego „żołnierza”. Nauczyciel, ustawiony z boku ćwiczących na wysokości pola minowego, ma do dyspozycji kilka piłek. Na sygnał uczniowie biegną na drugą połowę, mijają przeszkody oraz unikają piłek, którymi są „bombardowani” przez nauczyciela. Można przyjąć zasadę, że ważne są trafienia wyłącznie w nogi. Odmiany: zamiast nauczyciela piłki rzucają wybrane dzieci; dzieci poruszają się różnymi sposobami (bieg tyłem, na czworakach, skoki jednonóż).



7 minut

### ZABAWA „ŻYWY TOR PRZESZKÓD”



15 minut

- wersja:** Uczniowie w dwóch rzędach obok siebie w kłęku podpartym i w leżeniu przodem – tworzą tor przeszkód ze swoich ciał. Dzieci przeskakują nad leżącymi i czołgają się pod kłęzącymi osobami.
- wersja:** Uczniowie w dwóch rzędach obok siebie w podporze przodem – tworzą tor przeszkód. Dzieci czołgają się pod osobami w podporze, które mogą regulować pojawiające się zmęczenie, przyjmując od czasu do czasu pozycję kłęku podpartego.
- wersja:** Dzieci siedzą w dwuszeregu, twarzami do siebie. Każda para tworzy przeszkodę, łącząc swoje nogi lub ramiona. Dzieci z pierwszej pary wstają i pokonują kolejne przeszkody w wybrany przez siebie sposób (przechodząc, przeskakując, czołgając się, czworakując). Po dotarciu na koniec żywego toru przeszkód siadają i tworzą kolejną przeszkodę. W tym momencie rusza następna para. Zwracamy uwagę na zachowanie odpowiednich odległości pomiędzy „przeszkodami”, a także pozwalamy dzieciom, które nie chcą pokonywać niektórych przeszkód, na ich omijanie.
- wersja:** Nauczyciel dobiera uczniów w trójki i ustawia je obok siebie z zachowaniem 3–4 m odstępów. Następnie uczniowie każdej z trójek kładą się obok siebie, jeden za drugim. Na sygnał nauczyciela następuje wyścig – jeden uczeń z każdej trójki wstaje, a jego celem jest przeskoczenie dwóch pozostałych leżących kolegów i jak najszybsze położenie się jako kolejna osoba do przeskoczenia, co automatycznie staje się sygnałem dla następnego leżącego z brzegu ucznia, by ten jak najszybciej przeskoczył dwóch pozostałych. Cykl przeskakiwania i kładzenia się jest powtarzany w każdej z trójek, aż do przekroczenia wyznaczonej wcześniej linii kończącej. Wygrywa ta trójka, która pierwsza w całości przemieści się poza tę linię.

**Zabawa z mocowaniem „Dentysta”.** Uczniowie w dwóch zespołach leżą na brzuchu, trzymając się za ręce (zwrócenie głowami do środka kręgu). Wybrane dziecko wraz z nauczycielem próbuje rozdzielić inne dzieci, oddzielając je od siebie poprzez ciągnięcie ich za stopy na zewnątrz kręgu.



5 minut

**Ćwiczenie nawyku prawidłowej postawy „Budowanie domu”.** Dzieci siedzą w siadzie skrzyżnym z dłońmi na kolanach, plecy wyprostowane, głowa wyciągnięta w górę. Na hasło „budujemy dom” dzieci przenoszą ręce w skrzydełka. Na hasło „budujemy parter” przenoszą prawą rękę w górę i ustawiają dłoń równoległe do podłogi. Tak samo ustawiają lewą rękę, ale z dłonią nad dłonią prawą po hasło „budujemy pierwsze piętro”, następnie przenoszą prawą dłoń nad lewą itd. po kolejnych hasłach. Budujemy tyle pięter, aż dzieci maksymalnie wyciągną ręce w górę. Wówczas prowadzący podaje hasło „budujemy dach” – dzieci wyciągają dłonie w górę i łączą palce prawej i lewej dłoni, tworząc „dach” nad zbudowanym domem.



2 minuty

Po zakończeniu ćwiczenia dzieci ustawiają się w wyznaczonym miejscu.  
Nauczyciel wraz z dziećmi zaznaczają poziom wysiłku w FitKarcie aktywności – odznaka Runmagedon.



5 minut

Nauczyciel przypomina o zadaniach do wykonania w domu i na innych zajęciach, w tym o wypełnieniu FitKalendarza, oraz zapowiada temat kolejnych zajęć.



<b>Program:</b>	<b>FitKlasa</b>
<b>Autorzy:</b>	Joanna Klonowska, Małgorzata Pogorzelska, Monika Opanowska
<b>Temat zajęć:</b>	Ćwiczenia i zabawy kształtujące wytrzymałość krążeniowo-oddechową
<b>Klasa:</b>	2 lub 3; <b>pleć:</b> dziewczęta i chłopcy; <b>liczba uczniów:</b> ok. 15
<b>Miejsce zajęć:</b>	boisko szkolne lub teren w pobliżu szkoły
<b>Środki dydaktyczne:</b>	4 obręcze gimnastyczne, 4 kartony, 6 niskich płotków, 15 szarf w dwóch kolorach, duża ilość drobnych rekwizytów (np. nakrętek do butelek, piłeczek do tenisa stołowego) (ok. 200 sztuk), 4 ringo, 4 piłki, drabinka koordynacyjna, 8 pachołków, FitNotes, FitKarta aktywności

## Opis przebiegu zajęć

Czynności związane z organizacją zajęć: dzieci ustawione w rozсыpcę, nauczyciel przypomina, że zdobywają odznakę **Runmagedon**, oraz pyta dzieci, czy w domu wykonywały ćwiczenia z **FitKalendarza** (czas: ok. 2 minut).

**Zabawa bieżna „Gwiazdny transport”.** Obszar zabawy o wielkości co najmniej boiska do siatkówki. Uczniowie podzieleni na cztery zespoły. Każda drużyna ma swoją bazę (obręcz gimnastyczna), do której będzie zbierać drobne rekwizyty (np. nakrętki do butelek). W środku pola, w równej odległości od każdej bazy, leżą drobne rekwizyty. Na polu rozmieszczone są dodatkowo różne przeszkody (kartony, niskie płotki, płotki połączone laską gimnastyczną). Na sygnał kapitanowie jako pierwsi biegną po jeden rekwizyt 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 nauczyciela i trwa 1 minutę (powtarzamy kilkakrotnie). Wygrywa drużyna, która przetransportuje do swojej bazy najwięcej skarbow.



5 minut

**Zabawa bieżna „Formuła 1 – bieg z przeszkodami”.** Należy wyznaczyć trasę biegu – prostokąt o obwodzie ok. 150 m, w narożnikach ustawić pachołki. W dwóch przeciwległych narożnikach wyznaczamy dwie bazy drużyn (obręcze gimnastyczne), w których umieszczamy po dwa kartony – jeden pusty, drugi wypełniony drobnymi rekwizytami (np. piłeczkami do tenisa stołowego, nakrętkami do butelek). Na dłuższych bokach trasy biegu ustawionych jest kilka przeszkód (np. po trzy niskie płotki). Uczniowie są podzieleni na dwie drużyny (oznaczone szarfami w różnych kolorach) ustawione przy swoich bazach. Każda drużyna biegnie po trasie o długości 150 m, startując ze swojej bazy. Każdy uczeń z drużyny stara się wykonać jak najwięcej okrążeń w ciągu 6 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 uczeń podczas biegu obowiązkowo wykonuje dodatkowe zadanie – musi pokonać przeszkody na każdym długim boku trasy. Po upływie każdej minuty nauczyciel informuje o tym dzieci, a po upływie 6 minuty kończy bieg. Po zakończeniu konkurencji uczniowie w swoich zespołach liczą rekwizyty, które zdążyli przelożyć do drugiego kartonu.



10 minut

**Gra terenowa „Smocze jajo”.** Obszar zabawy o wielkości co najmniej pola do siatkówki, podzielony na pół. Uczniowie podzieleni na dwa zespoły. Każda drużyna ma swoją połowę boiska i dwie bazy (obręcze gimnastyczne), a w każdej „smocze jajo” (piłkę unieruchomioną w ringu). Żadna z drużyn nie może wejść do własnej bazy. Zadaniem zespołu jest zdobycie „smoczego jaja” drużyny przeciwnej i powrót z nim na swoją połowę (wtedy zdobywa się punkt, a nauczyciel ponownie umieszcza piłkę w bazie). Gracz na połowie przeciwnika może zostać unieruchomiony („zamrożony”) przez dotknięcie zawodnika drużyny przeciwnej. Po dotarciu do bazy przeciwnika zawodnik w tej bazie jest bezpieczny. „Odmrożenia” może dokonać gracz z własnego zespołu, także przez dotknięcie. Gracz, który zabrał „smocze jajo”, także może być „zamrożony”, a następnie „odmrożony”. Po „zamrożeniu” zatrzymuje się razem ze „smoczym jajem” w miejscu, w którym został dotknięty. Skarb nie może zostać mu odebrany. Skarb może natomiast być przekazywany innemu graczowi z tej samej drużyny. Nie może być jednak rzucony. Gra toczy się do określonej liczby punktów lub w określonym czasie.



