

# Zdrowo jem, więcej wiem!

## 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;

# Zdrowo jem, więcej wiem!

- 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.