



WŁĄCZ MYŚLENIE!

Autor scenariusza: Danuta Bezczyńska

Blok tematyczny: Zdrowie - cenny skarb!

Scenariusz nr 8

I. Tytuł scenariusza zajęć: Ruch to zdrowie.

II. Czas realizacji: 2 jednostki lekcyjne.

III. Edukacje (3 wiodące):

- polonistyczna,
- przyrodnicza,
- wychowanie fizyczne i edukacja zdrowotna.

IV. Realizowane cele podstawy programowej:

- **edukacja polonistyczna:**
 - uważnie słucha wypowiedzi i korzysta z przekazywanych informacji – 1.1a,
 - uczestniczy w rozmowach, zadaje pytania, udziela odpowiedzi i prezentuje własne zdanie, poszerza zakres słownictwa i struktur składniowych – 1.3c,
- **edukacja przyrodnicza:**
 - zna podstawowe zasady racjonalnego odżywiania się, rozumie konieczność kontrolowania stanu zdrowia i stosuje się do zaleceń stomatologa i lekarza – 6.9,
 - wychowanie fizyczne i edukacja zdrowotna:
 - wie jakie znaczenie dla zdrowia ma właściwe odżywianie oraz aktywność fizyczna -10.4b,
 - przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się w trakcie zajęć ruchowych, posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem – 10.4e.

V. Metody:

- pogadanka,



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Człowiek - najlepsza inwestycja

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY





WŁĄCZ MYŚLENIE!

- pokaz,
- metoda projektowania okazji edukacyjnych,
- obserwacja.

VI. Środki dydaktyczne:

- **do e -doświadczenia:**
- **inne:**notatnik, obrazki, magnetofon, płyta CD.

VII. Forma zajęć:grupowa, indywidualna, zespołowa.

VIII. Przebieg zajęć:

- **Część wprowadzająca – warunki wyjściowe.**
 - Oglądanie prezentacji multimedialnej „Ruszaj się” i pogadanka na temat pojęć związanych z aktywnością fizyczną.
- **Zadanie otwarte.**
 - Próba odpowiedzi na pytanie: „Jakie korzyści przynosi nam aktywność fizyczna?”
- **Część warsztatowa.**
 - Uczniowie dostają od nauczyciela obrazki przedstawiające pozytywne i negatywne skutki aktywności fizycznej. Zadaniem uczniów jest posegregowanie ich wg skutków : pozytywne i negatywne.
 - Dodatkowo dzieci wykonując proste ćwiczenia przy rytmie melodii zapoznają się z podstawową formą aerobiku.
- **E – doświadczenie (załącznik do scenariusza zajęć).**
- **Pytania/ zadania/ inne czynności utrwalające poznane wiadomości:**
 - Quiz – uczniowie odpowiadają na pytania związane z aktywnością fizyczną.
 - Wypisywanie w zeszycie korzyści z uprawiania aktywności fizycznej i odpowiedniej diety – picie soków, jedzenie warzyw i owoców
- **Dodatkowe pytania/ zadania/ czynności dla:**





WŁĄCZ MYŚLENIE!

- **ucznia zdolnego:**wymienia korzyści płynące z uprawiania sportu, zdrowego stylu życia, samodzielnie pisze notatkę na ten temat w zeszycie i podaje przepis na zrobienie soku z owoców,
 - **ucznia dziewięcioletniego:**dzieli skutki aktywności fizycznej na pozytywne i negatywne, pisze w zeszycie 3 zdania na temat korzyści z uprawiania aktywności fizycznej,
 - **ucznia wymagającego pomocy:**układa z rozsypanki literowej hasło „Ruch to zdrowie, każdy Ci to powie”,
 - **ucznia ośmioletniego:**wykonuje rysunek wybranej aktywności fizycznej i podpisuje go.
- **Podsumowanie zajęć.**
 - Aktywność fizyczna jest bardzo ważna dla prawidłowego rozwoju organizmu. Powinna ona odgrywać w naszym życiu znaczącą rolę, ponieważ ruch jest naturalną potrzebą naszego organizmu, a co najważniejsze ma nieoceniony wpływ na nasze zdrowie. Ponadto uprawianie sportu to znakomity sposób na spędzanie wolnego czasu.
 - **Proponowane zadanie domowe.**
 - Narysuj siebie, jak wykonujesz ćwiczenie na jakimś przyrządzie.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Człowiek - najlepsza inwestycja

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY





WŁĄCZ MYŚLENIE!