10 minut

**„Komandoski tor przeszkód”.** Dzieci wykonują ćwiczenia wchodzące w skład toru przeszkód strumieniem (jedno za drugim), zachowując bezpieczne odległości. Tor przeszkód ułożony z przyrządów i przyborów wykorzystywanych w trakcie zajęć, np.: przenoszenie piłek z ringo do ringo, skipping środkiem drabinki koordynacyjnej, bieg z przeskokiem przez przeszkody (kartony, niskie płotki), wieloskoki przez leżące obręcze, bieg slalomem między pachołkami.



9 minut

**Zabawa integracyjna „Ministerstwo dziwnych kroków”.** Uczniowie w parach wymyślają dziwny krok. Najpierw jeden uczeń demonstruje, a drugi naśladuje, po czym następuje zmiana w parze. Potem na sygnał uczniowie zaczynają naśladować dziwny krok dowolnej osoby w grupie.



**4 minuty**

Po zakończeniu ćwiczeń dzieci ustawiają się w wyznaczonym miejscu.  
Nauczyciel wraz z dziećmi zaznaczają poziom wysiłku w FitKarcie aktywności – odznaka Runmagedon.



**5 minut**

Nauczyciel przypomina o zadaniach do wykonania w domu i na innych zajęciach, w tym o wypełnieniu FitKalendarza, oraz zapowiada temat kolejnych zajęć.

## Komentarz metodyczny

- ▶ Podczas zabaw bieżnych: „Gwiezdny transport” oraz „Formuła 1” można zrezygnować z pokonywania toru przeszkód. W „Formule 1” młodsze dzieci (klasy 0 i 1) mogą biec przez 4–5 minut. Warto przypominać dziecku, aby nie starało się biec od początku z maksymalną prędkością, ale raczej utrzymywało równe tempo przez określony czas. Jeśli w grupie jest nieparzysta liczba uczestników zajęć, nauczyciel dołącza do zabawy.

<b>Program:</b>	<b>FitKlasa</b>
<b>Autorzy:</b>	Joanna Klonowska, Małgorzata Pogorzelska, Monika Opanowska
<b>Temat zajęć:</b>	Ćwiczenia i zabawy w terenie
<b>Klasa:</b>	2 lub 3; <b>pleć:</b> dziewczęta i chłopcy; <b>liczba uczniów:</b> ok. 15
<b>Miejsce zajęć:</b>	boisko szkolne lub teren w pobliżu szkoły
<b>Środki dydaktyczne:</b>	kreda, kolorowe krążki z tektury – „monety”, krążki ringo, przeszkody naturalne, kartony, szarfy, obręcze gimnastyczne, FitKarta aktywności, FitNotes, niskie płotki, znaczniki, lina, skakanki

## Opis przebiegu zajęć

Czynności związane z organizacją zajęć: dzieci ustawione w rozsypanie, nauczyciel przypomina, że zdobywają odznakę **Runmagedon**, oraz pyta dzieci, czy w domu wykonywały ćwiczenia z **FitKalendarza** (czas: ok. 2 minut).

**Zabawa bieżna „Paintball z kredą”.** Każde dziecko otrzymuje kredę i 10 monet zrobionych z tektury. Następnie dzieci rozbiegają się po wyznaczonym terenie. Ich zadaniem jest uciekać i bronić się przed schwytem przez inną osobę. Dziecko jest schwyte w momencie, gdy inne dziecko pozostawi ślad kredy na ubraniu uciekającego. Jeśli ślad został na rękach lub nogach, zaznaczona osoba daje przeciwnikowi jedną monetę. Jeśli ślad został na tułowiu, trzeba oddać dwa tekturowe krążki. Nie wolno atakować osób, które otrzymują monety lub sprawdzają, gdzie zostały ślady kredy. Osoba, która straciła wszystkie monety, odpada z dalszej zabawy i wykonuje „pajacyki”.



5 minut

**Zabawa „Pojedynek kolorów”.** Każde dziecko ponownie otrzymuje kolorowe kółeczko z tektury, które trzyma schowane w dłoni. Zaleca się wprowadzić dwa kółeczka czarne, trzy kółeczka brązowe, cztery kółeczka jasnoniebieskie i sześć kółeczek białych. Dzieci rozbiegają się w różnych kierunkach na wyznaczonym terenie i nie mogą dotknąć rozstawionych przeszkód: np. kartonów, obręczy gimnastycznych, niskich płotków, znaczników. Na sygnał nauczyciela dzieci dobiegają do siebie (ustawienie dwójkami) i muszą zobaczyć, z jakim kolorem mają do czynienia. Na umówiony przez siebie sygnał otwierają dłonie z kolorowym tekturowym krążkiem, żeby wiedzieć, czy należy uciekać, czy gonić dany kolor. Kolor jaśniejszy ucieka przed ciemniejszym, tzn. kolor biały ucieka przed wszystkimi, kolor jasnoniebieski goni kolor biały, ale ucieka przed czarnym i brązowym, kolor brązowy goni biały i jasnoniebieski, ale ucieka przed czarnym, kolor czarny goni pozostałe, ale musi uciekać przed dwiema osobami z tym samym kolorem. Jeśli spotkają się dwa takie same kolory, to gonią wspólnie wszystkie inne kolory. Złapane dziecko biegnie do nauczyciela i wykonuje przysiady oraz wyskoki w górę przez 30 sekund, a następnie powraca do zabawy.



5 minut

**Bieg z przeszkodami w terenie.** Nauczyciel wcześniej planuje trasę biegu i instaluje potrzebne przeszkody (może wykorzystać naturalne przeszkody – rowy, wzniesienia, pnie drzew, boisko piaszczyste itp.). Dzieci biegną za nauczycielem i wykonują wskazane przez niego zadania. Trasa biegu jest powtarzana dwukrotnie.



17 minut

### Propozycje:

- bieg/marszobieg po różnym typie nawierzchni dostępnego terenu (boisko trawiaste, boisko piaszczyste)
- bieg/marszobieg w terenie o różnym stopniu nachylenia (podbieganie pod górkę i zbieganie z niej, gdy nie ma górki, można zastosować „bieg górski” – w podporze przodem bieg w miejscu)
- bieg slalomem pomiędzy przeszkodami (drzewami, kartonami)
- skoki po kamieniach (w wyznaczonym pasie można skakać po krążkach ringo lub narysować kółka na boisku)
- wyskoki do celu – podczas biegu wyskoki do konarów drzew, tak aby je dotknąć, do górnej poprzeczki bramki, do balonów zawieszonych na bramce
- przeskoki przez rzekę – przeskoki w przód nad szarfami oddalonymi od siebie w odległości 1 m
- bieg po gorącym piasku – szybki bieg z użyciem drabinki koordynacyjnej lub szarf ułożonych blisko siebie
- bieg zygakiem (w przód i w tył) po wyznaczonej trasie, np. narysowanej kredą na boisku asfaltowym lub chodniku
- przeskoki z nogi na nogę do rozłożonych obręczy gimnastycznych
- przeskoki zawrotne przez ławkę (bez oparcia) lub inny dostępny i spełniający wymagania przyrząd w obrębie szkoły
- przeskoki bokiem postępujące w przód, np. nad zawieszoną między drzewami liną, nad liną narysowaną na asfalcie, nad liną rozłożoną na ziemi
- bieg po kładce – po pniu drzewa, po desce, po rozłożonej na podłożu linie
- podskoki w przód w półprzysiadzie.

*Odoczynek dzieci oraz przejście do ustawienia w kolumnie trójkowej (czas: ok. 2 minut).*

**Zabawa „Labirynt”.** Dzieci ustawione w kolumnie trójkowej na odległość ramion, podają sobie ręce, tworząc w ten sposób korytarze. Tymi korytarzami przebiega wyznaczona para uczestników, z których jeden stara się schwytać drugiego. Parze tej wolno przebiegać tylko korytarzami. Na sygnał nauczyciela kolumna wykonuje zwrot w prawo lub w lewo. Zmieniający się układ korytarzy utrudnia bieg i wymaga orientacji. Po schwyтaniu uciekającego następuje zmiana osób.



**4 minuty**

Po zakończeniu ćwiczeń dzieci ustawiają się w wyznaczonym miejscu.

Nauczyciel wraz z dziećmi zaznaczają poziom wysiłku w FitKarcie aktywności – odznaka Runmagedon.




**3 minuty**

Nauczyciel przypomina o zadaniach do wykonania w domu i na innych zajęciach, w tym o wypełnieniu FitKalendarza, oraz zapowiada temat kolejnych zajęć.

