

SCENARIUSZ

RUCH TO ZDROWIE

CELE:

1. Uświadomienie dzieciom wpływu aktywności fizycznej na stan zdrowia, prawidłowy rozwój i samopoczucie.
2. Ćwiczenie umiejętności dodawania i odejmowania w przedziale od 1 do 100.
3. Uczenie zasad współpracy w zespole.
4. Zwiększanie sprawności fizycznej: rozwijanie skoczności, siły, szybkości i zręczności.

POMOCE:

- piłka,
- 2 komplety po 14 karteczek z napisanymi działaniami (dodawanie i odejmowanie w przedziale od 1 do 100) – na odwrocie każdej karteczki należy umieścić litery w taki sposób, aby wyniki działań ułożone rosnąco utworzyły hasło: „Sport to zdrowie”,
- Karta pracy ucznia „Ruch to zdrowie”.

PLAN ZAJĘĆ:

1. Część wstępna – czynności orientacyjno-porządkowe

- Wejście do Sali gimnastycznej
- Przyjęcie prawidłowej postawy ciała
- Pogadanka o aktywności fizycznej – przypomnienie z poprzednich zajęć
- zabawa „Zgadnij, jaki to sport”
- zabawa „Wymień dyscyplinę sportową”

2. Część główna

- Zabawa „Pobiegnij i policz”
- Zabawa „Rób to samo, co ja”

3. Podsumowanie lekcji

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Część 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;
- nauczyciel, nawiązując do poprzednich zajęć, przypomina, że oprócz właściwego odżywiania do prawidłowego rozwoju niezbędna jest aktywność fizyczna; pyta dzieci, jaki rodzaj aktywności fizycznej lubią najbardziej;
- zabawa „**Zgadnij, jaki to sport**” – dzieci biegają po korytarzu lub sali, na sygnał nauczyciela uczniowie zatrzymują się, a wybrane dziecko pokazuje za pomocą ruchu wybraną dyscyplinę sportową. Pozostałe dzieci zgadują, jaki to sport;
- zabawa „**Wymień dyscyplinę sportową**” – dzieci siadają w kręgu, nauczyciel stoi po środku koła kręgu i po kolei rzuca piłkę do uczniów, mówiąc dowolną literę alfabetu. Dziecko powinno odrzucić piłkę wymieniając dyscyplinę sportową, której nazwa rozpoczyna się na wymienioną przez nauczyciela literę. Dziecko, któremu nie uda wymyślić dyscypliny, odchodzi na bok.

2. Część główna

- **Zabawa „Pobiegnij i policz”**

Nauczyciel dzieli dzieci na dwa zespoły. Każdy zespół ustawia się w kolumnie na linii startu. Na linii mety ułożone są w dwa komplety (po jednym dla każdej drużyny) karteczek z działaniami na dodawanie i odejmowanie w przedziale od 1 do 100 oraz długopis. Karteczki powinny być takiej wielkości, by było miejsce na obliczenia. Dzieci kolejno biegną do mety, biorą jedną karteczkę, liczą i wpisują wynik. Gdy wszyscy z danego zespołu skończą swoje obliczenia, cała drużyna zbiera się wokół karteczek i układa je na podłodze tak, aby wyniki znalazły się w kolejności rosnącej. Karteczki odwrócone na drugą stronę powinny utworzyć hasło „Sport to zdrowie”. Wygrywa drużyna, która jako pierwsza ułoży poprawnie hasło.

- **Zabawa „Rób to samo, co ja”**

Uczniowie dobierają się w pary. Na sygnał nauczyciela jedna osoba wykonuje ruchy charakterystyczne dla jakiegoś sportu, a druga osoba ją naśladuje. Na sygnał pary wymieniają się zadaniami.

3. Podsumowanie lekcji

Dzieci siadają w kręgu i krótko przypominają to, czego nauczyły się na temat znaczenia aktywności fizycznej. Następnie przechodzą do sali lekcyjnej i uzupełniają karty pracy ucznia „Ruch to zdrowie”. Jeśli dzieciom nie uda się skończyć na lekcji, uzupełniają karty w domu.

.....
(wpisz swoje imię i nazwisko)

KARTA PRACY UCZNIA

RUCH TO ZDROWIE

1. Uważnie przeczytaj poniższe zdania. Postaw „+” obok zdań prawdziwych, a „-” obok fałszywych.

- Należy dużo się ruszać, żeby być zdrowym.
- Nie można dużo się ruszać, bo wtedy człowiek łatwo się poci i choruje.
- Zimą trzeba siedzieć w domu, bo na dworze łatwo można się przeziębic.
- Zimą trzeba uprawiać sport na powietrzu, bo wtedy organizm nabiera odporności i nie choruje.
- Sport można uprawiać tylko w zamkniętych pomieszczeniach, np. w sali gimnastycznej.
- Sport należy uprawiać wszędzie – najlepiej na świeżym powietrzu.