Załącznik e- doświadczenia do scenariusza nr 8

I. Tytuł e – doświadczenia: Klub fitness.

II. Zakres doświadczenia: Miejsca ćwiczeń.

III. Cel doświadczenia: Poznawanie miejsc do ćwiczeń i propagowanie zdrowego odżywiania.

IV. Hipoteza doświadczenia: Do czego służą kluby fitness?

V. Spodziewane obserwacje/wnioski ucznia:

Latem najlepszy jest ruch na powietrzu. Zimą często pogoda na to nie pozwala, dlatego dorośli chodzą na siłownię lub do klubu fitness. Korzystanie z miejsc ćwiczeń w pomieszczeniach wpływa korzystnie na stan zdrowia i rozwój ruchowy człowieka.

VI. Wniosek z doświadczenia:

Miejsca do ćwiczeń i rozwoju ruchowego to najczęściej siłownie i kluby fitness. W każdym z tych miejsc można korzystać z ogromnej gamy przyrządów i przyborów do ćwiczeń. Korzystanie z zajęć w siłowniach lub klubach przyczynia się do rozwoju aktywności ruchowej, a co za tym idzie do zdrowego stylu życia.

Obraz	Dźwięk
Przywitanie dzieci przed telewizorem przez aktora.	- Cześć mali odkrywcy! - Spróbujemy dzisiaj odpowiedzieć sobie na pytanie: Jak dbać o swoje zdrowie poprzez aktywność fizyczną?
Prezentacja środków dydaktycznych do doświadczenia.	- Zabiorę Was dzisiaj na krótką wycieczkę, na którą zabierzemy aparat fotograficzny i uwiecznimy za jego pomocą efekty swojej wycieczki.
Aktor prezentuje doświadczenie. Zbliżenie na środki do doświadczenia.	- Jesteśmy w klubie fitness. Mamy tutaj bardzo dużo przyrządów. Na każdym z tych przyrządów można ćwiczyć inną grupę

Człowiek - najlepsza inwestycja



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY





WŁĄCZ MYŚLENIE!

	<p>mięśni. Zobaczcie, tu mamy bieżnię do biegania, maszyną eliptyczną twz. orbitek, rowerki, ergonometry wioślarskie i coś, co wam na pewno się spodoba – trampolina do skoków. Bardzo ważna zasada: wszystkie urządzenia oraz sprzęt do ćwiczeń mogą być wykorzystywane tylko i wyłącznie zgodnie z ich przeznaczeniem. Poza zajęciami indywidualnymi w klubie organizowane są również zajęcia dla grup, są to m.in. zajęcia z tańca, aerobik oraz pilates. W ofercie tego klubu możemy jeszcze znaleźć taniec, grę w tenisa, a także spotkać się z dietetykiem, który doradzi nam, jak mamy zdrowo się odżywiać.</p>
Prezentacja przez aktora wniosków.	<ul style="list-style-type: none">- Widzicie kochani, że takie kluby to naprawdę bardzo dobre miejsce dla tych, którzy chcą dbać o swoje zdrowie. Coraz częściej ustawia się takie urządzenia do ćwiczeń na świeżym powietrzu.- Bo jak mówi przysłowie „Ruch to zdrowie”!- Do zobaczenia mali odkrywcy! Może kiedyś spotkamy się w takim klubie!

Człowiek - najlepsza inwestycja



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY

