



Erasmus+



WARMING UP PRZERYWNIKI śródlekowe

Październik

2018

"International
High5
for teachers:
Rozwijam
siebie i moich
uczniów
w Europie,,

"Mobilność
kadry
edukacji
szkolnej,,

Dlaczego warto ...

- Zadaniem nauczycieli jest stworzenie pewnych warunków na lekcjach, które pozwolą zrelaksować uczniów, odprężyć nerwowo i psychicznie, ożywić układ вегетативny oraz zmysły, pobudzić układ oddechowy i krążenia, a przede wszystkim skorygować postawę ciała.
- Cel ten można osiągnąć poprzez przerywniki śródlekowe, które są krótkimi zestawami ćwiczeń trwającymi 2- 5minut.
- Dodatkowo ćwiczenia te wyrabiają trwały nawyk stosowania aktywnego wypoczynku w toku pracy umysłowej, nauki w szkole i w domu.
- Ćwiczenia śródlekowe są sprzymierzeńcem nauczyciela, mobilizują bowiem uczniów do pracy i podnoszą efekt lekcji.
- Ćwiczenia śródlekowe wprowadzamy w momentach objawów zmęczenia uczniów.



Poniższych materiałów:

<https://szkolnictwo.pl/index.php?id=PU2922>

Parę wskazówek ...

1. Proste ćwiczenie może pokazać nauczyciel lub uczeń (wcześniej przygotował)
2. Warto prowadzić ćwiczenia przy otwartych oknach,
3. Poprzez ćwiczenia należy dążyć do wytworzenia atmosfery radości, pogody ducha i swobody ruchu,
4. W czasie ćwiczeń przestrzegać zasad bezpieczeństwa i higieny pracy,

TOK ĆWICZEŃ SRÓDLEKCYJNYCH

Tok ćwiczeń śródlekcyjnych jest następujący :

- ćwiczenia szyi,
- ćwiczenia ramion,
- ćwiczenia tułowia w różnych płaszczyznach,
- ćwiczenia nóg,
- ćwiczenia oddechowe lub śpiew.



**Znużenie mija błyskawicznie,
a mózg pracuje dużo lepiej**

WARTO WŁĄCZYĆ MUZYKĘ, KTÓRĄ LUBIĄ UCZNIOWIE

Przykłady ćwiczeń śródlekyjnych

Zestaw I

1. Marsz w miejscu z książką na głowie.
2. Przekładanie książki – z ręki do ręki nad głową, za plecami, pod kolanami.
3. Siad na ławce z książką na głowie.
4. Skoki w miejscu z książką między nogami.

Zestaw II

1. Człowiek zmęczony i wypoczęty. Siedząc na krześle bezwładny skłon w dół i powolny powrót do poprawnego ustawienia głowy.
2. Zabawa w łapki.
3. Ukłon japoński. W parach naprzeciw siebie, w siadzie klęcznym na krześle wykonujemy na zmianę skłony z głębokim wdechem i wydechem.
4. Na kłaśnięcie obrót wokół siebie i

Zestaw III

1. Rysowanie litery głową np. C, I, S, itp.
2. Policjant (nauczyciel, uczeń) kieruje ruchem na skrzyżowaniu pokazując ręką różne kierunki. Dzieci naśladują go.
3. Korkociąg. Siedząc na ławce, ramiona na biodrach skręty tułowia w prawo i w lewo z wyciąganiem tułowia w górę.
4. Otrzepywanie butów z piasku przed wejściem do szkoły.
5. W marszu na palcach w miejscu – głęboki wdech, na piętach - wydech.

Zestaw IV

1. Koń kiwa głową. Skłony głowy w przód z lekkim przyciąganiem brody, i w tył, z wydłużaniem szyi.
2. Żabka. Stojąc, wykonywanie ruchów pływackich żabki rękami a następnie siedząc na krześle tyłem do siebie, wykonywanie ruchów pływackich żabki nogami.
3. Zanurzanie się do wody. Dwójkami do siebie trzymając się za ręce przysiady i powrót do postawy.
4. Szycie na maszynie. Podskoki obunóż w przód i tył.



