

TEMAT: "Tropiciele cienia"

CO PRZYGOTOWAC?

- materiały drukowane - przygotowane do pobrania i wydrukowania
- kamyki/listki, kartki, ołówki
- sznurek, naturalne materiały.

WPROWADZENIE

1. Jak zapamiętać kierunek i wrócić tą samą drogą? Burza mózgów-wprowadzenie do orientacji i ruchu.
2. Wyciszenie – „Bezruch przy drzewie” (5 min)
Każde dziecko wybiera drzewo, opiera się i stoi w ciszy: „Wyobraź sobie, że jesteś częścią lasu...”

RYSOWANIE LÉTNIICH CIENI

- Dzieci zbierają liście, gałązki, szyszki.
 - Wieszamy na sznurku lub układamy na ziemi.
 - Rysujemy cień na kartce.
- Krótką rozmowa: „Dlaczego cień wygląda właśnie tak?”

RUCHOWE BINGO „CALM DOWN”

Losowanie dwóch liter → wykonywanie ruchu z planszy (np. MW – 10 krążeń ramion).

Pytania:

- „Jak czuje się twoje ciało po ćwiczeniu?”
- „Gotowi na dalszą przygodę?”

„KAMYCZEK UCIEKA”

- plansze 49/64 pola

Wersja 1: dzieci śledzą wzrokiem ruch kamyka według poleceń nauczyciela (lewo/prawo/góra/dół).

Wersja 2: praca w parach – jedno dziecko mówi kierunki, drugie przesuwa kamień.

Wersja 3: duża plansza na ziemi z patyków- żywy pionek-chętne dziecko.

„NAMIOT CIENIA” – MINI PROJEKT

- Dzieci szukają miejsca z gęstym cieniem.
- Budują „namiot cienia” z patyków, sznurka, gałązek.
- Testują: czy daje ulgę? czy jest przytulnie?

„APTECZKA TERAPEUTYCZNA” SPOSOBY NA RELAKS

„Co mogę zrobić, żeby się wyciszyć, odpocząć?”

Koło pomysłów:

- głęboki oddech
- patrzenie w korony drzew
- siedzenie w cieniu
- nastuchiwanie 5 dźwięków lasu

Bingo "Calm Down"

	C	A	L	M
D	Rozejrzyj się i znajdź 3 rzeczy w tym samym kolorze	5 podskoków	Obiegnij jedno drzewo	Zrób 8 pajacyków
O	Oddychaj tak, jakbyś dmuchał/dmuc hała bańkę mydlaną	Zróbcie 3 przysiady synchronicznie	Przejdź na palcach przez 10 kroków	Znajdź coś miękkiego i coś szorstkiego
W	Stań na jednej nodze przez 14 sekund	Spójrz w górę i policz 3 różne odcienie zieleni	Zrób 3 skłony	10 okrężnych ruchów ramion w tył
N	Stań nieruchomo jak drzewo przez 10 sekund	Przytulias	Napnij całe ciało jak kamień, a potem rozluźnij jak galaretka	Zrób 11 wspięć na palce

SCENARIUSZ ZAJĘĆ OUTDOOROWYCH

1. INFORMACJE WSTĘPNE

- Tytuł innowacji: Zielone skrzydła dzieciństwa
- Temat zajęć: Tropiciele Cienia
- Poziom edukacyjny: klasy 1-3
- Czas trwania zajęć: 2 godziny lekcyjne

2. CELE OGÓLNE

Rozwijanie:

- kompetencji matematycznych i logicznych (orientacja w przestrzeni, kierunki),
- kompetencji przyrodniczych (obserwacja zjawisk w przyrodzie: cień)
- kompetencji społeczno-emocjonalnych (wyciszenie, samoregulacja, współpraca),
- kompetencji kreatywnych (tworzenie, projektowanie, działanie twórcze).

3. CELE SZCZEGÓŁOWE (operacyjne):

Uczeń/uczennica:

- doskonalili orientację na planszy i kierunkach (góra, dół, prawo, lewo),
- potrafi interpretować proste komunikaty kierunkowe,
- obserwuje i nazywa zjawisko powstawania cienia,
- wykonuje zadania w parach i grupie,
- rozwija koncentrację uwagi i umiejętność wyciszenia,
- eksperymentuje z naturalnymi materiałami,
- projektuje przestrzeń sprzyjającą relaksowi,
- potrafi wskazać sposoby wyciszenia i samoregulacji.



4. METODY I FORMY PRACY

Metody: burza mózgów, pogadanka, pokaz i demonstracja, metoda doświadczeń sensorycznych, zabawy badawcze, praca w terenie – outdoor learning

Formy: praca indywidualna, grupowa, zbiorowa

5. ŚRODKI DYDAKTYCZNE

- plansze 49 i 64 pola
- małe kamienie / listki
- pojemnik z literami do Bingo
- sznurek, spinacze
- kartki, kredki/ołówki
- naturalne materiały: liście, gałązki, patyki
- koczek lub mata do siedzenia

6. TREŚĆ ZAJĘĆ (zakres realizowanego materiału)

- kierunki w przestrzeni (lewo/prawo/góra/dół),
- zjawisko powstawania cienia,
- podstawy uważności i samoregulacji,
- współpraca i komunikacja w grupie.

