

SCENARIUSZ

JESTEŚMY AKTYWNI JAK MIESZKAŃCY TURKUSOWEJ PLANETY

CELE:

1. Uświadomienie dzieciom wpływu aktywności fizycznej na stan zdrowia, prawidłowy rozwój i samopoczucie.
2. Zachęcenie dzieci do uprawiania różnych dyscyplin sportowych.
3. Zwiększanie sprawności fizycznej: rozwijanie skoczności, siły, szybkości i zręczności.

POMOCE:

- grafiki do historii o Ferro,
- szarfy w czterech kolorach po jednej dla każdego dziecka (+ 4 dodatkowe – w każdym kolorze),
- 4 pachołki,
- 8 miękkich piłek (z gąbki),
- 16 kótek ringo,
- 16 woreczków gimnastycznych,
- karteczki z nazwami dyscyplin sportowych – po jednej dla każdego dziecka,
- Karta pracy ucznia „Jesteśmy aktywni jak mieszkańcy Turkusowej Planety”.

PLAN ZAJĘĆ:

1. Wstęp:
 - a. Wejście do Sali gimnastycznej
 - b. Przyjęcie prawidłowej postawy ciała
 - c. Zapoznanie dzieci z tematem i celem zajęć
2. Zabawa „Znajdź swój domek”
3. Zabawa bieżna „Kosmiczny wyścig”
4. Zabawa rzutna „Turkusowa drużyna”
5. Zabawa bieżno-zręcznościowa „Sprytny ogrodnik”
6. Zabawa uspokajająca „Jaki to sport?”
7. Podsumowanie lekcji

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Wstęp:

Dzieci wchodzą do sali gimnastycznej i maszerują po obwodzie koła. W tym czasie regulują oddech: wdech powietrza nosem, wydech ustami.

Dzieci przyjmują prawidłową postawę: siad skrzyżny w kręgu.

Nauczyciel(-ka) przedstawia dzieciom temat i cel zajęć. Opowiada historię Ferro:

Niedawno w pewnej rodzinie zjawił się przybysz z odległej planety zwanej Turkusową Planetą. Ma na imię Ferro i jego przybycie jest równie tajemnicze jak on sam.

Nauczyciel(-ka) pokazuje planszę przedstawiającą Ferro.

Ferro jest bardzo ciekawski, wypadł z pojazdu, na pokładzie którego zostali jego rodzice i pozostała część załogi.

Nauczyciel(-ka) pokazuje planszę przedstawiającą pojazd kosmiczny.

Zdrowo jem, więcej wiem!

Wylądował na balkonie mieszkania rodziny Zosi i Tadka. Tak się złożyło, że dzieci wyjechały na wycieczkę. Przestraszonego stworka zobaczyli rodzice Zosi i Tadka. Bardzo się zdziwili, ale oczywiście zaprosili go do domu. Nie mają jednak czasu, żeby się nim zająć. Dlatego proszę Was o pomoc w opiece nad Ferro. Ferro pochodzi z planety, na której wszyscy są bardzo aktywni i codziennie dużo się ruszają. Zabierzecie Ferro na zajęcia sportowe?

Nauczyciel(-ka) pyta dzieci, czy one też chciałyby być zdrowe i aktywne. Następnie prosi dzieci, żeby wymieniły nazwy dyscyplin sportowych, które uprawiają lub chciałyby uprawiać. Wszyscy wspólnie ustalają, które z tych dyscyplin można uprawiać na świeżym powietrzu. Nauczyciel(-ka) podkreśla znaczenie dla zdrowia ruchu na świeżym powietrzu.

2. Zabawa „Znajdź swój domek”

Nauczyciel(-ka) dzieli dzieci na 4 grupy i przydziela im losowo szarfy w czterech kolorach. Na czterech rogach boiska ustawione są pachotki z umieszczonymi na nich szarfami w czterech kolorach (domki). Na hasło „ludziki wychodzą do pracy” dzieci biegną po całej sali, naśladując ruchy mieszkańców Turkusowej Planety. Na hasło „ludziki wracają do domu” uczniowie biegną do swojego domku (zgodnie z kolorem szarfy). Zabawę można utrudnić, np. zamieniać miejscami szarfy na pachotkach. Uczniowie muszą zorientować się, gdzie jest ich domek.

3. Zabawa bieżna „Kosmiczny wyścig”

Kosmiczny wyścig odbywa się w parach. Uczniowie ustawiają się parami w jednej linii w czterech kolumnach (wykorzystujemy wcześniejszy podział wg kolorów szarf). Na sygnał prowadzącego cztery pierwsze pary biegną do swojej bazy (pachotek z szarfą) trzymając między sobą szarfę, okrążają ją, a następnie wracają do swojego rzędu, podając szarfę następnej parze. Wygrywa drużyna, która pierwsza ukończy bieg.