### Komentarz metodyczny

- ▶ Nauczyciel nadaje tempo biegu i czuwa nad bezpieczeństwem dzieci. Zaleca się pokonanie całej trasy bez odpoczynku, w razie zmęczenia lub u młodszych dzieci można wprowadzić marszobieg. Bieg z przeszkodami należy powtórzyć co najmniej dwa razy (jeśli trasa jest krótka, to trzy razy). Odpoczynek ok. 2 minut po każdym pełnym biegu. Podczas pokonywania trasy po raz drugi należy wprowadzać różne formy biegu (bieg odstawno-dostawny, tyłem) oraz podskoków.

<b>Program:</b>	<b>FitKlasa</b>
<b>Autorzy:</b>	Joanna Klonowska, Małgorzata Pogorzelska, Monika Opanowska
<b>Temat zajęć:</b>	Ćwiczenia wzmacniające, mocowanie w parach
<b>Klasa:</b>	2 lub 3; <b>pleć:</b> dziewczęta i chłopcy; <b>liczba uczniów:</b> ok. 15
<b>Miejsce zajęć:</b>	sala sportowa lub salka do gimnastyki korekcyjnej
<b>Środki dydaktyczne:</b>	2 materace, lina, karty pracy z wybranymi ilustracjami ćwiczeń, odtwarzacz muzyki, FitKarta aktywności, FitNotes,  – sygnał dźwiękowy nr 2 wykorzystujemy we wskazanym momencie lekcji

## Opis przebiegu zajęć

Czynności związane z organizacją zajęć: dzieci ustawione w rozsympce, nauczyciel przypomina, że zdobywają odznakę **Strongman**, oraz pyta dzieci, czy w domu wykonywały ćwiczenia z **FitKalendarza** (czas: ok. 2 minut).

**Zabawa integracyjna „Powitanie różnymi częściami ciała”.** Dzieci siedzą w rozsympce indywidualnie w siadzie ugiętym. Na hasło nauczyciela zaczynają poruszać się w pozycji „pajaka/raczka” i witają się, dotykając się z napotkanymi partnerami różnymi częściami ciała: stopą, dłonią, barkiem, kolanem itd. Nauczyciel uczestniczy w zabawie.



**3 minuty**

**Zabawa „Wirus”.** Dzieci stoją w rozsympce, są „komórkami zdrowego organizmu”. Nauczyciel wyznacza dwa wirusy (berki) oraz „szpital”, czyli rozłożone dwa materace z boku terenu zabawy. Uczeń pełniący rolę berka to „wirus”. Ten, kto zostanie dotknięty przez „wirusa”, staje się „chorą komórką” i wykonuje siad prosty z rękoma wyciągniętymi ku górze. Aby uratować „chorą komórkę”, dwie „zdrowe komórki” muszą wziąć siedzącego za ręce i nogi, a następnie przenieść do „szpitala”. „Zdrowe komórki” w trakcie przenoszenia są chronione – berek nie może ich dotknąć. Szpital jest miejscem kwarantanny, gdzie berek nie ma wstępu. W „szpitalu” dziecko liczy głośno do 4 i musi zejść z materaca. Co ok. 1 minutę następuje zmiana berków.



**4 minuty**

*Gdy dzieci odpoczywają i dobierają się w pary, nauczyciel przygotowuje obwód ćwiczebny – rozkłada na podłodze siedem ilustracji ćwiczeń oraz niezbędny sprzęt, demonstruje ćwiczenia na poszczególnych stacjach (czas: ok. 3 minut).*

## WORKOUT DLA DZIECI – ĆWICZENIA KSZTAŁTUJĄCE SIŁĘ I WYTRZYMAŁOŚĆ MIĘŚNIOWĄ



**25 minut**

Ćwiczenia w formie obwodu są wykonywane przez 1 minutę, po czym następuje 30 sekund przerwy: wypoczynek i przejście do następnej stacji. Workout wykonujemy dwa razy.

**Stacja I** – wzmacnianie siły mięśni posturalnych (grzbiet, brzuch, pośladki, kończyny górne i dolne).  
 Jedno dziecko z pary w leżeniu przodem na podłodze stara się pozostać w tej pozycji – opierając się drugiemu, które próbuje jego ciało oderwać od podłoża, tzw. Meduza (podczas drugiego obwodu zamiana ról).



**Stacja II** – wzmacnianie siły mięśni kończyn dolnych i brzucha.  
 Siłowanie się nogami w leżeniu tyłem, bokiem do siebie, głowy zwrócone w przeciwne strony – tzw. Walka turecka (w drugim obwodzie zamiana kończyn dolnych).



**Stacja III** – wzmacnianie siły mięśni kończyn górnych.  
 Dzieci w podporze przodem głowami do siebie przybijają piątki, tzw. Łapki w podporze.





**Stacja IV**

- wzmacnianie siły mięśni posturalnych (grzbiet, brzuch, pośladki, kończyny górne i dolne).  
Jedno dziecko wykonuje leżenie przodem, drugie – wykonuje siad podparty z nogami położonymi na pośladkach współwiczającego.  
Zadaniem pierwszego jest pełzanie w przód – wyswobodzenie się, a drugiego – niedopuszczenie do wydostania się współwiczającego, tzw. Więzienie (w drugim obwodzie zamiana ról).



**Stacja V**

- wzmacnianie siły mięśni brzucha i kończyn dolnych.  
Dzieci siedzą naprzeciwko siebie, ręce mają skrzyżowane na klatce piersiowej, nogi ugięte w stawach biodrowych i kolanowych, oparte stroną podeszwową o stopy współwiczającego i uniesione nad podłogę.  
Zadanie polega na siłowaniu się nogami i próbie wytrącenia partnera z równowagi.



**Stacja VI**

- wzmacnianie siły mięśni kończyn górnych i tułowia.  
Dzieci siedzą w siadzie prostym tyłem do siebie, ręce mają splecione z partnerem pod łokciami i próbują wywrócić partnera na bok.



**Stacja VII**

- wzmacnianie siły mięśni kończyn dolnych i brzucha.  
Jedno dziecko stoi w rozkroku i usiłuje iść w przód, podczas gdy drugie wykonuje leżenie przodem na kocyku, trzymając kolegę za stopy i hamując możliwość ruchu (w drugim obwodzie zamiana ról).



**Stacja VIII**

- wzmacnianie siły mięśni grzbietu oraz kończyn górnych.  
Jedno dziecko w podporze przodem, drugie wykonuje czołganie pod partnerem i ustawia się w podporze przodem.



Po zakończeniu ćwiczeń na obwodzie nauczyciel zbiera ilustracje ćwiczeń i sprzęt, a dzieci ustawiają się w czterech szeregach (dwa szeregi przed materacem), (czas: ok. 1 minuty).

**Zabawa z mocowaniem „Walczące materace”.** Dwa zespoły 3–4-osobowe stoją plecami do siebie. Pomiędzy nimi ustawiony jest materac, a przed nimi w odległości 1,5–2 m zaznaczona linia. Dzieci opierają się o materac i na sygnał nauczyciela zaczynają napierać na przeciwników. Wygrywa ten zespół, który przepchnie przeciwnika za wyznaczoną linię. Po każdej rundzie zmiana zespołów rywalizujących ze sobą.



**4 minuty**

Po zakończeniu zabawy dzieci ustawiają się w wyznaczonym miejscu.

Nauczyciel wraz z dziećmi zaznaczają poziom wysiłku w FitKarcie aktywności – odznaka Strongman.




**3 minuty**

Nauczyciel przypomina o zadaniach do wykonania w domu i na innych zajęciach, w tym o wypełnieniu FitKalendarza, oraz zapowiada temat kolejnych zajęć.

## Komentarz metodyczny

- ▶ Dużo ćwiczeń dwójkowych zmusza do przypilnowania doboru w pary – pod względem podobnej budowy ciała dzieci i sprawności fizycznej. Dostosowując scenariusz do możliwości młodszych dzieci, można zmienić organizację ćwiczeń z obwodowej na frontalną. Można też wybrać łatwiejsze ćwiczenia i zorganizować je w formie frontalnej – każda para wykonuje to samo ćwiczenie. Jeśli w grupie jest nieparzysta liczba dzieci, nauczyciel powinien dołączyć do ćwiczeń w parze.



<b>Program:</b>	<b>FitKlasa</b>
<b>Autorzy:</b>	Joanna Klonowska, Małgorzata Pogorzelska, Monika Opanowska
<b>Temat zajęć:</b>	Ćwiczenia wzmacniające siłę mięśniową i wytrzymałość krążeniowo-oddechową
<b>Klasa:</b>	2 lub 3; <b>pleć:</b> dziewczęta i chłopcy; <b>liczba uczniów:</b> ok. 15
<b>Miejsce zajęć:</b>	sala sportowa lub salka do gimnastyki korekcyjnej
<b>Środki dydaktyczne:</b>	szarfy, 2 piłki gumowe, odtwarzacz muzyki, FitKarta aktywności, FitNotes,  – sygnał dźwiękowy nr 1 wykorzystujemy we wskazanym momencie lekcji

## Opis przebiegu zajęć

Czynności związane z organizacją zajęć: dzieci ustawione w szeregu, nauczyciel przypomina, że zdobywają odznakę **Strongman**, oraz pyta dzieci, czy w domu wykonywały ćwiczenia z **FitKalendarza** (czas: ok. 3 minut).

