

## Gimnastyka: Praca z partnerem

Uczniowie powinni mieć możliwość stosowania i rozwijania szerokiego zakresu umiejętności, ucząc się jak korzystać z nich w różny sposób tak, aby razem tworzyły działania i sekwencje ruchu. Powinni czerpać radość z porozumiewania się, współpracy i współzawodnictwa między sobą. Powinni wykształcić w sobie zrozumienie jak mogą doskonalić swoje umiejętności i jak ocenić i docenić własny sukces.

### Cele/ Rezultaty

- Dzieci będą umiały stworzyć i wykonać sekwencje ruchu z partnerem.
- Dzieci będą potrafiły naśladować działania.
- Dzieci będą potrafiły skomentować sekwencje i zasugerować poprawki.
- Dzieci będą potrafiły bezpiecznie ćwiczyć i współpracować w parach.

**Czas trwania:** 45 minut

**Liczba ćwiczących Grupy** 4-6

**Materiały/Sprzęt:** maty, ławki, 6 kółek, inny niski sprzęt.

**Środowisko:** Sala gimnastyczna

**Personel pomocniczy:** Personel pomocniczy jeśli jest potrzebny

### Względy BHP

- Czy ubiór i obuwie uczniów korzystnie wpływa na naukę i ich bezpieczeństwo?
- Czy miejsce jest bezpieczne i wolne od przeszkód?  
Czy dzieci zdają sobie sprawę z obecności innych gdy poruszają się i grają?
- Czy wszystkie dzieci poprawnie się rozgrzały i wyciszyły?

### Opis ćwiczenia:

#### Rozgrzewka/Wprowadzenie

- W małych grupach 4-6 osobowych, uczniowie tworzą linię. Uczniowie biegają po sali, wciągając się jak wąż, ale cały czas tworząc jedną linię. Na komendę „zamiana”, dziecko będące z tyłu biegnie do przodu i staje się liderem grupy.

Ustaw uczniów w pary. Poproś by stanęli twarzą do siebie, jednego z nich wyznacz do bycia „lustrem”. Jeden uczeń prowadzi (lustro), partner z pary musi dokładnie naśladować jego ruchy, zachowując przy tym samą szybkość i kierunek. Zamiana ról.

- Poszukaj dzieci, które są skoncentrowane i wykonują wolne, płynne ruchy.

Czy do naśladowania potrafią dodać podskoki.

Wybierz parę, która przedstawi ćwiczenie klasie. Dzieci mają same zdecydować które jest liderem, a które naśladowcą.

#### Odmiana

- Każdej grupie 4-6 dzieci daj maty, ławki, kółko i inny niski sprzęt.
- Poproś dzieci, żeby same zaprojektowały ułożenie w/w sprzętów, tak aby powstało wiele punktów startowych i interesujących ścieżek.

Każda para ma stworzyć sekwencję składającą się z 3 sposobów poruszania się i dwóch skoków.

Sekwencja ruchu musi wykazać, że uczniowie mają pod kontrolą następujące elementy: równowagę, płynność, korzystanie z różnych prędkości, kierunków i kształtów (zmiany).

*The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein*

- Należy zachęcić uczniów do indywidualnych działań, do podążania za liderem i korzystania z technik naśladowania (odzwierciedlania) w celu stworzenia własnej sekwencji. Upewnij się czy początek i koniec sekwencji są wyraźnie zaakcentowane i czy łączą je płynne ruchy.

#### Dodatkowe zadania

- Poproś każdą z par, żeby nauczyła inną parę/pary swojej sekwencji ruchu.
- Zachęć dzieci by komentowały to co robią inni i aby zaproponowały 1 zmianę mającą na celu poprawę lub wzbogacenie sekwencji.
- Obie pary mogą ćwiczyć obie sekwencje, tak aby je udoskonalić, a następnie wykonać przed wszystkimi.

Uczniowie mogą zaprojektować sekwencje do wykonania dla 4 dzieci, zawierające indywidualne, powtarzane i odzwierciedlane ruchy.

#### Ćwiczenie podsumowujące

- Wybierz pary, które mają wykonać swoje sekwencje.
- Poproś klasę aby skomentowała występy w następujących kategoriach: wyraźne rozpoczęcie i zakończenie, płynność ruchu, jakość skoków, wykorzystanie miejsca, itp.

Zasugeruj co można poprawić, skomentuj twórczy rozwój sekwencji.

Poproś aby dzieci opowiedziały jak ich ułożenie sprzętu wpłynęło na sekwencję i wybór ruchów (korzystnie/niekorzystnie).

Jakich zmian dokonałyby w ułożeniu sprzętu?

#### Wyciszenie

Po usunięciu sprzętu, powtórz grę od rozgrzewki, dzieci podążają za liderem po sali. Poproś, aby dzieci znalazły różne sposoby poruszania się w czasie prowadzenia grupy: skakanie na skakance, poskoki, podskoki na jednej nodze, itd. Poproś dzieci by stopniowo poruszały się coraz wolniej.

#### Wskazówki dotyczące oceniania

Czy dzieci potrafią pracować z partnerem, podążać za nim i naśladować?

Czy potrafią nauczyć innych swojej sekwencji?

Czy potrafią komentować występ i uwzględniać zaproponowanie poprawki?