

Zdrowo jem, więcej wiem!

SCENARIUSZ

ZOSTAŃ SPORTOWYM ASEM

CELE:

1. Rozwój różnych grup mięśniowych (mięśni ramion, obręczy barkowej, brzucha, pleców).
2. Kształtowanie gibkości i skoczności i ogólnej wytrzymałości.
3. Rozwijanie wyczucia (świadomości) własnego ciała.
4. Nauka utrzymania ciała w pozycji skorygowanej.
5. Uświadomienie uczniom wpływu ruchu i ćwiczeń na ogólny rozwój, sylwetkę i zdrowie człowieka.
6. Kształtowanie umiejętności współpracy w grupie.

POMOCE:

1. Ławeczki – 3 szt.
2. Materac – 1 szt.
3. Woreczki – 8 szt.
4. Piłki do skakania – 2 szt.
5. Skakanki – 4 szt.
6. Pachołki – 3 szt.
7. Miski lub pojemniki plastikowe – 4 szt.
8. Dyplom Sportowego Asa (dla każdego ucznia).
9. Wiersz „Na zdrowie”.
10. Karty pracy ucznia.

PLAN ZAJĘĆ:

1. Wprowadzenie: wiersz „Na zdrowie”.
2. Przygotowanie do wysiłku: zabawa „Zwierzęta – liczby”.
3. Ćwiczenia oddechowe.
4. Zdobywanie Dyplomu Sportowego Asa.
5. Uspokojenie organizmu – zabawy: „Wąż – lider” i „Piętnastka”.
6. Podsumowanie lekcji.

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. **Wprowadzenie: przedstawienie celów zajęć i odczytanie wiersza „Na zdrowie”**

Zbiórka, przywitanie – siad skrzyżny w kręgu, przyjęcie prawidłowej postawy ciała, przedstawienie celów lekcji i uzasadnienie potrzeby ich realizacji. Odczytanie wiersza „Na zdrowie”.

2. **Przygotowanie do wysiłku: zabawa „Zwierzęta – liczby”**

Nauczyciel wymienia 4 zwierzęta, którym przyporządkowuje kolejne liczby: 1 – zające, 2 – niedźwiedzie, 3 – węże, 4 – motyle. Uczniowie biegają swobodnie po sali. Na sygnał (1, 2, 3 lub 4 gwizdki) dzieci naśladują ruchem zwierzę, które było przyporządkowane danemu numerowi. Kolejność liczb zależy od inwencji nauczyciela. Z zabawy odpadają te dzieci, które się pomylą.

Zdrowo jem, więcej wiem!

3. Ćwiczenia oddechowe

Po intensywnej zabawie należy wyregulować oddech. Nauczyciel ustawia uczniów w kole. Ręce mają być wzdłuż tułowia. Wdech z jednoczesnym przeniesieniem prostych rąk bokiem w górę, kłaśnięcie nad głową, a następnie wydech z opuszczeniem rąk.

4. Zdobywanie Dyplomu Sportowego Asa

Następnie dzieci siadają w kręgu, a nauczyciel ogłasza, że podczas dalszych zajęć uczniowie będą zdobywali Dyplom Sportowego Asa. W tym celu trzeba zmierzyć się z ćwiczeniami przedstawionymi w obwodzie stacyjnym. Nauczyciel prezentuje uczniom poszczególne stacje obwodu, objaśnia i pokazuje dzieciom wszystkie ćwiczenia. Następnie dzieli klasę na 5 zespołów, ponieważ obwód stacyjny ma 5 stacji. Nauczyciel obserwuje ćwiczących i kontroluje czas – każda grupa ćwiczy na jednej stacji 3 minuty. Po upływie tego czasu, na sygnał gwizdka następuje zmiana stacji zgodnie z kierunkiem ruchu wskazówek zegara. Uwaga! Każdy uczeń powinien przynajmniej jeden raz wykonać ćwiczenia w każdej stacji.

Stacja 1

Bieg do materaca, przewrót w przód, zejście z materaca, okrążenie pachołka, obok którego znajduje się miska z woreczkiem. Zabranie woreczka, umieszczenie go na głowie i marsz do linii startowej. Wrzucenie woreczka do drugiej miski znajdującej się obok linii startowej. Ćwiczenie uznaje się za zaliczone, jeśli wszystkie jego elementy zostaną wykonane prawidłowo.

Stacja 2

Czworakowanie po ławeczce, zejście z niej i zabranie z miski ustawionej za ławką woreczka. Powrót – przeczołganie się „slalomem” pod ławką. Wrzucenie woreczka do kolejnej miski ustawionej obok linii startu.

Stacja 3

O drabinki oparte są dwie ławki – jedna na 4 szczeblu, a druga na 8 szczeblu (UWAGA! O wysokości zawieszenia ławek decyduje nauczyciel, biorąc pod uwagę predyspozycje i możliwości dzieci). Zadaniem jest wejście na pierwszą ławeczkę, przejście po niej do góry, dotknięcie drabinki i zejście po ławeczce w dół na podłogę, następnie dojście do drugiej zawieszanej ławeczki, wejście po niej na czworaka, dotknięcie drabinki i zjazd po ławce na podłogę.

Stacja 4

Przeskoki dowolnym sposobem przez skakankę. Uczniowie mogą liczyć ilość udanych skoków. Zalicza się przynajmniej 3 płynne skoki.

Stacja 5

Skoki na piłkach do pachołków rozstawionych w odległości 3–4 m, okrążenie pachołka, powrót na linię mety i przekazanie piłki następnej osobie. Wskazane jest ustawienie dwóch torów, po których będą odbywały się skoki.

5. Uspokojenie organizmu: „Wąż – lider” i „Piętnastka”

Zabawa „Wąż – lider”: Uczniowie, maszerując gęsiego za nauczycielem, który często zmienia kierunek marszu, regulują oddech. Wizualnie tworzy się w ten sposób obraz „węża”.

Zabawa „Piętnastka”: Dzieci leżą na plecach, mają zamknięte oczy. Na sygnał zaczynają odliczać 15 sek. Po upływie tego czasu – według własnej oceny siadają. Wygrywa uczeń, który najdokładniej ocenił czas.

Zdrowo jem, więcej wiem!

6. Podsumowanie lekcji

Zbiórka, przypomnienie celów lekcji i ocena ich realizacji. Ocena aktywności i osiągnięć uczniów. Gratulacje i wręczenie wszystkim uczniom przygotowanych wcześniej dyplomów.

PRACA DOMOWA

Karty pracy ucznia „Jestem Sportowym Asem”.

Opracowano na podstawie scenariusza Magdaleny Drabek.