



WŁĄCZ MYŚLENIE!

Autor scenariusza: Krystyna Jakubowska

Blok tematyczny: Dbamy o zdrowie

Scenariusz zajęć nr 7

I. Tytuł scenariusza: Ruch to zdrowie

II. Czas realizacji: 2 jednostki lekcyjne

III. Edukacje (3 wiodące): przyrodnicza, polonistyczna, ruchowa

IV. Realizowany cel podstawy programowej:

- **Edukacja przyrodnicza:**
 - dba o zdrowie i bezpieczeństwo swoje i innych 6.10
- **Edukacja ruchowa:**
 - wie, jakie znaczenie dla zdrowia ma właściwe odżywianie się oraz aktywność fizyczna 10.4b
- **Edukacja polonistyczna:**
 - tworzy wypowiedzi w formie ustnej i pisemnej 1.3a

V. Metody: metoda obserwacji i pokazu, metoda zadań stawianych dzieciom

VI. Środki dydaktyczne

- **do e-doświadczenia:** stary zawias (długo nieużywany), nowy zawias
- **inne:** płataninka

VII. Formy zajęć: zbiorowa, indywidualna

VIII. PRZEBIEG ZAJĘĆ

- **Część wprowadzająca-** warunki wyjściowe.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Człowiek - najlepsza inwestycja

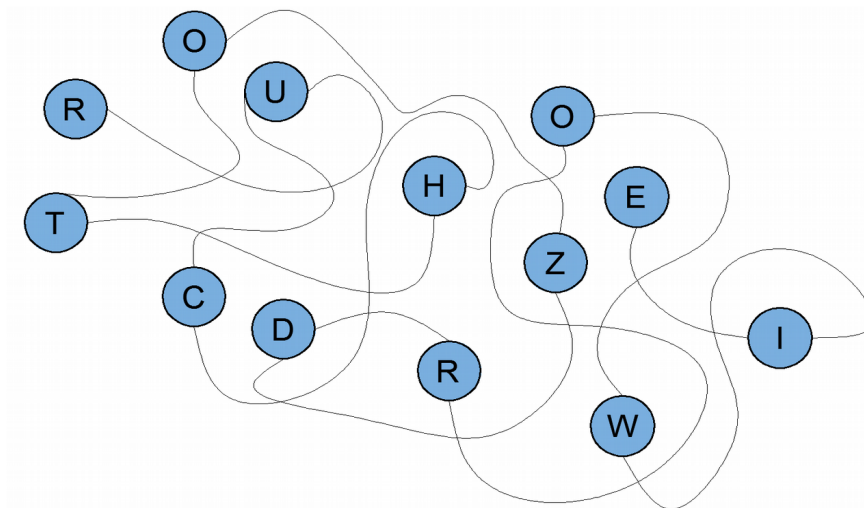
UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY





WŁĄCZ MYŚLENIE!

- Rozwiązanie plątaninki, zapisanie hasła – tematu zajęć „RUCH TO ZDROWIE”



- **Zadanie otwarte.**
 - Co to znaczy „ruch to zdrowie”?
- **Część warsztatowa.**
 - Burza mózgów- Jakie ćwiczenia można wykonywać w domu na co dzień.
- **E-doświadczenie (załącznik do scenariusza zajęć)**
- **Pytania/ zadania/inne czynności utrwalające poznane wiadomości:**
 - Dlaczego pierwszy zawias ciężko było wprawić w ruch?
 - Jak zachowywał się zawias, który używany był na bieżąco?
 - Jak brak ruchu wpływa na nasze stawy?
- **Dodatkowe pytania/ zadania/ czynności dla:**
 - **ucznia zdolnego:**
 - Napisz, w jaki sposób można zdrowo spędzać czas na świeżym powietrzu.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Człowiek - najlepsza inwestycja

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY





WŁĄCZ MYŚLENIE!