**Zabawa bieżna „Berek lawina”.** Spośród dzieci jedno jest berkiem i jego zadaniem jest schwytać wszystkie pozostałe uciekające osoby. Dziecko złapane przez berka podaje mu rękę i teraz razem łapią pozostałych.



**4 minuty**

**Zabawa „Wirus”.** Dzieci stoją w rozszypce, są „komórkami zdrowego organizmu”. Nauczyciel wyznacza dwa wirusy (berki) oraz „szpital”, czyli rozłożone dwa materace z boku terenu zabawy. Uczeń pełniący rolę berka to „wirus”. Ten, kto zostanie dotknięty przez „wirusa”, staje się „chorą komórką” i wykonuje siad prosty z rękoma wyciągniętymi ku górze. Aby uratować „chorą komórkę”, dwie „zdrowe komórki” muszą wziąć siedzącego za ręce i nogi, a następnie przenieść do „szpitala”. „Zdrowe komórki” w trakcie przenoszenia są chronione – berek nie może ich dotknąć. Szpital jest miejscem kwarantanny, gdzie berek nie ma wstępu. W „szpitalu” dziecko liczy głośno do 4 i musi zejść z materaca. Co ok. 1 minutę następuje zmiana berków.



**4 minuty**

**Zabawa „Podaj i biegnij”.** Dzieci ustawione tyłem do ściany, jedno za drugim wzdłuż ścian sali, odstęp między osobami ok. 1,5 m oraz 1 m od ściany (tzw. tunel, droga biegu). Ostatnia osoba ma piłkę. Zadaniem tej osoby jest podanie piłki do osoby przed sobą i szybki bieg na początek oraz ustawienie się przed pierwszą osobą. Druga osoba, która otrzymała piłkę, wykonuje to samo i szybko biegnie ustawić się na początek, tak samo postępują kolejne osoby. W celu zwiększenia intensywności można wprowadzić dwie piłki, jedną u osoby ze środka ustawienia, drugą u osoby na końcu. Można zastosować inny sposób poruszania się, np.: bieg tyłem, podskoki, bieg odstawno-dostawny. W trakcie trwania zabawy dzieci bez przerwy kilkakrotnie wykonują podanie piłki i bieg.



**5 minut**

**Opowieść ruchowa „Polowanie na leśne potwory”.** Dzieci wybierają się do lasu złapać potwory, które tam zamieszkały – **szybki marsz**. Każde z dzieci chce jako pierwsze zobaczyć potwora i zrobić mu zdjęcie, dlatego zaczynają biec – **bieg po całej sali**. Dzieci muszą przedostać się podczas biegu przez leśne zarośla – **krążenia ramion w przód i w tył podczas biegu**. Każde dziecko biegnie coraz szybciej i szybciej, bo zaczyna się robić ciemno, a wtedy trudniej znaleźć potwora i zrobić mu zdjęcie – **szybki bieg po całej sali ze zmianą kierunków**. W tej swojej zawziętości zaczynają rywalizować ze sobą i utrudniać sobie bieg poprzez zabieranie „ogonków”, które są ich urządzeniami GPS (zabawa w „Berek ogonek”) – **dzieci podczas biegu starają się wyrwać sobie nawzajem szarfę**. Podczas tej bitwy dzieci nie zauważyły, że wbiegły w wielkie mrowisko i teraz ich nogi są gryzione przez stado mrówek, próbują je szybko zrzucić – **bieg z wysokim unoszeniem kolan i klaskanie raz pod prawym, raz pod lewym kolanem**. Mróweczki jednak były sprawniejsze i szybko weszły wysoko na pośladki – **skip C, a następnie uderzanie obunóż w pośladki podczas podskoków**. Dzieci zostały uratowane i pozbyły się mrówek, ale nie mogły wejść w kolejne mrowiska, które były wysokie, więc przeskakiwały nad nimi – **przeskoki jednonóż i obunóż**. W tym czasie dzielne małe zuchy dotarły do miejsca, w którym drzewa były obalone i jedynym sposobem pójścia dalej było czołganie się pod nimi – **czołganie w leżeniu przodem w przód**. Kiedy tak pełzały, usłyszały jakiś hałas nad głową. Myśląc, że to potwory, i chcąc je zobaczyć, odwróciły się na plecy i dalej przesuwali się pod konarami drzew – **poślizgi na plecach, odpychanie się nogami**. Jednak to nie były potwory, więc szybko wróciły na brzuch, bo jednocześnie konary drzew nie były już tak nisko nad ziemią i dzieci mogły iść w pozycji wyższej – **czworakowanie przodem**. Zmęczone wyprawą na szczęście znalazły jagody i zaczęły je zrywać i jeść – **w pozycji podporu przodem (podczas czworakowania) – odrywanie od podłogi na zmianę prawej i lewej dłoni**. W jagodowych zaroślach spotkały cudowne zielone żabki, które zachęcały je do wspólnego tańca żabojada – **żabie skoki**. Zauroczone tym tańcem zostały zajęczki, które akurat skakały na polance – **zajęcze skoki**. Szum drzew tak cudnie przygrywał,



**15 minut**



że każda żabka tańczyła w parze z zajęczkiem – dzieci dobierają się w pary, jedna osoba jest zajęczkiem, druga żabką i tańczą. Ten piękny występ został przerwany przez przebiegające łosie – czworakowanie przodem z biodrami wysoko i prostymi nogami. Łosie były tak złe, że zaczęły kopać nogami – z pozycji półprzysiadu podpartego wyrzuty nóg obunóż w tył do pozycji podporu przodem (podpór na całych dłoniach). Kiedy łosie się uspokoiły, dzieci wyszły zza drzew i ruszyły szybkim biegiem dalej szukać potworów, gdyż było już prawie ciemno – bieg po całej sali. Biegły i biegły, i biegły, aż nagle niektóre osoby wpadły w błotne dziury. Koledzy szybko postanowili pomóc je wyciągnąć, ale czasami się to nie udawało, gdyż podczas ratowania sami wpadali do dziury – jedno dziecko próbuje oderwać ciało drugiego leżącego na podłożu do góry. Kiedy byli już ocaleni, ruszyli w dalszą podróż, ale żeby się nie pogubić w ciemności, utworzyli pociąg – jedno dziecko biegnie za drugim, trzymając się za barki. Nasi poszukiwacze potworów dobiegli do tunelu i musieli przez niego przejść – dzieci ustawione w rzędzie, nogi w rozkroku, ostatnie dziecko pełza pod nogami i staje z przodu rzędu, kolejne tak samo wykonuje zadanie. Po wyjściu wszystkich z tunelu dzieci usłyszały dziwny szelest, okazało się, że były to potwory, które napadły na dzieci i zabrały im aparaty fotograficzne – część dzieci to potwory i przyjmują pozycję siadu skulonego, pozostałe dzieci to ich poszukiwacze, którzy próbują rozdzielić ich poszczególne części ciała. Potwory były bardzo silne i kiedy siedziały na podłodze, próbowały brać dzieci na plecy, by je położyć na ziemi – siedzą w siadzie prostym, tyłem do siebie, ręce mają splecione z partnerem pod łokciami, próbują wyrzucić partnera na bok. Dzieci były jednak bardzo odporne na chwyt potworów i odpychały je od siebie nogami – siad ugięty, przepychanie się nogami. Bitwa trwała długo, ale potwory zostały pokonane i unieruchomione przez dzieci – potwory leżą na podłodze, a drudzy przyciskają ich ciała do podłogi, by się nie podniosły.

Przejdźcie do ustawienia: indywidualnie w rozsypce (czas: ok. 1 minuty).

**TABATA.** Nauczyciel ustawia się przodem do grupy ćwiczącej, najpierw pokazuje i objaśnia ćwiczenie przez ok. 10 sekund, a następnie dzieci, naśladowując ruch nauczyciela, ćwiczą przez 30 sekund (30 sekund czas pracy, 10 sekund czas odpoczynku). Wykonujemy dwie serie ćwiczeń.



**10 minut**

**Ćwiczenie I** – przeskoki obunóż w przód, w tył.

**Ćwiczenie II** – leżenie przodem, ręce wzdłuż tułowia, oderwanie złączonych nóg od podłogi i przenoszenie ich w prawą i lewą stronę.

**Ćwiczenie III** – z pozycji przysiadu podpartego wyrzut nóg obunóż w tył do pozycji podporu przodem (podpór na całych dłoniach).

