

**Publiczna Szkoła Podstawowa nr 12
im. Jana Pawła II w Stalowej Woli**

Scenariusz zajęć dla klasy 0₃
Prowadzący: mgr Joanna Niwierska

**Temat: „Chcesz być zdrowy mały zuchu – spędzaj czas aktywnie, w ruchu!
O sporcie, rekreacji i aktywnym wypoczynku”**

Cel główny:

- Promowanie zdrowego stylu życia opartego na aktywności ruchowej.

Cele szczegółowe:

- Dziecko wie, czym jest aktywność;
- Wie, jak aktywność wpływa na organizm;
- Rozumie znaczenie sportu dla zdrowia.
- Potrafi wymienić różne formy aktywności: sporty, które może uprawiać samodzielnie lub takie, które wymagają konsultacji z trenerem;
- Potrafi określić swoje zainteresowania w tym zakresie: wybrać rodzaj aktywności, którą mógłby się zająć.

Środki dydaktyczne:

- Flamastry, kredki, kartki.

Metody i formy zajęć:

- Burza mózgów, praca w grupach.

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie do zajęć:

Nauczyciel wita dzieci i zaprasza do zabawy ruchowej.

Zabawa „*Moje ciało jest instrumentem*” (wg. M. Bogdanowicz)

*Wszelki ruch to dobra sprawa,
dla nas wszystkich to zabawa.
Ręce w górę, w przód i w bok,
skłon do przodu, przysiad, skok.*

*Ref.: Głowa, ramiona, kolana, pięty,
kolana, pięty, kolana, pięty.
Głowa, ramiona, kolana, pięty,
oczy, uszy, usta, nos.*

Nauczyciel rozpoczyna rozmowę na temat zajęć sportowych.

Pyta dzieci: „Jak myślicie, dlaczego w szkołach są prowadzone takie zajęcia?”

Dzieci zaczynają myśleć o tym co dobrego może dać im aktywność ruchowa. Zgłaszają swoje pomysły.

2. Część główna:

Praca w grupach – prosimy uczniów o uformowanie 5 grup, z których każda dostaje inne zadanie. Dzieci będą rysować na plakatach swoje propozycje).

- 1) Grupa pierwsza ma za zadanie wymyślić i narysować: Co może stać się z człowiekiem, jeśli nie będzie aktywny w ciągu swojego życia (nie będzie ćwiczył, spacerował, uprawiał sportu)?

(Sugerowane odpowiedzi: Zacznie przybierać na wadze i będzie mu coraz trudniej wykonać najprostsze czynności, będzie obolały, może łatwo zachorować, będzie mu ciężko oddychać itd.)

- 2) Grupa druga wymyśla i rysuje odpowiedzi na temat: Jakie są korzyści z bycia aktywnym?

(Sugerowane odpowiedzi: Człowiek aktywny jest zdrowszy, nie męczy się przy wchodzeniu po schodach, mniej choruje, lepiej wygląda itd.)

- 3) Grupa trzecia wymyśla i rysuje: Rodzaje aktywności, które nie wymagają dużych przygotowań, które może podejmować każdy z nas, wymagają minimum wyposażenia.

(Sugerowane odpowiedzi: Spacer, bieganie, skoki na skakance, gimnastyka, tańczenie...)

- 4) Grupa czwarta ma za zadanie wymyślenie i narysowanie: Formę aktywności, którą można zajmować się w grupie rówieśników lub rodziny.

(Sugerowane odpowiedzi: Gra w piłkę nożną, siatkówkę, dwa ognie, gra w gumę, wyścigi itd.).

- 5) Grupa piąta skupia się na wymyśleniu i narysowaniu: Nietypowych zajęć sportowych, takich, które wymagają np. szczególnej pogody (zimowe), odpowiedniego terenu, odpowiedniego treningu.

(Sugerowane odpowiedzi: Snowboard, żeglarstwo, wyścigi rowerów górskich itd.)

Po przygotowaniu materiału grupy przedstawiają swoją pracę.

Nauczyciel zadaje pytania:

- „Czy dzieci spotkały się z chorobliwą otyłością np. w programach telewizyjnych, filmach itd.?”
- „Jak sport, czy aktywne formy spędzania czasu wolnego mogą pomóc w walce z nadwagą?”
- „Co byście poradzili komuś, kto nie może się zmotywować do ruchu?”
- „Jakie znacie formy sportu, dyscypliny sportowe?”
- „Jaki sport wybralibyście dla siebie?”
- „Gdzie można szukać informacji na temat sportu?”

3. Podsumowanie:

Wspólne wnioski: Aktywność odgrywa ważną rolę w życiu człowieka, choć nie zdajemy sobie z tego sprawy. Wpływa na nasze samopoczucie, wygląd, siłę, kondycję i zdrowie. Istnieją różne formy aktywności, także takie, które nie wymagają specjalnego nakładu środków, a jedynie chęci. Warto zadbać o codzienną porcję ruchu.

mgr Joanna Niwierska