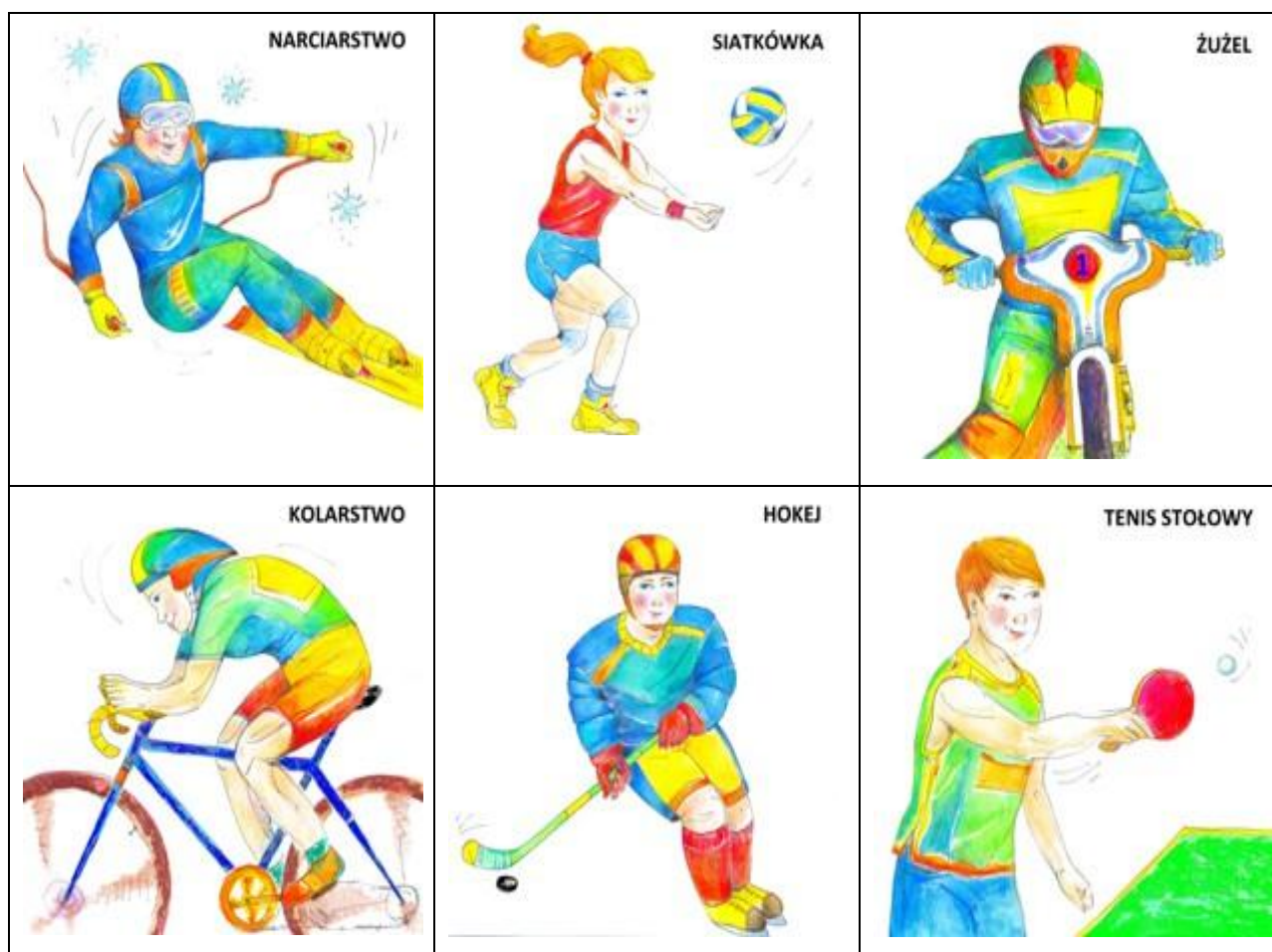
2. Aktywność fizyczna to nie tylko sport – to też różne formy ruchu. Podkreśl, co robisz najczęściej:

skaczę na skakance, spaceruję, bawię się w berka, wspinam się na drzewa, gram w gumę, bawię się na trzepaku, gram w piłkę nożną, biegam, wychodzę z psem na spacer, tańczę, gram w piłkę

Napisz, co jeszcze robisz:

.....
.....
.....
.....

3. Narysuj gwiazdkę obok dyscyplin sportowych, które są uprawiane najczęściej zimą, a słoneczko obok tych, które lepiej uprawiać latem. Możesz zaznaczyć przy niektórych dyscyplinach że można je uprawiać zarówno latem jak i zimą.



Kącik dla Mamy i Taty

Drodzy Rodzice! Pamiętajcie, że Wy sami dajecie najlepszy przykład swojemu dziecku. Jeśli dziecko widzi, że jesteście aktywni fizycznie, ono też będzie chętnie uprawiało sport i ruszało się na świeżym powietrzu. Postarajcie się dziś pójść z dzieckiem na spacer, pojeździć z nim na rowerze, pograć w piłkę itp. W dziale [Ruch to życie](#) na stronie www.aktywniepozdrowie.pl opisane są atrakcyjne gry, w które można bawić się razem z dzieckiem na podwórku albo w lesie.