**Ćwiczenie IV** – w podporze tyłem z ugiętymi nogami, naprzemianstronne unoszenie nogi.

**Ćwiczenie V** – rowerek w leżeniu tyłem.

**Ćwiczenie VI** – leżenie przodem, ręce wzdłuż tułowia, oderwanie klatki piersiowej od podłoża i klaskanie za plecami.

**Ćwiczenie VII** – pajacyki w miejscu.

Przejdźcie do ustawienia w szeregu (czas: ok. 1 minuty).

**Zabawa uspokajająca „Scooby Doo patrzy”.** Przebieg zabawy jak w „Baba Jaga patrzy” – potwory próbują dostać się do Scooby Doo, który na sygnał „Raz, dwa, trzy, Scooby Doo patrzy” odwraca się i cofa potwory na koniec sali, jeśli się poruszają. W momencie bezruchu potwory muszą robić dziwne miny i pozy. Potwory przemierzają się czworakowaniem przodem.



**3 minuty**

Po zakończeniu zabawy dzieci ustawiają się w wyznaczonym miejscu.

Nauczyciel wraz z dziećmi zaznaczają poziom wysiłku w FitKarcie aktywności – odznaka Strongman.




**3 minuty**

Nauczyciel przypomina o zadaniach do wykonania w domu i na innych zajęciach, w tym o wypełnieniu FitKalendarza, oraz zapowiada temat kolejnych zajęć.

### Komentarz metodyczny

- ▶ W trakcie opowieści ruchowej nauczyciel może podpowiadać sposoby ilustrowania fabuły ruchem. Nauczyciel motywuje dzieci do aktywnego ćwiczenia i czuwa, aby każde ćwiczenie przedstawione w opowieści ruchowej było wykonywane przez nie krócej niż 30 sekund. Należy również indywidualizować poziom obciążenia wysiłkiem. Możemy np. zmniejszyć do jednej liczbę serii w tabacie.

<b>Program:</b>	<b>FitKlasa</b>
<b>Autorzy:</b>	Joanna Klonowska, Małgorzata Pogorzelska, Monika Opanowska
<b>Temat zajęć:</b>	Ćwiczenia wzmacniające, obwód stacyjny
<b>Klasa:</b>	2 lub 3; <b>pleć:</b> dziewczęta i chłopcy; <b>liczba uczniów:</b> ok. 15
<b>Miejsce zajęć:</b>	sala sportowa lub salka do gimnastyki korekcyjnej
<b>Środki dydaktyczne:</b>	15 szarf, 2 małe piłki gumowe, 2 kocyki, 2 ławeczki gimnastyczne, 2 laski gimnastyczne, drabinki, odtwarzacz muzyki, FitKarta aktywności, FitNotes,  – sygnał dźwiękowy nr 2 wykorzystujemy we wskazanym momencie lekcji

## Opis przebiegu zajęć

Czynności związane z organizacją zajęć: dzieci ustawione w szeregu, nauczyciel przypomina, że zdobywają odznakę **Strongman**, oraz pyta dzieci, czy w domu wykonywały ćwiczenia z **FitKalendarza** (czas: ok. 2 minut).

**Zabawa ożywiająca „Berek mostek”.** Spośród uczestników zabawy wybieramy dwóch lub trzech stałych berków, dziecko złapane przyjmuje pozycję w podporze przodem (wysoko uniesione biodra). Wybawiający muszą przeczłapać się pod złapanym. Co ok. 1 minutę zmiana berków.



**3 minuty**

**Zabawa bieżna „Berek ogonek”.** Spośród uczestników zabawy wybieramy dwóch lub trzech berków, pozostali otrzymują szarfy, które umieszczają z tyłu za spodenkami w ten sposób, aby wystawały 2/3 ich długości. Na sygnał goniący starają się dogonić pozostałych uczestników i wyciągnąć „ogonek”, którego uciekający nie może przytrzymać ręką. Zwycięża ten berek, który w określonym czasie zbierze więcej „ogonków”. Co ok. 1 minutę zmiana berków.



**3 minuty**

*Gdy dzieci odpoczywają i dobierają się w pary, nauczyciel przygotowuje obwód ćwiczebny, rozkłada niezbędny sprzęt, demonstruje ćwiczenia na poszczególnych stacjach (czas: ok. 3 minut).*

## WORKOUT DLA DZIECI – ĆWICZENIA KSZTAŁTUJĄCE SIŁĘ I WYTRZYMAŁOŚĆ MIĘŚNIOWĄ



**27 minut**

Ćwiczenia w formie obwodu wykonywane przez 1 minutę, po czym następuje 30 sekund przerwy: wypoczynek i przejście do następnej stacji. Workout wykonujemy dwa razy.

- Stacja I** – **wzmacnianie siły mięśni brzucha (mięśnia prostego brzucha).**  
Leżenie tyłem, stopy wsunięte pod drabinkę, nogi ugięte w kolanach, ręce skrzyżowane na piersiach. Szybkie siady z dotykiem łokciami ud i położeniem się na plecy.
- Stacja II** – **wzmacnianie siły mięśni kończyn górnych.**  
W podporze przodem bieg w miejscu, tzw. bieg górski.
- Stacja III** – **wzmacnianie siły mięśni kończyn dolnych.**  
Przeskoki obunóż w przód i w tył nad szarfą.
- Stacja IV** – **wzmacnianie siły mięśni grzbietu (odcinek piersiowy kręgosłupa).**  
Leżenie przodem, ramiona skierowane w bok, w jednej ręce mała piłka gumowa. Przetaczanie piłki z ręki do ręki, blisko przed klatką piersiową z jednoczesnym oderwaniem za każdym razem tułowia od podłoża.
- Stacja V** – **wzmacnianie siły mięśni pośladkowych.**  
Leżenie przodem, ręce wzdłuż tułowia, nogi wyprostowane  
Oderwanie nóg od podłogi i zakreślanie nimi dwóch kótek nad podłożem.
- Stacja VI** – **wzmacnianie siły mięśni kończyn górnych.**  
Leżenie przodem na kocyku, kończyny górne zgięte w stawach łokciowych, skierowane w bok. Za pomocą pracy kończyn górnych przemieszczanie się na drugą stronę sali i z powrotem w formie poślizgu na kocyku.
- Stacja VII** – **wzmacnianie siły mięśni brzucha (mięśni skośnych brzucha).**  
Leżenie tyłem, ręce wzdłuż tułowia, nogi wyprostowane.  
Podniesienie nóg do kąta ok. 90° i próba dotknięcia nimi podłoża na zmianę z prawej i lewej strony.
- Stacja VIII** – **wzmacnianie siły mięśni kończyn dolnych i górnych.**  
Przeskoki zawrotne przez ławeczkę gimnastyczną.



- Stacja IX** – wzmocnienie siły mięśni grzbietu (odcinek piersiowy kręgosłupa).  
Leżenie przodem, stopy zaczepione o drabinki, kończyny górne zgięte w stawach łokciowych trzymają w dłoniach laskę gimnastyczną umiejscowioną blisko klatki piersiowej przed sobą. Podczas przeniesienia laski gimnastycznej na plecy uczeń wznosi tułów do góry (odrywa od podłoża), podczas powrotu do pozycji wyjściowej laska gimnastyczna wraca przed klatkę piersiową.

*Odpoczynek pomiędzy stacjami połączony jest z ćwiczeniami oddechowymi i korekcyjnymi wskazanymi przez nauczyciela:*

- wdech nosem, wydech ustami z syczeniem
- wdech nosem wraz ze wznoszeniem ramion bokiem w górę, wydech z opuszczeniem ramion
- wdech nosem wraz ze wznoszeniem ramion przodem w górę, wydech z opuszczeniem ramion i opadem tułowia w przód
- marsz we wspięciu na palcach i ramionami w bok, zgiętymi w stawach łokciowych (należy ściągnąć łopatki do kręgosłupa).

*Po zakończeniu obwodu nauczyciel zbiera sprzęt, a dzieci ustawiają się w rozsypce w leżeniu tyłem (czas: ok. 1 minuty).*

**Ćwiczenia rozluźniające – dzieci w leżeniu tyłem:**

- dociskanie głowy do podłoża połączone z próbą patrzenia na mostek – rozluźnienie (4x)
- ręce splecione pod głową, równomierne i ciągłe napieranie łokciami na podłoże przez 5 sekund – rozluźnienie (4x)
- nogi zgięte w kolanach i biodrach, ręce wzdłuż tułowia, dynamiczne wznoszenie i wypchnięcie miednicy do góry bez odrywania pięt od podłoża – powrót do pozycji wyjściowej – rozluźnienie (4x)
- przyciąganie na zmianę prostej kończyny dolnej za pomocą rąk do klatki piersiowej (2 x 3).



**3 minuty**

Po zakończeniu ćwiczeń dzieci ustawiają się w wyznaczonym miejscu.

