

Pomysł na lekcję w okresie przedświątecznym z wychowanie fizycznego na II etapie edukacyjnym

Jeśli poszukujecie Państwo inspiracji do przeprowadzenia lekcji w okresie przedświątecznym, zapraszam do zapoznania się z konspektem lekcji „**Aktywność fizyczna w czasie wolnym**”. „**Wypoczywam zdrowo na sportowo**”.



https://tiny.pl/dgn_kdzy

Autorka: Anna Rogacka

Jest to projekt aktywności rekreacyjnej trwający 3–5 tygodni. Okres Świąt Bożego Narodzenia jest doskonałym czasem na wdrożenie projektu.

Aby powiązać tematykę „Aktywności fizycznej w czasie wolnym” ze Świątami Bożego Narodzenia, można wprowadzić modyfikacje, które będą nawiązywały do świątecznego klimatu, zachęcając uczniów do aktywności fizycznej poprzez zabawy i aktywności związane z tym okresem.

Oto propozycje alternatywnych zajęć

- „**Sportowy kalendarz adwentowy**”

Na początku grudnia uczniowie przygotowują **sportowy kalendarz adwentowy**. Każdego dnia w okresie adwentu (od 1 do 24 grudnia) uczniowie wykonują jedno zadanie sportowe związane z tematyką Bożego Narodzenia. Zadania mogą obejmować np. bieganie z „prezentem”, „rozgrzewkę z Mikołajem”, „skakanie przez wstążki jak renifery” czy „taniec z gwiazdą betlejemską” (obroty w parach, grupach).

Kalendarz może być wykonany w formie plakatu na ścianie lub w formie elektronicznej, z zadaniami na każdy dzień.

Zajęcia wprowadzają elementy rywalizacji, sprawiają, że uczniowie codziennie wykonują krótką aktywność fizyczną, a tematyka związana z Bożym Narodzeniem dodaje zabawy i motywacji.

- „**Impreza u Pasterzy czyli Trzej Królowie w transie**”

Zajęcia zaczynają się od nauki prostych układów tanecznych do znanych piosenek świątecznych (np. „Last Christmas”, „Jingle Bells”).

Uczniowie uczą się tańca, ćwiczą synchronizację i pracę w grupie, a następnie wykonują pokaz taneczny na zakończenie zajęć. Mogą to być układy taneczne związane z tematyką Bożego Narodzenia, jak np. taniec Mikołaja i jego elfów, czy tańce wokół choinki czy tytułowy taniec pasterzy i Trzech Króli.

Taniec jest doskonałą formą aktywności fizycznej, która rozwija koordynację i kondycję. Zajęcia w świątecznym klimacie sprawiają, że są one atrakcyjne i pełne radości.

- „**Świąteczny maraton**”

Uczniowie tworzą zespoły, a każdy zespół ma za zadanie wykonać **wielki świąteczny maraton**. Zamiast tradycyjnego biegania, uczniowie rywalizują w zadaniach, takich jak: „świąteczne przebieganki-przebieranki” (bieg w świątecznych ubraniach), „przenoszenie prezentów” (bieg z różnymi przedmiotami), „wyścigi reniferów” (wyścigi w postawie na czworaka w wersji z brzuchem zwróconym do góry) czy „Mikołajowy tor przeszkód” (np. slalom z workiem prezentów).

Każda konkurencja związana jest z jakimś motywem świątecznym, a drużyny muszą współpracować, by wykonać zadanie jak najszybciej.

Rywalizacja w świątecznym duchu zachęca uczniów do aktywności fizycznej, a tematyka Bożego Narodzenia nadaje wydarzeniu zabawowy, radosny charakter.

- **„Zimowa olimpiada bożonarodzeniowa”**

Zorganizowanie **Zimowej Olimpiady**, w której uczniowie rywalizują w sportowych konkurencjach o charakterze świątecznym, np. „Wyścig z bałwankiem” (bieganie z trzema piłkami w formie bałwanka), „skoki reniferów” (skakanie przez przeszkody), „przenoszenie bombek” (przenoszenie lekkich piłek bez użycia rąk; przenoszenie ciężkich piłek, kul, ketli).

Zajęcia mogą odbywać się na świeżym powietrzu lub w sali gimnastycznej, z zastosowaniem prostych rekwizytów takich jak skakanki, piłki, szarfy.

Konkurencje oparte na zabawach zimowych i bożonarodzeniowych stwarzają uczniom okazję do aktywności w atmosferze świąt. Zajęcia angażują i bawią, a także uczą współpracy i zdrowej rywalizacji.

- **„Wigilijne zawody sportowe”**

Uczniowie rywalizują w **wigilijnych zawodach sportowych**, takich jak: „rzut piernikiem do celu” (rzucanie małymi poduszkami lub woreczkami do kosza), „przeciąganie łańcucha choinkowego” (zabawa w drużynach z przeciąganiem liny), „sztafeta z siankiem” (przekazywanie sianka), „sianko dla Jezusa” (bieg ze snopkiem lub konkurs rzutów belą słomy).

Zawody mogą odbywać się na sali gimnastycznej lub w klasie, przy czym każdy z uczniów bierze udział w przynajmniej jednej konkurencji.

Uczniowie mają okazję uczestniczyć w zabawach sportowych, które przypominają tradycje bożonarodzeniowe i wigilijne, angażując się w aktywność fizyczną w świątecznym klimacie.

Wszystkie te propozycje łączą aktywność fizyczną z motywami Bożego Narodzenia, dzięki czemu uczniowie mogą uczyć się zdrowego stylu życia i aktywności fizycznej w sposób zabawowy i tematyczny. Zajęcia sprzyjają integracji grupy, rozwijają współpracę i kreatywność, a jednocześnie wprowadzają atmosferę radości związanej z okresem świąt.

Wskazówka: Jak odszukać ten i inne ciekawe materiały na Zintegrowanej Platformie Edukacyjnej?

 Zestawy narzędzi edukacyjnych Wskazówki, które pomogą Ci uatrakcyjnić zajęcia. https://zpe.gov.pl	 Zestawy narzędzi edukacyjnych WYCHOWANIE PRZEDSZKOLNE* EDUKACJA Wczesnoszkolna (I-III)* SZKOŁA PODSTAWOWA (IV-VIII)* LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE I TECHNIKUM* SZKOŁA BRANŻOWA I II STOPNIA* https://zpe.gov.pl/a/zestawy-narzedzi-edukacyjnych/DEPVEEGDD	 SZKOŁA PODSTAWOWA (IV-VIII)* BIOLOGIA~ CHEMIA~ EDB~ FIZYKA~ GEOGRAFIA I PRZYRODA~
--	--	---