

Temat zajęć TUS:

RADZENIE SOBIE Z PRZEGRANĄ

Temat zajęć edukacja wczesnoszkolna: Zajęcia sportowe (czas trwania 90 minut – 2 lekcje)

Edukacje realizowane podczas zajęć:

- edukacja społeczna – integracja zespołu klasowego, rozwijanie umiejętności przegrywania, radzenie sobie z negatywnymi emocjami.
- wychowanie fizyczne – zabawy bieżne, pokonywanie toru przeszkód, zabawy równoważne.

Pomoce:

- 2 szarfy, ławki, 2 piłki, 2 skakanki

1. Powitanie uczestników, przypomnienie zasad obowiązujących na zajęciach oraz ustalenie nagród w systemie motywacyjnym, jeśli został wprowadzony. **Czas trwania: 5 min.**

2. Rundka Czas trwania: 5 min. - uczestnicy pytają siebie nawzajem jak się dziś czują i z jakiego powodu odczuwają takie emocje.

3. Zabawa ruchowa – Rozgrzewka.
Czas trwania: ok. 10 min.

- Zadania rozgrzewkowe:
- trucht wraz z krążeniami ramionami w przód i w tył,
- bieg skrzyżny,
- trucht z podskokiem na sygnał,
- trucht tyłem,
- skręty tułowia,
- stanie na jednej nodze.

4. Ćwiczenia równoważne. Czas trwania: ok. 10 min.

Nauczyciel dzieli klasę na dwa zespoły. Nauczyciel podkreśla, że nie liczy się czas wykonania zadania a jego dokładność.

- a) Uczniowie pokonują wyznaczony dystans stopa za stopą z wyciągniętymi rękami w bok.
- b) Uczniowie przechodzą stopa za stopą po rozłożonej skakance.
- c) Uczniowie przechodzą po ławce stopa za stopą.

5. Wyścigi rzędów

Czas trwania: ok. 5 min.

W poprzednich zespołach uczniowie ścigają się na czas. Należy przeprowadzić dwie lub trzy konkurencję, np.:

- bieg do przodu, wracając truchł tyłem,
- skoki na jednej nodze, wracając na drugiej,
- skoki obunóż, wracając biegiem.

6. Pogadanka – przegrywanie

Czas trwania: 10 min.

Podsumowanie ćwiczeń równoważnych:

- Jaką emocję odczuwasz w sytuacji kiedy przegrasz?
- W której sytuacji było wam łatwiej – jak mieliście zwracać uwagę na technikę czy tempo?
- W jakich sytuacjach zdarza się przegrać ?
- Jak radzisz sobie z przegraną?

7. Wprowadzenie technik relaksacyjnych. Czas trwania: 10 min.

- oddechy
- myślenie o czymś miłym
- ściskanie gniotka
- liczenie do 5 od tyłu czyli 5,4,3,2,1.

8. Wprowadzenie kroków umiejętności (należy je omówić i zapisać na tablicy). Czas trwania: 5 minut

1. Weź głęboki oddech.
2. Powiedz: „Przegrałem szkoda”.
3. Pogratuluj wygranej.
4. Zaproponuj rewanż / zagramy jeszcze raz?

Uczniowie zapisują kroki umiejętności w zeszyte jako notatkę z lekcji. W ramach pracy domowej mogą mieć za zadanie odegrać scenkę z rodzicami (rodzeństwem / kolegami) w domu według zapisanych kroków.

9. Modelowanie oraz scenki dzieci.

Czas trwania: 15 min.

Nauczyciel wciela się w rolę dziecka. Do wykonania scenki będzie potrzebował pomocnika (wybór chętnego, losowania). Informuje dzieci, że w danej scenie to on będzie wykonywał kroki umiejętności i prosi, aby to obserwować.

Scenka 1: Ogłoszenie wyników konkursu matematycznego.

Warto, aby jeszcze jeden lub dwóch uczniów zagrało w następnej scenie – tym razem oni mają za zadania przećwiczyć kroki umiejętności. Po każdej scenie pytamy uczniów kto chciałby to podsumować i dać informację zwrotną uczniom / nauczycielowi.

Scenka 2: dwóch uczniów gra w piłkę. Jeden z nich przegrywa.

10. Wyścigi – tor przeszkód

Czas trwania: 25 minut

Uczniowie realizując tory przeszkód startują w parach – osoba przegrana ma za zadanie przećwiczyć kroki umiejętności.

- a) Tor przeszkód 1: Przeskoki obunóż przez ławkę, przejście przez szarfę od nóg do rąk, przejście stopa za stopą po skakance, powrót biegiem.
- b) Tor przeszkód 2: Kozłowanie piłką w jedną stronę, transportowanie piłki pomiędzy kolanami.



Fundusz
Pomocowy

POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI



POLISH-AMERICAN
FREEDOM FOUNDATION



FUNDACJA
EDUKACJA
DLA DEMOKRACJI



FUNDACJA
NOWOCZESNEJ
EDUKACJI

- c) Tor przeszkód 3: Podciąganie się na ławce rękoma leżąc na brzuchu, przejście przez szarfę od rąk do nóg, przeskok przez skakankę (minimum 3 razy), powrót truchtem tyłem.

W trakcie realizacja torów przeszkód nauczyciel może zmieniać pary.

11. Podsumowanie systemu motywacyjnego, jeśli został wprowadzony, oraz pożegnanie. Czas trwania 5-10 min

Autorka scenariusza: Anna Rak

Rysunki: Magdalena Godlewska