Nauczyciel wraz z dziećmi zaznaczają poziom wysiłku w FitKarcie aktywności – odznaka Strongman.




**3 minuty**

Nauczyciel przypomina o zadaniach do wykonania w domu i na innych zajęciach, w tym o wypełnieniu FitKalendarza, oraz zapowiada temat kolejnych zajęć.

## Komentarz metodyczny

- ▶ Dostosowując scenariusz do możliwości młodszych dzieci, można zmienić organizację ćwiczeń z obwodowej na frontalną. Można też wybrać łatwiejsze ćwiczenia i zmniejszyć obciążenia, np. zmniejszyć liczbę serii. Jeśli w grupie jest nieparzysta liczba dzieci, nauczyciel powinien dołączyć do ćwiczeń w parze.

<b>Program:</b>	FitKlasa
<b>Autorzy:</b>	Joanna Klonowska, Małgorzata Pogorzelska, Monika Opanowska
<b>Temat zajęć:</b>	Ćwiczenia wzmacniające siłę mięśniową i wytrzymałość krążeniowo-oddechową
<b>Klasa:</b>	2 lub 3; <b>pleć:</b> dziewczęta i chłopcy; <b>liczba uczniów:</b> ok. 15
<b>Miejsce zajęć:</b>	sala sportowa lub salka do gimnastyki korekcyjnej
<b>Środki dydaktyczne:</b>	4 kółka ringo lub 4 pachółki, szarfa lub okulary przeciwsłoneczne, 3 małe piłki gumowe, 15–20 woreczków, lina lub skakanka, materace, odtwarzacz muzyki, FitKarta aktywności, FitNotes,  – sygnał dźwiękowy nr 1 wykorzystujemy we wskazanym momencie lekcji

### Opis przebiegu zajęć

Czynności związane z organizacją zajęć: dzieci ustawione w szeregu, nauczyciel przypomina, że zdobywają odznakę **Strongman**, oraz pyta dzieci, czy w domu wykonywały ćwiczenia z **FitKalendarza** (czas: ok. 3 minut).

#### Opowieść ruchowa „Wyprawa w kosmos”.

Przed przystąpieniem do zabawy nauczyciel ustawia w czterech rogach sali cztery przybory, każdy innego koloru (czerwony, niebieski, pomarańczowy i żółty), np. kółko ringo, piłkę, pacholek z danym kolorem szarfy. Ma także przygotowane woreczki (15–20 sztuk) oraz linę lub skakankę (czas: ok. 1 minuty).



15 minut

Wybieramy się dziś w daleką podróż do miejsc, gdzie nie można dojechać samochodem, pociągiem ani samolotem. Zapraszam was na lot w kosmos. Niedawno zielone ufoludki wybudowały obok szkoły stację i stamtąd możemy wyruszyć w przestworza. A więc kto chętny, to biegnijmy i nie tracimy czasu – **bieg po całej sali**. Przygotujmy się do naszego lotu, bo po drodze może odwiedzić inne planety i kogoś poznamy. A więc: trzy, dwa, jeden, start, lecimy!!! – **dzieci biegają na palcach z ramionami wyprostowanymi ku górze**. Na hasło „Znajdź planetę koloru (tu nauczyciel podaje kolor) czerwonego” – **dzieci biegną szybko do miejsca w sali, gdzie jest jej kąt z tym kolorem, i wykonują zadanie ruchowe**. Dzień dobry, wylądowaliśmy na Marsie, a obyczaj jest tu taki, że na powitanie każdy przybysz wykonuje marsjańskie podskoki – **10 x przysiad i wyskok w górę**. Szkoda się już żegnać, ale ruszamy dalej – **bieg po całej sali**. Uwaga, uwaga! Moi kosmonauci, znajdźcie planetę koloru niebieskiego – **bieg w określone miejsce w sali**. Witajcie na Uranie drogie dzieci, a obyczaj jest tu taki, że „dzień dobry” zastępuje przybijanie „piątek” stopami – **w podporze tyłem (pozycja pajęczka) dzieci chodzą po sali i witają się poprzez przybicie „piątki” stopą**. Super było, ale się skończyło, lecimy dalej w przestworza – **bieg po całej sali**. Uwaga, uwaga! Mówi kapitan ufoludek – **znajdźcie planetę koloru pomarańczowego – szybki bieg w wyznaczone miejsce w sali**. Witajcie na planecie Wenus. Przylecieliście w doskonałym momencie, bo akurat świętujemy dziś urodziny Ufoludka Pajaca, a więc na jego cześć robimy taniec pajacyka – **pajacyki w miejscu**. Urodziny mijają, a więc lecimy dalej – **bieg po całej sali**. A cóż tak mocno świeci tam z oddali i nas oślepia, musimy podlecieć bliżej tej żółtej planety – **bieg w kierunku danego miejsca w sali z kolorem żółtym**. O nie! Jak tu gorąco! – **szybki bieg w dane miejsce i szybkie odbiegnięcie**. Może spróbuję jeszcze raz – **szybki bieg w dane miejsce i szybkie odbiegnięcie**. Cóż to za planeta nie do zdobycia? – to nie planeta, to jest Słońce!!! Musimy je zdobyć, może jak chwycimy się za ręce, to uda nam się tam wylądować – **dzieci chwytają się za ręce i tworzą koło, bieg w prawą i lewą stronę (ruch wirowy podczas przemieszczania się)**. Jak widzicie, nie udało nam się, ale może jak będziemy silniejsi, to tam dotrzemy. Słońce nie zostało zdobyte, ale kosmos na nas czeka, a zatem do rakiety i startujemy – **dzieci ustawione na obwodzie koła, leżenie przodem, ramiona proste z przodu, udają raketę, która wzbija się w kosmos, na sygnał nauczyciela unoszą ramiona, tułów i głowę nad podłogę (8x)**. O nie! A cóż to przeleciało pode mną, to chyba odrzutowiec? – **pozycja i ruch jw., tylko ramiona wzdłuż tułowia (8x)**. To nie odrzutowiec, to chyba samolot – **pozycja i ruch jw., ale ramiona w bok (8x)**. Niby jesteście wysoko, a jak tu jest niebezpiecznie. Patrzcie, jest stacja kosmiczna, dotarliśmy – **dzieci wstają i ustawiają się do wyjścia w szeregu**. A cóż to jest – tunel w kosmosie??? – **dzieci, stojąc w szeregu, wykonują klęk podparty**. Aby zwiedzić kosmos, musimy przedostać się przez tunel – **w pozycji leżenia przodem ostatnia osoba z szeregu czołga się na początek i przyjmuje pozycję klęku podpartego, w tym czasie rusza kolejna ostatnia osoba itd. Udało się, przeszliśmy, ale musimy uważać na kamienie kosmiczne, bo poparzymy nasze stopy – dzieci poruszają się na czworakach (z kolanami uniesionymi nad podłożem), nie mogą dotknąć żadną częścią ciała woreczków**. To była ciężka przeprawa, ale widzę, że doskonale daliście sobie radę. Zobaczcie, gdzie się teraz znaleźliśmy. Czujecie, jak tu teraz ładnie pachnie? To dlatego, że rosną tu ładne kwiatki (**woreczki**). Może uda nam się je powąchać – **czworakowanie z próbą wykonania ugięcia ramion, tzw. pompka (można postawić kolana na podłogę)**. Patrzcie, tu są pozaziemskie istoty, one chyba zapraszają nas do zabawy, ale najpierw musimy tu trochę posprzątać – **szybki bieg z zebraniem woreczków i odłożeniem ich w określone miejsce**. Przyjmijmy tę pozycję, co ufoludki zobaczą, w co chcą się pobawić – **siad ugięty z podparem**. Drodzy przybysze z Ziemi, czy lubicie grę w kosmiczną piłkę? – **w podporze tyłem dzieci przemieszczają się po całej sali, kopiąc piłkę (można dać kilka piłek)**. Nasz ufoludek poeta chciałby was nauczyć wierszyka pt. „Gimnastyka ufoludka” – **dzieci przyjmują pozycję stojącą, ręce mają na biodrach i wykonują ruchy zgodnie ze słowami wiersza: „W górę ręce, w przód i w bok, mały przysiad, w górę skok**



**Ręce na ramię w dół opuszczamy i na paluszkach się obracamy”.** Mam nadzieję, że zapamiętacie ten łatwy wierszyk i będziecie z nim często ćwiczyć, więc dla przypomnienia powtórzmy jeszcze raz: „**W górę ręce, w przód i w bok, mały przysiad, w górę skok. Ręce na ramię w dół opuszczamy i na paluszkach się obracamy”.** To wy już znacie nasze kosmiczne zabawy, a może teraz pokażecie jakieś swoje ziemskie? Super, nauczmy ich zabawy „Szczur” – **dzieci na obwodzie koła, nauczyciel w jego środku kręci liną bądź skakanką, a dzieci nad nią przeskakują.** Jestem pewien, że po takim wysiłku jesteście już głodni. To dobrze się składa, bo nasi kosmiczni przyjaciele zapraszają nas na kosmiczną kolację – **pozycja: siad ugięty podparty na obwodzie koła. Przed każdym dzieckiem leży woreczek. Chwyta go pomiędzy stopy i przekazuje go w stopy osoby siedzącej po prawej stronie.** Smakowało wam? Wiem, że miło spędzacie tutaj czas, ale musimy już wracać na Ziemię do naszej szkoły (przedszkola). Pożegnajmy zatem naszych kosmicznych przyjaciół – **przysiad ugięty z podporem, dzieci wyrzucają woreczki, które trzymają między stopami, do środka koła, a następnie wykonują klaskanie podeszwową stroną stóp z oderwaniem nóg od podłogi.** Wracamy na Ziemię, wsiadamy do naszych rakiet i startujemy – **leżenie przodem, ramiona w górę wyprostowane, oderwanie tułowia od podłogi.** Witamy na lądzie, tu Ziemia – **dzieci wstają i skaczą w górę z radości.**

Przejdźcie do ustawienia w parach w rozsypanie (czas: ok. 1 minuty).