4. Zabawa rzutna „Turkusowa drużyna”

Dzieci zostają podzielone na dwa zespoły i ustawiają się naprzeciwko siebie (sala jest przedzielona linią). Każda drużyna dostaje po cztery miękkie piłki z gąbki. Na sygnał nauczyciela(-ki) dzieci zaczynają przerzucać piłki na pole przeciwników. Celem gry jest umieszczenie wszystkich piłek na polu przeciwnika. Należy ustalić limit czasu i sygnał kończący grę. Gdy czas minie, dzieci stają nieruchomo, a nauczyciel(-ka) liczy piłki na obu częściach boiska. Turkusową drużyną zostaje ten zespół, który ma mniej piłek na swoim polu.

5. Zabawa bieżno-zręcznościowa „Sprytny ogrodnik”

Na Turkusowej Planecie rośliny rosną bardzo szybko, dlatego tuż po zasadzeniu sadzonek należy zebrać owoce. Dzieci (ogrodnicy) ustawiają się na linii startu w czterech kolumnach (według wcześniejszego podziału na grupy). Naprzeciwko każdego rzędu rozłożone są w równych odstępach 4 kółka ringo (dołki), a na samym końcu, w pewnej odległości, pachotki. Pierwszy zawodnik z każdej drużyny otrzymuje cztery woreczki (sadzonki). Na sygnał prowadzącego ogrodnicy biegną, sadząc (wrzucając do kótek) sadzonki (woreczki), a wracając, zbierają owoce (woreczki) i przekazują je następnemu zawodnikowi w drużynie. Wygrywa drużyna, która pierwsza ukończy bieg.

6. Zabawa uspokajająca: „Jaki to sport?”

Dzieci siedzą w kręgu i losują karteczki z nazwami aktywności fizycznych (powinny być po dwie karteczki z tą samą aktywnością). Następnie dzieci poruszają się po sali, pokazując za pomocą ruchów wylosowaną przez siebie aktywność. Obserwują też innych ćwiczących i szukają osoby, która przedstawia ten sam sport. W ten sposób dzieci powinny dobrać się w pary. Kiedy już wszyscy dobiorą się w pary, siadają w kręgu i każda para po kolei

Zdrowo jem, więcej wiem!

demonstruje pozostałym swoją aktywność. Dzieci, oprócz odgadnięcia nazwy sportu, powinny też powiedzieć, które mięśnie (nóg, rąk, pleców, brzucha) pracują podczas uprawiania danego sportu.

Na koniec dzieci maszerują w kole, regulując oddech – robią wdech przez nos, a wydech przez usta. Na wdech ręce unoszą, na wydech opuszczają.

7. Podsumowanie lekcji

Dzieci siadają w kręgu w siadzie skrzyżnym. Nauczyciel(-ka) zwraca uwagę na to, że aktywność fizyczna jest ważna wszędzie – nawet na innej planecie. Zachęca uczniów do regularnego uprawiania różnych dyscyplin sportowych.

PRACA DOMOWA:

Karta pracy ucznia „Jesteśmy aktywni jak mieszkańcy Turkusowej Planety”.