Przykłady ćwiczeń śródlekyjnych

Zestaw V

1. Tak – nie. Siedząc – skłony głowy w przód i w tył (potakiwanie) oraz skręty głowy w prawo i lewo (przeczenie).
2. Pokazywanie sufitu i podłogi. W rozkroku, skłon w przód, dotknięcie dłońmi podłogi, wyprost i wskazanie dłońmi sufitu.
3. Wchodzenie po wysokich schodach. Marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan.
4. Marsz w miejscu ze śpiewem znanej piosenki.

Zestaw VI

1. Pocieranie ucha o bark. Dotykanie uchem barku, raz lewym, raz prawym.
2. Wieszanie bielizny. Stojąc w lekkim rozkroku z wyciągniętymi ramionami w górę naśladowanie rozwieszania bielizny.
3. Koci grzbiet. Z przysiadu podpartego wypychanie bioder w górę i powrót do przysiadu podpartego.
4. Podskoki na jednej nodze. – na przemian.
5. W staniu syczenie jak wąż.



Zestaw VII

1. Dziecioł. Skłonami i skrętami głowy naśladujemy dziecioła kłującego w pień drzewa.
2. Pokazywanie wyciągniętą ręką kierunków stron świata (wyznaczonego przedmiotu).
3. Zbieranie żółdzi. W marszu w miejscu naśladowanie zbierania żółdzi.
4. Zdmuchiwanie pióra z wyciągniętej dłoni.

Zestaw VIII

1. Oglądanie się za siebie. Skręt głowy w prawo, a następnie w lewo.
2. Kraul w staniu z lekkim pochyleniem tułowia. Ruchy ramion jak do kraula.
3. W siadzie tyłem do siebie ruchy nóg do kraula.
4. Wylewanie wody z ucha. Podskoki jednonóż.



Przykłady ćwiczeń śródlekyjnych

Zestaw IX

1. Ptaszek pije wodę. Przysiad podparty, skłony głowy w przód i w tył z cofaniem brody.
2. Ptaszek rusza skrzydełkami. Stojąc w małym rozkroku, wznosy i opusty ramion.
3. Ptaszek szuka jedzenia. Skłony tułowia w przód ze zwrotem w prawo, w lewo, za siebie.
4. Ptaszek uczy się latać. Z przysiadu podpartego przejście do postawy z ramionami uniesionymi w górę w skos.
5. Podskoki ptaszków. Stopy razem, podskoki obunóż w miejscu.

Zestaw XI

1. Spoglądanie na podłogę i sufit. Skłony głowy w dół i w górę.
2. Boksowanie się. Postawa, ruch ramion i nóg naśladujące pracę boksera na ringu.
3. Rozglądanie się. W małym rozkroku skręt tułowia w lewo, w prawo z luźno opuszczonymi ramionami.
4. Huśtanie. Dwukrotne wspięcie na palcach i powrót do postawy.
5. Gaszenie świeczki. Głęboki wdech i wydech.



Słowniczek polsko -angielski dla dzieci

Stand up — wstań

Sit down—usiadź

Hands up / down—ręce w górę /w dół

Make a circle—zróbcie kółko

Turn around—obróć się

2 sit-ups—2 przysiady

Clap twice—klasnij dwa razy

Breathe deeply - oddychaj

Jump—skacz

Stand on your toes—stań na palcach

Catch something above you —chwycić coś nad sobą

Shake your body—potrząśnij ciałem

Go like a kitten, a dog, an elephant, a frog, a monkey
- idź jak kotek, piesek, słoń, żaba, małpa,



<https://goo.gl/images/Xd4giZ>

<https://goo.gl/images/janjq2>

<https://szkolnictwo.pl/index.php?id=PU2922>