**TABATA.** Nauczyciel ustawia się przodem do grupy ćwiczącej, najpierw pokazuje i objaśnia ćwiczenie przez 10 sekund, a następnie dzieci, naśladując ruch nauczyciela, ćwiczą przez 30 sekund (30 sekund czas pracy, 10 sekund czas odpoczynku). Wykonujemy dwie serie ćwiczeń.



9 minut

**Ćwiczenie I** – przysiad, wyskok w górę z klaśnięciem w dłonie współćwiczącego.

**Ćwiczenie II** – w półprzysiadzie naprzeciwko siebie, ręce skrzyżowane przed sobą, tzw. Walka kogutów – próba wytrącenia przeciwnika z równowagi.

**Ćwiczenie III** – leżenie tyłem z prostymi nogami, ćwiczący dotykają się stopami, unoszą nogi nad podłożem i rysują w powietrzu koła złączonymi nogami.

**Ćwiczenie IV** – w podporze tyłem z ugiętymi nogami naprzeciwko siebie, naprzemianstronne unoszenie nogi i dotykanie się stopami.

**Ćwiczenie V** – rowerek w leżeniu tyłem w parach.

**Ćwiczenie VI** – leżenie przodem naprzeciwko siebie, oderwanie tułowia i rąk od podłoża i przybijanie „piątek” dłońmi.

**Ćwiczenie VII** – stanie naprzeciwko siebie, podanie sobie rąk, przysiad i wyprost z obrotem, trzymając się za ręce.

Gdy dzieci odpoczywają, nauczyciel przygotowuje sprzęt (szarfę lub okulary przeciwsłoneczne, linę lub skakankę) do kolejnej zabawy i ją omawia (czas: ok. 2 minut).

**Zabawa „Matrix”.** Wyznaczony przez nauczyciela uczeń zakłada okulary przeciwsłoneczne (dla zachowania bezpieczeństwa u dzieci może to być szarfa założona na plecy) – będzie to Mr Smith. Inna wyznaczona osoba trzyma skakankę i będzie udawać budkę telefoniczną. Pozostali uczniowie stoją w rozsypanie i są Neo. Neo uciekają przed Mr Smithem, a w razie zagrożenia mogą się schować w budce telefonicznej, która stoi nieruchomo na środku sali. Neo mogą stawać za plecami osoby udającej budkę, przy czym może tam przebywać tylko jedna osoba, a zatem osoba stojąca jako pierwsza za plecami budki musi szybko „odebrać telefon i zniknąć”, kiedy za jej plecami stanie kolejna osoba. Jeśli Neo nie zdąży dotrzeć do budki, zanim złapie go Mr Smith, zmieniają się rolami. Co ok. 1 minutę następuje zmiana ról Mr Smitha i osoby udającej budkę.



4 minut

Gdy dzieci odpoczywają, nauczyciel rozkłada w dwóch rzędach trasę (ok. 6 m) z połączonych ze sobą materaców. Dzieci dobrane w te same pary ustawiają się za wyznaczonymi materacami i są podzielone na dwa zespoły.

Nauczyciel omawia przebieg zabawy (czas: ok. 3 minut).

**Zabawa z mocowaniem „Rolowanie”.** Jedna osoba z każdej pary kładzie się na plecach w poprzek materaca, z rękoma wyprostowanymi i złączonymi nad głową. Zadaniem drugiej osoby z pary jest przetoczenie współćwiczącego na koniec wyznaczonej trasy, osoba leżąca nie może pomagać. Zastępy startują na sygnał nauczyciela, kolejna para startuje, gdy poprzedzająca opuściła pierwszy materac. Podczas jednego wyścigu każde dziecko z pary musi być toczony przez współćwiczącego (zamiana rolami).



4 minut

Po zakończeniu zabawy dzieci ustawiają się w wyznaczonym miejscu.

Nauczyciel wraz z dziećmi zaznaczają poziom wysiłku w FitKarcie aktywności – odznaka Strongman.

Nauczyciel przypomina o zadaniach do wykonania w domu i na innych zajęciach, w tym o wypełnieniu FitKalendarza, oraz zapowiada temat kolejnych zajęć.




3 minut

### Komentarz metodyczny

- ▶ W trakcie opowieści ruchowej nauczyciel może podpowiadać sposoby ilustrowania fabuły ruchem. Motywuje też dzieci do aktywnego ćwiczenia i czuwa, aby każde ćwiczenie przedstawione w opowieści ruchowej było wykonywane nie krócej niż 30 sekund. Należy również indywidualizować poziom obciążenia wysiłkiem. Możemy np. zmniejszyć do jednej liczbę serii w tabacie. Podczas tabaty nauczyciel ćwiczy z uczniem, jeśli w grupie jest nieparzysta liczba dzieci.



<b>Program:</b>	FitKlasa
<b>Autorzy:</b>	Joanna Klonowska, Małgorzata Pogorzelska, Monika Opanowska
<b>Temat zajęć:</b>	Ćwiczenia wzmacniające siłę i wytrzymałość mięśniową
<b>Klasa:</b>	2 lub 3; <b>pleć:</b> dziewczęta i chłopcy; <b>liczba uczniów:</b> ok. 15
<b>Miejsce zajęć:</b>	sala sportowa lub salka do gimnastyki korekcyjnej
<b>Środki dydaktyczne:</b>	15 kocyków, drabinki, 10 szarf, piłka tenisowa, 2 małe piłki gumowe, 2 laski gimnastyczne, 10 woreczków, FitKarta aktywności, FitNotes, karty pracy z wybranymi ilustracjami ćwiczeń, odtwarzacz muzyki,  – sygnał dźwiękowy nr 2 wykorzystujemy we wskazanym momencie lekcji

## Opis przebiegu zajęć

Czynności związane z organizacją zajęć: dzieci ustawione w szeregu, nauczyciel przypomina, że zdobywają odznakę **Strongman**, oraz pyta dzieci, czy w domu wykonywały ćwiczenia z **FitKalendarza** (czas: ok. 3 minut).