7. PRZEBIEG ZAJĘĆ

- Etap wstępny:
 1. Pytanie problemowe - „Jak zapamiętać drogę? Jak wrócić?”
Dzieci dzielą się pomysłami (burza mózgów).
Nauczyciel kieruje rozmowę na kwestię orientacji w terenie, kierunków, znaków.
 2. „Bezruch przy drzewie” - ćwiczenie wyciszające
Każde dziecko wybiera drzewo, opiera się o nie lub przytula.



Przez chwilę pozostaje w bezruchu.

Nauczyciel wyjaśnia:

- po co się wyciszamy,
- jak pomaga to w koncentracji i zauważaniu szczegółów w naturze.

Etap główny

1. Aktywna matematyka - „Kamyczek ucieka”

Dzieci otrzymują plansze 49 lub 64 pola.

a) Wersja wprowadzająca

- Kamyk leży na środku.
- Nauczyciel podaje kierunki: „ucieka w lewo... w górę... w prawo...” .
- Dzieci śledzą ruch kamyka tylko wzrokiem.
- Gdy kamień „wyjdzie” poza planszę, krzyczą: „wyszedł!”

b) Wersja w parach

- Jedno dziecko kieruje ruchem kamyka słownie.
- Drugie fizycznie przesuwka kamyk.
- Następuje zmiana ról.

c) Plansza terenowa

- Na ziemi dzieci tworzą dużą planszę patykiem lub sznurkiem.
- Ruch wykonuje żywy „kamyk” – wybrane dziecko.

2. Ruchowe Bingo „Calm down” - wersja uważnościowa

- Dzieci wybierają pary lub małe grupy.
- Z pudełka losują karteczkę z dwoma literami (np. MW, LO, RT).
- Na planszy znajduje się zestaw ruchów i ćwiczeń przyporządkowanych do liter (np. MW - 10 okrężnych ruchów ramion w tył, AD - 5 podskoków).
- Gracze wykonują ruch.



Rozmowa po ćwiczeniu:

- „Jak się czujesz po wykonaniu zadania?”
- „Czy Twoje ciało jest bardziej gotowe do działania?”

3. Rysowanie cienia

- Nauczyciel pyta: „Czym jest cień? Kiedy powstaje?”
Dzieci losują karteczki- ciekawostki o cieniu, odczytują je.
- Dzieci szukają liści, gałązek, szyszek.
- Zawieszają je na sznurku nad kartką lub układają na ziemi.
- Obserwują powstający cień i odrysowują go.

4. „Namiot cienia” - projektowanie miejsca wytchnienia

Dzieci obserwują, gdzie cień jest najgęstszy.

- W małych grupach tworzą „namiot cienia” :
 - wykorzystują patyki, gałęzie, sznurek,
 - projektują miejsce odpoczynku.
- Nauczyciel wspiera, czuwa nad bezpieczeństwem.

5. „Apteczka terapeutyczna” - sposoby na relaks

Dzieci siedzą w kręgu.

- Nauczyciel pyta: „Co mogę zrobić, żeby się wyciszyć?”
- Powstaje wspólna lista:
 - głęboki oddech,
 - przytulenie się do drzewa,
 - odpoczynek w cieniu, zamknięcie oczu i nasłuchiwanie lasu „5 dźwięków”
 - rysowanie,
 - spokojny ruch.



Etap końcowy - Ewaluacja

8. EWALUACJA

Nauczyciel sprawdza realizację celów poprzez:

- pytania podsumowujące:
 - „Czego dowiedziałeś/aś się dzisiaj o cieniu?”
 - „Jak rozpoznać kierunki?”
 - „Co pomaga Ci się wyciszyć?”
- obserwację pracy dzieci podczas zadań,
- krótkie zadanie: wskazanie strzałki/kierunku na mini planszy,

9. ZAŁĄCZNIKI

- plansze 49 i 64 pola
- zestaw do Bingo Calm Down
- karty – ciekawostki o cieniu

10. UWAGI DO REALIZACJI

- zajęcia najlepiej przeprowadzić w słoneczny dzień, aby cień był dobrze widoczny,
- zadbać o bezpieczeństwo dzieci przy korzystaniu z gałęzi i tworzeniu konstrukcji w terenie,
- zapewnić komfortowe warunki do wyciszenia (maty, kocyki),
- dostosować długość poszczególnych aktywności do poziomu energii grupy,
- przygotować kilka zestawów plansz, aby praca przebiegała sprawnie
- alternatywa: „Listek mi zwiato!”- zamiast kamyka listek.

