

## 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:

- szarfy w czterech kolorach po jednej dla każdego dziecka (+4 dodatkowe – w każdym kolorze),
- 4 pachołki,
- 8 miękkich piłek (z gąbki),
- 16 kółek ringo,
- 16 woreczków gimnastycznych,
- karteczki z nazwami dyscyplin sportowych – po jednej dla każdego dziecka (w komplecie mają się znaleźć po dwie karteczki z tą samą dyscypliną),
- instrument perkusyjny,
- Karta pracy ucznia „Jesteśmy aktywni jak mieszkańcy Turkusowej Planety”.

#### PLAN ZAJĘĆ:

1. Część wstępna: Czynności orientacyjno-porządkowe
  - Wejście do Sali gimnastycznej
  - Przyjęcie prawidłowej postawy ciała
  - Zapoznanie dzieci z tematem i celem zajęć
  - Zabawa „Znajdź swój domek”
  - Ćwiczenia rytmiczne



# Zdrowo jem, więcej wiem!

## 2. Część główna:

- Zabawa bieżna „Kosmiczny wyścig”
- Zabawa rzutna „Turkusowa drużyna”
- Zabawa bieżno-zręcznościowa „Sprytny ogrodnik”

## 3. Część końcowa

- Zabawa uspokajająca „Jaki to sport?”
- 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;
- zapoznanie dzieci z tematem i celem zajęć – nauczyciel opowiada dzieciom, że na tych zajęciach ludzik Ferro zaprasza je na swoją planetę. Jej mieszkańcy są bardzo zdrowi, bo właściwie się odżywiają i dużo ruszają. Nauczyciel ustala z dziećmi, że one też chciałyby być zdrowe i aktywne. Dzieci wymieniają nazwy dyscyplin sportowych, które uprawiają lub chciałyby uprawiać. Wszyscy wspólnie ustalają, które z tych dyscyplin można uprawiać na świeżym powietrzu. Nauczyciel podkreśla znaczenie dla zdrowia ruchu na świeżym powietrzu;
- zabawa „**Znajdź swój domek**” – nauczyciel dzieli dzieci na 4 grupy i przydziela im losowo szarfy w czterech kolorach. Na czterech rogach boiska ustawione są pachołki z umieszczonymi na nich szarfami w czterech kolorach (domki). Na hasło „ludziki wychodzą do pracy” dzieci biegają 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 pachołkach. Uczniowie muszą zorientować się, gdzie jest ich domek;
- ćwiczenie rytmiczne – biegi, podskoki i marsz w rytmie wystukiwanym na instrumencie perkusyjnym.



# Zdrowo jem, więcej wiem!

## 2. Część główna

- **Zabawa bieżna „Kosmiczny wyścig”**

Kosmiczny wyścig odbywa się w parach. Przed rozpoczęciem zabawy można wspomnieć dzieciom, że wszystkie sporty uprawia się lepiej, gdy ma się do tego towarzystwo. Dlatego też warto mieć parę. 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 (pachołek z szarfą) trzymając między sobą szarfę, okrążają ją, a następnie wracają do swojego rzędu, podając szarfę następnej parze. Wygrywa drużyna, która pierwsza ukończy bieg.

- **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 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 liczy piłki na obu częściach boiska. Turkusową drużyną zostaje ten zespół, który ma mniej piłek na swoim polu.

- **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, pacholki. Pierwszy zawodnik z każdej drużyny otrzymuje cztery woreczki (sadzonki). Na sygnał prowadzącego ogrodnicy biegną, sadząc (wrzucając do kółek) sadzonki (woreczki), a wracając, zbierają owoce (woreczki) i przekazują je następnemu zawodnikowi w drużynie. Wygrywa drużyna, która pierwsza ukończy bieg.

## 3. Część końcowa

- **Zabawa uspokajająca: „Jaki to sport?”**

Dzieci siedzą w kręgu i losują karteczki z nazwami dyscyplin sportowych (powinny być po dwie karteczki z tą samą dyscypliną). Następnie dzieci poruszają się po sali, pokazując za pomocą ruchów wylosowaną przez siebie dyscyplinę. 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 demonstruje pozostałym swoją dyscyplinę sportową. Dzieci, oprócz odgadnięcia nazwy sportu, powinny też powiedzieć, które mięśnie (nóg, rąk, pleców, brzucha) pracują podczas uprawiania danego sportu.



# Zdrowo jem, więcej wiem!

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

- **Podsumowanie lekcji**

Dzieci siadają w kręgu w siadzie skrzyżnym. Nauczyciel 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”.





# Zdrowo jem, więcej wiem!

## Poziomo:

1. Kawałek linki, można na niej skakać.
5. Zjeżdżasz na nich z górki.
7. Sport to....
8. Mieszka na Turkusowej Planecie.
9. Ten sport uprawia Otylia Jędrzejczak.
10. Można ją rzucać, kopać, wrzucać do kosza.

## Pionowo:

2. Musisz mieć go, gdy jeździsz na rowerze, rolkach i deskorolce.
3. Jeździsz tam na łyżwach.
4. Ma dwa koła, pedały i kierownicę.
6. Skacze na nich Adam Małysz.

## 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 [www.aktywniepozdrowie.pl](http://www.aktywniepozdrowie.pl). Warto przeznaczyć czas na wspólną zabawę!