### Opowieść ruchowa „Igrzyska olimpijskie”.

Dzisiaj przeżyjemy wspaniałą dzień, sprawdzimy się w dyscyplinach sportowych, które wchodzą w skład igrzysk olimpijskich, dziś każdy z was na pewno zdobędzie medal mistrza olimpijskiego. Biegnijmy zatem na stadion olimpijski, by rozgrać się do poszczególnych konkurencji – **dzieci wstają i biegną po całej sali**. Czy wiecie, jaki jest symbol igrzysk? – **pięć kół** – a zatem utwórmy jedno koło – **dzieci w biegu tworzą jedno koło, chwytając się za ręce**. A teraz sprawdzimy, jak zwinne jest to nasze kółeczko, niech pokaże jak rośnie – **dzieci w biegu próbują je powiększyć poprzez bieg w tył**, a teraz jak maleje – **bieg w przód**, i ponownie rośnie – **bieg w tył**. Jesteśmy już na stadionie, zobaczcie, jak tu dużo ludzi przybyło i jak głośno klaszczą. Może i my poklaszczymy zatem w podziękowaniu za tak miłe przywitanie – **bieg z klaskaniem pod kolanem**, a teraz wysoko nad głową – **dzieci wykonują pajacyki**. Mam nadzieję, że jesteście już rozgrzani i czekacie na sportowe niespodzianki. Na pewno każdy z was lubi zimę, więc pierwszą konkurencją będzie jazda na sankach. Zatem szybko biegnijmy na tor saneczkowy – **bieg po całej sali** (w tym czasie nauczyciel rozdaje każdemu dziecku kocyk). **Uwaga, uwaga! Wsiadamy do sanek – siad klęczny na kocyku** – i zaczynamy zabawę – **poślizgi na kocykach, dzieci odpychają się za pomocą rąk**. Z głośników słychać, że za chwilę nastąpi wyścig saneczkarski, a zatem wszyscy zawodnicy szybko na linię mety muszą się przemieścić – **dzieci poślizgami jak wyżej udają się na koniec sali i ustawiają się w szeregu**. **Uwaga, uwaga!** Zwyciężyła ta osoba, która najszybciej dotknie ściany po drugiej stronie sali – trzy, dwa, jeden, start!!! – **dzieci w wyżej opisany sposób przemieszczają się na drugą stronę**. Naszym zwycięzcą zostaje (imię dziecka) – **wielkie brawa dla niego/niej**. Drugą naszą konkurencją podczas igrzysk są skoki narciarskie. Zapraszam na skocznię – **dzieci wykonują poślizg w kierunku drabinek**. Narty zabieramy na plecy i wchodzimy wysoko na skocznię – **dzieci wchodzą na drabinki i schodzą**. Dobrze, jesteśmy już na starcie, a zatem bierzemy rozpęd – **dzieci biegną, wybijamy się** – **w biegu wyskok w przód obunóż i przejście do leżenia przodem**. **Lecimy, lecimy** – **w leżeniu przodem, ręce wzdłuż tułowia, oderwanie klatki piersiowej od podłogi, i lądujemy** – **swobodne leżenie przodem**. **Super wam poszło!!! Przystępujemy teraz do drugiej serii, bierzemy rozpęd** – **dzieci biegną, wybijamy się** – **w biegu wyskok w przód obunóż i przejście do leżenia przodem**. **Lecimy, lecimy** – **w leżeniu przodem, ręce wzdłuż tułowia, oderwanie klatki piersiowej od podłogi** – **i lądujemy** – **swobodne leżenie przodem**. Zrobiło się trochę ciepło, więc zostawmy konkurencje zimowe. Wsiadamy na rowery i zaczynamy wyścig kolarski – **leżenie tyłem, nogi zgięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy oderwane od podłogi, tzw. rowerek**. **Jedziemy prostą drogą** – **umiarkowana szybkość pracy nóg**, teraz wjeżdżamy pod górę – **bardzo wolno pedałujemy**, a teraz szybko rozpędzamy się w dół – **bardzo szybka praca nóg**. **Meta jeszcze daleko, a przed nami kilka górów do pokonania** – **bardzo wolno pedałujemy**, a teraz znów z górki na pazurki – **szybko pedałujemy**. **Dojechaliśmy już na miejsce i możemy trochę odpocząć oraz podziwiać widoki, jednak te krzewy górskie są zbyt wysokie i musimy wysoko skakać, by coś ujrzeć** – **przysiad i wyskok obunóż w górę**. **O nie... jak już późno, a zaraz mamy finał walki bokserskiej, więc szybkimi i długimi susami wracamy** – **dalekie skoki z nogi na nogę (wieloskoki)**. **Uff! Udało się, jesteśmy na ringu i zaczynamy walkę** – **bieg bokserski**. **Hurra!!! Udało się, nasz przeciwnik leży na ringu, a my jesteśmy mistrzami i skaczemy w górę z radości** – **półprzysiad i wyskok w górę**.



5 minut



Gdy dzieci odpoczywają i dobierają się w pary, nauczyciel przygotowuje obwód ćwiczebny, rozkłada niezbędny sprzęt i pięć kart pracy z wybranymi ilustracjami ćwiczeń, demonstruje ćwiczenia na poszczególnych stacjach (czas: ok. 4 minut).

## WORKOUT DLA DZIECI – ĆWICZENIA KSZTAŁTUJĄCE SIŁĘ I WYTRZYMAŁOŚĆ MIĘŚNIOWĄ



27 minut

Ćwiczenia w formie obwodu wykonywane przez 1 minutę, po czym następuje 30 sekund przerwy: wypoczynek i przejście do następnej stacji. Workout wykonujemy dwa razy.

- Stacja I** – wzmacnianie siły mięśni brzucha. W podporze tyłem z ugiętymi nogami, naprzemianstronne unoszenie nogi.
- Stacja II** – wzmacnianie siły mięśni kończyn górnych.  
W podporze przodem bieg w miejscu, tzw. bieg górski (stosować podpór na całych dłoniach).
- Stacja III** – wzmacnianie siły mięśni kończyn dolnych.  
Na podłodze rozłożono równolegle do siebie pięć szarf (odstęp między nimi ok. 0,5 m). Dziecko wykonuje podskoki obunóż w przód nad szarfami w jedną i drugą stronę (zamiast szarf można zastosować drabinkę koordynacyjną).
- Stacja IV** – wzmacnianie siły mięśni grzbietu (odcinek piersiowy kręgosłupa) oraz kończyn górnych.  
Leżenie przodem głowami do siebie w odległości ok. 1,5 m od siebie, każdy z pary trzyma oburącz łaskę gimnastyczną, ręce w łokciach ugięte na ok. 90 stopni (skrzydełka), oderwanie klatki piersiowej od podłoża, dzieci podają (odbijają) do siebie piłkę tenisową za pomocą łaski gimnastycznej, tzw. cymbergaj.
- Stacja V** – wzmacnianie siły mięśni pośladkowych.  
Leżenie przodem przed drabinkami, ręce trzymają się drabinek, nogi wyprostowane, na wysokości stawów skokowych leży bardzo blisko gumowa piłka średniej wielkości. Dziecko odrywa od podłogi złączone nogi i przenosi je nad piłką, za każdym razem dotykając podłogi raz z prawej, raz z lewej strony.
- Stacja VI** – wzmacnianie siły mięśni kończyn górnych.  
Dziecko w pozycji tzw. pająka (podpór tułowia tyłem z oderwaniem bioder od podłogi) czworakuje na drugą stronę sali i z powrotem.
- Stacja VII** – wzmacnianie siły mięśni brzucha. Rowerek w leżeniu tyłem.
- Stacja VIII** – wzmacnianie siły mięśni kończyn dolnych. Przysiad, wyskok w górę.
- Stacja IX** – wzmacnianie siły mięśni grzbietu (odcinek piersiowy kręgosłupa).  
Leżenie przodem, stopy zaczepione o drabinki, ręce zgięte w stawach łokciowych.  
Po jednej stronie ręki znajduje się pięć woreczków.  
Zadaniem dziecka jest oderwać tułów i ręce od podłoża i przenieść pojedynczo woreczki na drugą stronę.

Po zakończeniu obwodu nauczyciel zbiera sprzęt, a dzieci ustawiają się w szeregu przed drabinkami i zdejmują buty (czas: ok. 1 minuty).

**Zabawa „Wieszanie prania”.** Dzieci siedzą w siadzie ugiętym z podporem ramion z tyłu. Na sygnał nauczyciela dzieci przy użyciu pracy stóp zdejmują skarpety i zawieszają je na szczebelku drabinki.



2 minuty

Po zakończeniu zabawy dzieci ustawiają się w wyznaczonym miejscu.

Nauczyciel wraz z dziećmi zaznaczają poziom wysiłku w FitKarcie aktywności – odznaka Strongman.



3 minuty

Nauczyciel przypomina o zadaniach do wykonania w domu i na innych zajęciach, w tym o wypełnieniu FitKalendarza, oraz zapowiada temat kolejnych zajęć.

## Komentarz metodyczny

- ▶ W trakcie opowieści ruchowej nauczyciel może podpowiadać sposoby ilustrowania fabuły ruchem. Motywuje też dzieci do aktywnego ćwiczenia i czuwa, aby każde ćwiczenie przedstawione w opowieści ruchowej było wykonywane nie krócej niż 30 sekund. Dostosowując scenariusz do możliwości młodszych dzieci, można zmienić organizację ćwiczeń z obwodowej na frontalną. Należy również indywidualizować poziom obciążenia wysiłkiem. Możemy np. zmniejszyć do jednej liczbę serii w workout.



# CERTYFIKAT DLA NAUCZYCIELI

## CERTYFIKAT



Urząd Miejski w Gdańsku, Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia

oraz

Gdański Uniwersytet Medyczny  
Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu

zaświadczają, że

w dniu 28 sierpnia 2019 roku ukończył/a 6-godzinny kurs instruktora FitKlasa

Certyfikat potwierdza nabycie kompetencji do prowadzenia zajęć FitKlasa, rozwijających sprawność ukierunkowaną na zdrowie dzieci w formie treningu zdrowotnego (HRF, Health-Related Fitness).

dr. Michał Brzeziński  
Gdański Uniwersytet Medyczny



dr. Marek Jankowski  
Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia



dr. hab. prof. Tomasz Frołowicz  
Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu







# FitKlasa

AKTYWNOŚĆ DLA ZDROWIA

Więcej informacji na temat  
zajęć aktywności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie

[www.opz.gdansk.pl/fitklasa/](http://www.opz.gdansk.pl/fitklasa/)