

**TEMAT LEKCJI:** Każdy lubi ruch! Ruszaj się za dwóch!

**Czas przeznaczony na zajęcia:** 1 godz. lekcyjna (45 minut)

**Cele ogólne lekcji:**

- poznanie zdrowego stylu życia w kontekście aktywności fizycznej
- uświadomienie uczniom pozytywnego wpływu ruchu i aktywności na ludzki organizm;
- uświadomienie sobie przez uczniów stopnia własnej sprawności fizycznej;
- poznanie różnych dziedzin sportu; zachęcenie uczniów do wyboru konkretnej dyscypliny sportowej i ćwiczeń;
- kształtowanie nawyku aktywności ruchowej;

**Cele szczegółowe lekcji:**

- uczeń:

- wie, jak istotna dla zdrowia jest aktywność fizyczna.
- potrafi wymienić różne formy aktywności fizycznej i różne rodzaje sportów;
- potrafi wybrać przynajmniej jedną dyscyplinę sportu, którą pragnie uprawiać;
- przestrzega zasad zdrowego stylu życia;
- potrafi wyjaśnić, czym grozi brak aktywności fizycznej;

**Formy pracy:**

- w grupach
- zespołowa jednolita
- indywidualna

**Metody pracy:**

- słowna: rozmowa / burza mózgów
- działań praktycznych / pokazowa
- zabawa ruchowa;

**Środki dydaktyczne:**

- plansza z tekstem wyjaśniającym, czym jest aktywność fizyczna;
- odtwarzacz muzyki do ćwiczeń aerobiku;
- książeczka pt. *W Milusiowie. Sportowcy*
- kartki z zapisanymi nazwami dyscyplin sportowych, np. biegi, kolarstwo, narciarstwo, saneczkarstwo, pływanie itd.;

**Przebieg lekcji:**

1. Wprowadzenie nauczyciela.

Do prawidłowego rozwoju każdy z was potrzebuje nie tylko pożywienia, ale także ruchu - aktywności fizycznej. Jest ona jedną z najważniejszych potrzeb biologicznych. Rozwijacie się, a różne formy ruchu sprzyjają waszemu organizmowi. W jaki sposób? Dzięki uprawianiu sportów, zabawom ruchowym, gimnastyce m.in.

rozwijają się mięśnie i wzrasta zawartość tlenu w organizmie; dotleniony mózg potrafi lepiej kojarzyć i wydajniej pracować, a także dostarcza więcej tlenu poszczególnym narządom i tkankom. Dzięki aktywności fizycznej zyskujecie odporność na różne choroby, a także po prostu cieszyacie się życiem. Czujecie się zdrowsi, spokojniejsi, uczycie się pokonywać trudności, lepiej radzicie sobie ze zmęczeniem.

Nauczyciel pokazuje planszę z ramką:

**Aktywność fizyczna** to wszystkie czynności i zajęcia związane z wysiłkiem fizycznym i ruchem, w czasie których czynność twojego serca przyspiesza się i szybciej oddychasz.

**Aktywność fizyczna** wiąże się z zajęciami WF w szkole, uprawianiem sportu, grami z kolegami, marszem do szkoły. Przykłady aktywności fizycznej, to: bieg, szybki marsz, pływanie, jazda na rolkach, taniec, jazda na łyżwach, gra w siatkówkę, koszykówkę, piłkę nożną.

2. Nauczyciel wyprowadza dzieci na salę gimnastyczną, gdzie przez 10 minut prowadzi aerobik przy muzyce.

3. Po powrocie do klasy uczniowie wypowiadają swoje spostrzeżenia na temat aktywności fizycznej (odpowiadają na pytania nauczyciela). Nauczyciel chce się dowiedzieć, ile czasu dziennie przeznaczają na aktywny wypoczynek. Ile godzin dziennie spędzają przed telewizorem, przy komputerze. Czy uprawiają sporty i jakie? Jakie zauważają pozytywne skutki aktywności fizycznej? Wspólnie dochodzą do wniosku, że należy zmienić negatywne przyzwyczajenia i zamiast zbyt długiego oglądania filmów, grania w gry komputerowe, zacząć uprawiać jakąś dyscyplinę sportową.

4. Nauczyciel głośno czyta dzieciom wierszowaną książeczkę A. Nożyńskiej-Demianiuk pt. *W Milusiowie. Sportowcy*.

Nauczyciel po przeczytaniu każdej rozkładówki zadaje dzieciom pytania, a odpowiedzi zapisuje na tablicy.

- O jakich sportach olimpijskich opowiadają bohaterowie książeczki? (akrobatyka, narciarstwo, koszykówka, pływanie)

- Dzięki czemu można odnieść sukcesy w sporcie? (dzięki współdziałaniu i treningom)

- Jaką dyscyplinę sportu chcecie uprawiać? (padają różne odpowiedzi dzieci zapisywane na tablicy).

- Jakie dyscypliny uprawiamy najczęściej zimą, a jakie latem?

- Co jest celem walki olimpijczyków? (zwycięstwo, odniesienie sukcesu, medal). Czy w sporcie liczy się tylko zdobycie przez kogoś medalu? (nie tylko, ważna jest gra fair play, działanie zespołowe, np. w piłce nożnej)

5. Zabawa ruchowa. Dzieci losują na karteczkach różne rodzaje dyscyplin sportowych, które muszą pokazać klasie samymi ruchami i gestami. Uczniowie zgadują, o jaką dyscyplinę chodzi.

6. Nauczyciel prosi, by każde z dzieci ułożyło w domu wierszyk propagujący gimnastykę lub jakiś inny rodzaj aktywności fizycznej, jedną dyscyplinę sportu. Najładniejsze rymowanki zostaną zaprezentowane np. w gazetce szkolnej albo umieszczone na planszach w gablocie.