

Zdrowo jem, więcej wiem!

SCENARIUSZ AKTYWNI SPĘDZAMY CZAS

CELE:

1. Uświadomienie dzieciom wpływu aktywności fizycznej na stan zdrowia.
2. Zwiększanie sprawności fizycznej.
3. Zachęcenie dzieci do aktywności fizycznej.
4. Kształtowanie umiejętności współpracy w grupie.

POMOCE:

- 2 duże arkusze papieru
- Markery, flamastry

PLAN ZAJĘĆ:

1. Wprowadzenie do zajęć
2. Burza mózgów
3. Rozgrzewka
4. Testujemy nasze pomysły – zajęcia ruchowe
5. Tworzymy listę polecanych gier i zabaw
6. Podsumowanie

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Wprowadzenie do zajęć

(Kilka dni przed planowaną lekcją nauczyciel może poprosić uczniów o zastanowienie się jakie gry i zabawy można przeprowadzić w szkole, gdy nie można wyjść na świeże powietrze.)

Uczniowie wraz z nauczycielem wchodzi na salę gimnastyczną i siadają w półkolu w siadzie skrzyżnym. Nauczyciel pyta zadaje uczniom pytania, które wprowadzają do dyskusji o roli aktywności fizycznej.

Jak myślicie dlaczego aktywność fizyczna jest ważna?

Jakie są wasze ulubione gry i zabawy ruchowe?

2. Burza mózgów

Nauczyciel opowiada uczniom, że gdy jest ciepło mogą grać i bawić się na świeżym powietrzu. Jednak gdy pogoda się pogorszy czas najczęściej spędzamy w ciepłych pomieszczeniach. Nie powinno być jednak przeszkoda do bycia aktywnym fizycznie.

Nauczyciel przygotowuje duży arkusz papieru, na którym będzie zapisywał pomysły na gry i zabawy.

Uczniowie robią burzę mózgów, podają pomysły na gry i zabawy w pomieszczeniach i zapisują je na arkuszu.

Zdrowo jem, więcej wiem!

3. Rozgrzewka

Przed rozpoczęciem zabaw należy zrobić krótką rozgrzewkę.

Np. ćwiczenia ogólnorozwojowe w truchcie:

- krążenia RR oburącz w przód/tył
- krążenia RR na przemian stroniem w przód/tył
- skip A, C
- krok odstawno-dostawny
- co 3 krok przysiad i wyskok w górę Ćw. w miejscu:
- krążenia głowy
- skłony w pozycji rozkroczonej

4. Testujemy nasze pomysły – zajęcia ruchowe

Po burzy mózgów i rozgrzewce uczniowie testują kolejne gry i zabawy (*jeśli jest ich dużo testowanie można rozłożyć na kilka dni*).

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, klaśnięcie nad głową, a następnie wydech z opuszczeniem rąk.

5. Tworzymy listę polecanych gier i zabaw

Uczniowie siadają w półkolu w siadzie skrzyżnym. Nauczyciel przeprowadza głosowanie na najlepsze gry i zabawy spośród testowanych. Najlepsze propozycję trafią na wspólnie przygotowany plakat, który będzie promował aktywne spędzanie czasu.

6. Podsumowanie

Nauczyciel gratuluje wszystkim pomysłów na gry i zabawy oraz dziękuje za aktywny udział w lekcji.