- **ucznia ośmioletniego:**
 - Praca w grupach. Uczniowie przygotowują zestaw ćwiczeń do porannej gimnastyki.
- **ucznia wymagającego pomocy:**
 - Po rekwizytach odgadnij o jaką dyscyplinę sportową chodzi:
 - piłka, bramka, korki-.....
 - czepek, kąpielówki, okulary-.....
 - narty, kijki, kombinezon-.....
- **ucznia siedmioletniego:**
 - Napisz, jakie znasz dyscypliny sportowe.
- **Podsumowanie zajęć.**
 - Gdy stawy są używane, organizm na bieżąco je odżywia, wzmacnia i regeneruje. Jeśli się nie ruszamy, a stawy za długo tkwią w jednej pozycji zaczynają boleć i sztywnieć. Zaczyna się w nich rozwijać stan zapalny. Jest to sygnał dla nas, że koniecznie musimy zacząć się więcej ruszać. Dlatego proponuję byśmy wspólnie wykonali kilka ćwiczeń kinezylogii edukacyjnej P. Dennisona np. ruchy naprzemienne.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Człowiek - najlepsza inwestycja

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY





WŁĄCZ MYŚLENIE!

Załącznik e-doświadczenia do scenariusza nr 7

I. Tytuł e-doświadczenia: Ruch to zdrowie.

II. Zakres doświadczenia: Ruchome stawy.

III. Cel doświadczenia: Uświadomienie uczniom, że ruch jest konieczny do prawidłowego funkcjonowania naszych stawów.

IV. Hipoteza doświadczenia: Czy ruch wpływa na nasze stawy?

V. Spodziewane obserwacje/wnioski uczniów:

Z naszymi stawami jest tak jak z zawiasami. Muszą być używane by były sprawne. Zdrowy ruch działa na stawy pozytywnie. Stawy się wzmacniają, są dobrze odżywione. Jak się nie ruszamy to stawy zaczynają boleć i sztywnieć.

VI. Wniosek z doświadczenia:

Drugi zawias chodził lekko, ponieważ cały czas był w użytku. Dzięki temu na bieżąco oczyszczał się z brudu i smarował. Z naszymi stawami jest podobnie. Gdy są używane, organizm na bieżąco je odżywia, wzmacnia i regeneruje. Jeśli się nie ruszamy a stawy za długo tkwią w jednej pozycji, zaczynają boleć i sztywnieć. Zaczyna się w nich rozwijać stan zapalny. Jest to sygnał dla nas, że koniecznie musimy zacząć się więcej ruszać.

Obraz	Dźwięk
Czynność nr 1, przywitanie dzieci i wstęp do doświadczenia (kadr na aktora)	Witam was serdecznie i sportowo.
Czynność nr 2, aktor prezentuje rekwizyty niezbędne do przeprowadzenia doświadczenia – stary zawias i nowy zawias od bramy lub furtki. Zbliżenie na rekwizyty.	Do przeprowadzenia dzisiejszego doświadczenia potrzebne nam będą zawiasy, takie, których używamy do mocowania furtek i bram.
Bierzemy do ręki stary zardzewiały zawias i go zamykamy i otwieramy. Zbliżenie kamery na zawias by ująć, że ciężko pracuje. Następnie bierzemy nowy zawias i robimy z nim to samo.	Spójrzcie, mamy tutaj zawias, który w dużym uproszczeniu działa jak nasze kolana i łokcie. Ten był długo nieużywany. Leżał gdzieś unieruchomiony. Spróbujmy teraz

Człowiek - najlepsza inwestycja



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY





WŁĄCZ MYŚLENIE!

<p>Zbliżenie kamery na poprawnie działający zawias by pokazać jego płynną pracę. Przy lekko działającym zawiasie można nim pomachać trzymając za jedno skrzydło.</p>	<p>zobaczyć, co się stanie gdy będziemy go zginać tak jak nasze kolana i łokcie. Jest ciężko, stawia opór a ja muszę użyć siły by go uruchomić. Zobaczcie, weźmiemy teraz zawias, który był ciągle w użytku i wykonywał swoją pracę – otwierał się i zamykał. Czy widzicie jak lekko chodzi? Musicie mi uwierzyć, że nie muszę wkładać siły by go uruchomić.</p>
<p>Aktor krótkim komentarzem podsumowuje przebieg doświadczenia.</p>	<p>Drugi zawias chodził lekko, ponieważ cały czas był w użytku. Dzięki temu na bieżąco oczyszczał się z brudu i smarował. Z naszymi stawami jest podobnie. Gdy są używane, organizm na bieżąco je odżywia, wzmacnia i regeneruje. Jeśli się nie ruszamy a stawy za długo tkwią w jednej pozycji, zaczynają boleć i sztywnieć. Zaczyna się w nich rozwijać stan zapalny. Jest to sygnał dla nas, że koniecznie musimy zacząć się więcej ruszać.</p>

Człowiek - najlepsza inwestycja



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY

