

SCENARIUSZ

KAŻDY PIERWSZAK CHCE ZOSTAĆ SIŁACZKIEM

CELE:

1. Uświadomienie dzieciom wpływu aktywności fizycznej na stan zdrowia, prawidłowy rozwój i samopoczucie.
2. Zwiększanie sprawności fizycznej: rozwijanie skoczności, siły, szybkości i zręczności.

POMOCE:

1. 4 miękkie piłki (z gąbki),
2. 4 ławeczki gimnastyczne,
3. 4 piłki lekarskie,
4. 4 skakanki,
5. 4 szarfy,
6. 4 pachołki,
7. 4 plastikowe wiaderka,
8. 16 woreczków wypełnionych ziarenkami,
9. Certyfikat Siłaczka – dla każdego ucznia,
10. Karta pracy ucznia „Każdy pierwszak chce zostać Siłaczkiem”.

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Część I – wstępna

Czynności orientacyjno-porządkowe:

- wejście do sali gimnastycznej, dzieci w marszu po obwodzie koła regulują oddech – wdech powietrza nosem, wydech ustami;
- siad skrzyżny w kręgu i przyjęcie prawidłowej postawy ciała;
- podczas zajęć na temat Piramidy Zdrowia – właściwego odżywiania i aktywności fizycznej dzieci dowiedziały się, że aktywność fizyczna jest podstawą zdrowia;
- powtórzenie najważniejszych wiadomości na temat wpływu aktywności fizycznej na organizm. Ustalenie, że każde z dzieci chciałoby być sprawne i zdrowe i chciałoby zostać Siłaczkiem.
- poinformowanie dzieci, że na zajęciach będą wykonywać test sprawności fizycznej – jeśli go zaliczą, zostaną Siłaczkami i dostaną specjalny certyfikat;

- zabawa bieżna „**Słońce świeci i deszcz pada**” – na hasło „słońce świeci” dzieci swobodnie biegają po sali. Na hasło „deszcz pada” dzieci podbiegają do ściany i ciasno przylegają do niej głową, plecami, pośladkami i piętami.

Część II – główna

Zbiórka w kręgu, siad skrzyżny. Poinformowanie dzieci, że test sprawności fizycznej będzie składał się z biegu, skoków, przejścia po ławeczce, rzutu do wyznaczonego celu i pokonania toru przeszkód.

Uwaga! Dla usprawnienia testu dzieci ustawiają się w 4 kolumnach w jednej linii – wtedy 4 osoby jednocześnie mogą wykonywać dane ćwiczenie. Nauczyciel obserwuje ćwiczących i każdemu dziecku po wykonaniu ćwiczenia mówi: zaliczone/niezaliczone. Jeśli dziecko ćwiczenia nie zaliczyło, musi je wykonać jeszcze raz.

- **bieg** – dzieci po kolei biegną do ustawionych na końcu sali pachotków, obiegają je i wracają biegiem. Ćwiczenie uznaje się za zaliczone, jeśli wszystkie te czynności zostaną wykonane prawidłowo;
- **skoki** – skoki obunóż z miękką piłką umieszczoną między kolanami. Dzieci skaczą do pachotka na końcu sali, omijają go, wracają biegiem i oddają piłkę następnej osobie;
- **przejście po ławeczce** – dzieci przechodzą po ławeczkach gimnastycznych. Ćwiczenie uznaje się za zaliczone, jeśli dziecko przejdzie po ławeczce od początku do końca bez schodzenia z niej na podłogę;
- **rzut do celu** – w pewnej odległości od każdej kolumny dzieci (nauczyciel musi sam ustalić taką odległość, aby zaliczenie ćwiczenia było możliwe) ustawione są wiaderka. Dzieci starają się wrzucić woreczek do wiaderka. Każdy ma do dyspozycji 4 woreczki i wykonuje po 4 rzuty. Ćwiczenie uznaje się za zaliczone, gdy dziecko trafi do wiaderka przynajmniej jednym woreczkiem;
- **tor przeszkód** – bieg na czworakach wzdłuż rozłożonej skakanki, skok obunóż przez piłkę lekarską, przejście pod szarfą od dołu – nauczyciel sprawdza poprawność wykonania ćwiczeń.

Część III – końcowa

Zabawa uspokajająca „Ręka, noga...”

Dzieci dobierają się w pary i ustawiają twarzami do siebie w dwóch kołach współśrodkowych. Na sygnał nauczyciela koło zewnętrzne zaczyna maszerować w prawą stronę, a wewnątrz lewą. Na hasło „stop” dzieci stają naprzeciwko osoby, która znalazła się w drugim kole. Prowadzący mówi np. prawa ręka, wtedy dzieci stojące naprzeciwko podają sobie prawe ręce. Nauczyciel może też powiedzieć np. czoło lub plecy, wtedy ćwiczący dotykają się odpowiednio czołami lub plecami. Na sygnał dzieci znów maszerują i zabawa się powtarza.

Podsumowanie lekcji: dzieci siadają w kręgu w siadzie skrzyżnym, nauczyciel gratuluje wszystkim dzieciom pomyślnego zaliczenia testu sprawności fizycznej i wręcza przygotowane wcześniej certyfikaty.

PRACA DOMOWA:

Karta pracy ucznia „Każdy pierwszak chce zostać Siłaczkiem”.

.....
(wpisz swoje imię i nazwisko)

KARTA PRACY UCZNIA

KAŻDY PIERWSZAK CHCE ZOSTAĆ SIŁACZKIEM

1. Z rozsypanego tekstu ułóż zdania i zapisz je.

siłę daje Ruch świeżym zdrowie. na i powietrzu

.....
dni W spaceru. chłodne wychodzić na można
.....

2. Co zwykle robisz po przyjściu ze szkoły, zjedzeniu obiadu i odrobieniu lekcji? Podkreśl właściwą odpowiedź (można wybrać kilka odpowiedzi).

idę na spacer, bawię się z kolegami na dworze, oglądam telewizję, jeżdżę na rowerze, gram na komputerze, bawię się zabawkami, bawię się z rodzeństwem

3. Napisz, co jeszcze robisz:

.....

4. Połącz strzałkami nazwy dyscyplin sportowych ze sprzętem niezbędnym do ich uprawiania.

ROWER 	HOKAJ 
NARTY 	TENIS STOŁOWY 
PIŁKA DO SIATKÓWKI 	ŻUŻEL 



Kącik dla Mamy i Taty

Drodzy Rodzice! Pomóżcie dziecku zrobić ćwiczenie nr 3. Zwróćcie uwagę, jaki rodzaj aktywności wybiera. Jeśli przeważa wypoczynek bierny (oglądanie telewizji, granie na komputerze itp.), postarajcie się zapewnić dziecku więcej wypoczynku czynnego. Zabierzcie je dziś na spacer, pograjcie z nim w piłkę, zapewnijcie mu możliwość uprawiania jakiejkolwiek aktywności fizycznej. Pamiętajcie, że jest to niezbędne dla jego właściwego rozwoju! Gorąco zachęcamy do przeczytania cyklu krótkich artykułów z cyklu [Po co być aktywnym?](#) w dziale [Ruch to życie](#) na stronie www.aktywniepozdrawie.pl.