



## Scenariusz zajęć: Dzień Pustej Klasy – twórczo, ruchowo i kolorowo

### Temat:

Tworzymy swoje kolorowe sylwetki – ekspresja, współpraca i zabawa na świeżym powietrzu

### Grupa wiekowa:

Klasy I–III

### Czas trwania:

Ok. 90 minut

### Miejsce:

Boisko szkolne, szkolny dziedziniec, plac przed szkołą lub inne bezpieczne miejsce na świeżym powietrzu

### Cele ogólne:

- rozwijanie ekspresji plastycznej i kreatywności,
- wzmacnianie współpracy i komunikacji w parach,
- rozwijanie świadomości własnego ciała i emocji,
- nauka poprzez zabawę i aktywność fizyczną w przestrzeni zewnętrznej,
- integracja klasy i budowanie pozytywnego klimatu grupy.

### Cele szczegółowe:

#### Uczeń:

- odrysowuje kontur ciała kolegi/koleżanki,
- twórczo ozdabia swoją sylwetkę,
- współpracuje w parze i szanuje cudze pomysły,
- nazywa emocje i kojarzy je z kolorami,
- uczestniczy w zabawach ruchowych i zadaniach uważności.

### Materiały:

- kolorowa kreda do chodników (duże zestawy),
- kartki z instrukcjami dla nauczyciela i uczniów,
- koc lub mata do ćwiczeń oddechowych,





- mały głośnik z relaksującą muzyką (opcjonalnie),
- kartki i kredki do rysowania emocji (opcjonalnie).

## **Przebieg zajęć:**

### **1. Powitanie i wprowadzenie (10 minut)**

- Krótkie wyjaśnienie, czym jest „Dzień Pustej Klasy” i dlaczego warto uczyć się na świeżym powietrzu.
- Rozmowa z uczniami: „Jak się dziś czujesz?”, „Jakie kolory kojarzą wam się z radością, spokojem, złością?”

### **2. Zabawa główna – Sylwetki z kredy (30–40 minut)**

- Uczniowie dobierają się w pary.
- Jedna osoba kładzie się na chodniku w wygodnej pozycji, druga ostrożnie odrysowuje jej sylwetkę kredą.
- Po zmianie partnerów – ozdabianie konturów: uczniowie dodają ubrania, fryzury, akcesoria, kolory emocji.
- Krótkie omówienie prac: każdy może opowiedzieć o swojej postaci lub kolorach, które wybrał.

### **3. Zabawa ruchowa – „Rysuję twoje emocje” (15 minut)**

- Jeden uczeń pokazuje ruchem wybraną emocję (np. złość, radość, zdziwienie).
- Drugi rysuje ją kredą obok sylwetki lub na osobnej przestrzeni.
- Wspólne odgadywanie emocji.

### **4. Ćwiczenia relaksacyjne i uważności (10–15 minut)**

- Dzieci kładą się na matach lub kocach.
- Zamykają oczy i słuchają muzyki lub dźwięków przyrody.
- Ćwiczenie oddechowe: „wdech jak kwiat, wydech jak świeca”.
- Obserwacja chmur, szukanie kształtów, opowiadanie, co widzą.

### **5. Podsumowanie i zakończenie (5–10 minut)**

- Wspólne podziękowanie za aktywność i zaangażowanie.





- Rozmowa: „Co było najfajniejsze?”, „Jak się dziś czujesz?”, „Czy chcielibyście więcej takich lekcji?”

### **Uwagi organizacyjne:**

- Upewnij się, że miejsce zajęć jest bezpieczne (brak ruchu ulicznego, równa nawierzchnia).
- W razie złej pogody zajęcia można przenieść na salę gimnastyczną i wykorzystać kartki papieru A3 zamiast kredy.
- Zadbaj o komfort – uczniowie powinni mieć czapki z daszkiem, wodę do picia i wygodne ubrania.