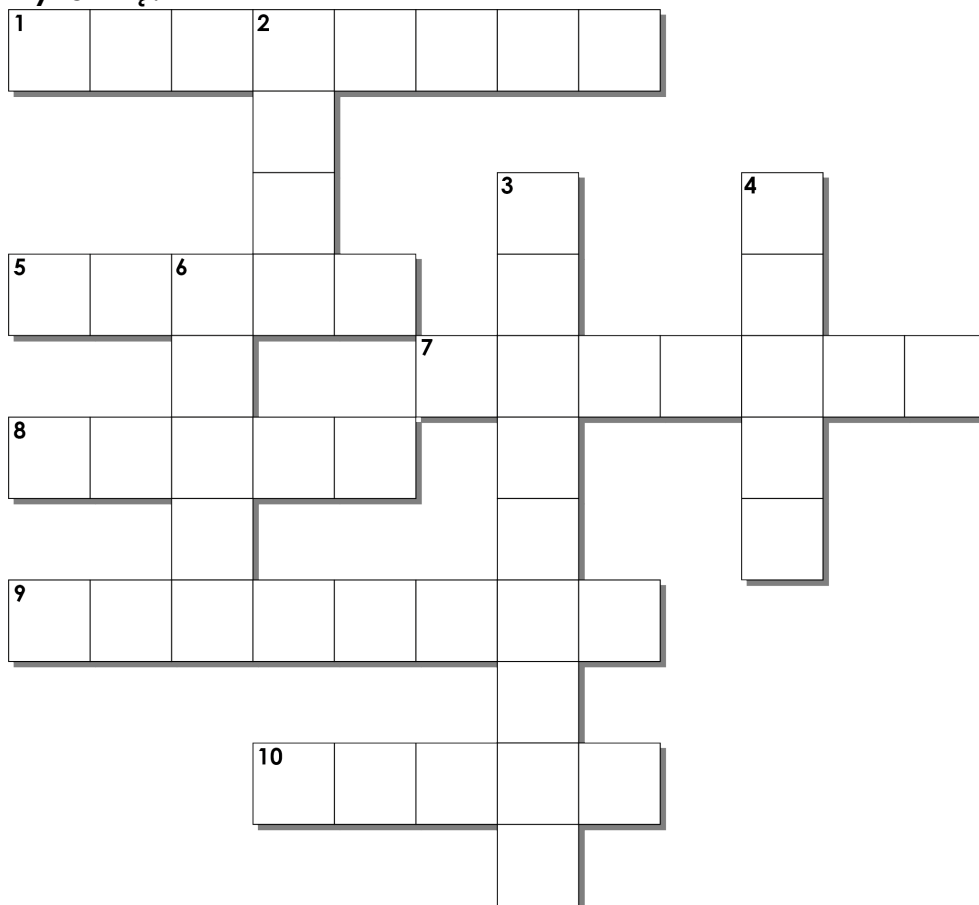
Zespoły, w których dzieci nie potrafią jeszcze pisać i czytać Kartę należy zrobić wspólnie z nauczycielem(-ką) na lekcji.

Zdrowo jem, więcej wiem!

KARTA PRACY UCZNIĄ

JESTEŚMY AKTYWNI JAK MIESZKAŃCY TURKUSOWEJ PLANETY

Rozwiąż krzyżówkę:



Poziomo:

1. Kawałek linki, na której możesz skakać.
5. Zjeżdżasz na nich z góry.
7. Sport to _____!
8. Mieszka na Turkusowej Planecie.
9. Ten sport uprawiasz na basenie.
10. Możesz ją rzucać, kopać, wrzucać do kosza.

Pionowo:

2. Musisz mieć go, gdy jeździsz na rowerze, rolnkach i deskorolce.
3. Jeździsz tam na tyżwach.
4. Ma dwa koła, pedały i kierownicę.
6. Skacze na nich Kamil Stoch.

Kącik dla Mamy i Taty

Drodzy Rodzice! Pamiętajcie, że aktywność fizyczna jest niezbędna dla prawidłowego rozwoju Waszego dziecka. Zachęcajcie je, aby codziennie uprawiało sport lub ruszało się na świeżym powietrzu. Wy sami dajcie mu dobry przykład. Postarajcie się jak najczęściej zabierać swoje dziecko na spacer, jeździć z nim na rowerze, grać w piłkę, itp. Wiele nieskomplikowanych, ale atrakcyjnych gier jest opisanych w dziale [Ruch to życie](#) na stronie [aktywniepozdrawie.pl](#). Warto przeznaczyć czas na wspólną zabawę!

Strona | 4

Zdrowo jem, więcej wiem!

MATERIAŁY POMOCNICZNE

JESTEŚMY AKTYWNI JAK MIESZKAŃCY TURKUSOWEJ PLANETY

1. Grafiki do historii o Ferro

Ferro



Zdrowo jem, więcej wiem!

Sonda kosmiczna



Zdrowo jem, więcej wiem!

2. Karteczki z nazwami aktywności fizycznych

Baseball	Baseball
Bieganie	Bieganie
Chód	Chód
Golf	Golf
Jazda konno	Jazda konno
Jazda na łyżwach	Jazda na łyżwach
Jazda na nartach	Jazda na nartach
Jazda na rowerze	Jazda na rowerze
Koszykówka	Koszykówka
Łucznictwo	Łucznictwo
Piłka nożna	Piłka nożna
Pływanie	Pływanie
Podnoszenie ciężarów	Podnoszenie ciężarów
Rugby	Rugby
Siatkówka	Siatkówka
Skok w dal	Skok w dal
Skoki narciarskie	Skoki narciarskie
Tenis	Tenis
Wioślarstwo	Wioślarstwo
Wspinaczka	Wspinaczka