



**DLACZEGO
RUCH WPŁYWA
NA NASZE ŻYCIE?**

**RENATA
PASYMOWSKA**

SCENARIUSZ LEKCJI

Program edukacji wczesnoszkolnej w szkole podstawowej

opracowany w ramach projektu

„Tworzenie programów nauczania oraz scenariuszy lekcji i zajęć wchodzących w skład zestawów narzędzi edukacyjnych wspierających proces kształcenia ogólnego w zakresie kompetencji kluczowych uczniów niezbędnych do poruszania się na rynku pracy”

dofinansowanego ze środków Funduszy Europejskich w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, 2.10 Wysoka jakość systemu oświaty.

WARSZAWA 2019

Redakcja merytoryczna – Agnieszka Karczewska-Gzik
Recenzja merytoryczna – mgr Maria Ferenc
mgr Jadwiga Iwanowska
Agnieszka Ratajczak-Mucharska
mgr Urszula Borowska

Redakcja językowa i korekta – Editio

Projekt graficzny i projekt okładki – Editio

Skład i redakcja techniczna – Editio

Warszawa 2019
Ośrodek Rozwoju Edukacji
Aleje Ujazdowskie 28
00-478 Warszawa
www.ore.edu.pl

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach wolnej licencji Creative Commons –
Użycie niekomercyjne 4.0 Polska (CC-BY-NC).
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.pl>

Czas trwania zajęć:

1 godz. dziennie przez tydzień.

Temat:

Dlaczego ruch wpływa na nasze życie?

Cele główne:

- uświadomienie uczniom znaczenia ruchu w życiu człowieka,
- wdrażanie dzieci do podejmowania doświadczeń ruchowych,
- rozwijanie kreatywności w zakresie ruchu,
- kreowanie zainteresowań sportem i turystyką,
- obserwowanie przyrostu sprawności,
- rozwijanie emocjonalno-społecznej i motywacyjnej sfery rozwoju dzieci.

Cele operacyjne – uczeń:

- doświadczy różnego rodzaju ruchu, opowie o jego wpływie na własne samopoczucie, będzie przestrzegał przepisów gier i zabaw, zauważy przyrost swoich umiejętności, będzie współdziałał w zespole, odniesie sukcesy na własnym poziomie, zapanuje nad emocjami, pokona własne słabości i ograniczenia.

Metody:

praktycznego działania, obwody stacyjne, improwizacje ruchowe, gry i zabawy ruchowe w terenie, kinezylogia edukacyjna.

Formy pracy:

zbiorowa, grupowa i indywidualna.

Środki dydaktyczne:

sprzęt sportowy, odpowiedni strój.

Przebieg zajęć:

- 1. Zapoznanie z tematem i celami zajęć, określenie NaCoBeZU –** doświadczenie ruchu i jego efektów, poznanie możliwości swojego ciała, pokonywanie własnych słabości, przestrzeganie regulaminu gier i zabaw.
- 2. Obserwowanie ciała ludzkiego i skojarzenie jego części z ruchem.** Uczniowie odkrywają, że jest niezbędny do życia.
- 3. Omówienie cech ruchu człowieka:** praca w grupach. Każda z grup losuje jedną z cech i omawia na przykładach z życia, tj. szybkość, wytrzymałość, siła, zręczność, koordynacja, gibkość. Powiązanie z przydatnością w życiu.
- 4. Doświadczenie cech ruchu w grach i zabawach przez cały tydzień, np.:**
 - biegi przełajowe w terenie,

- gry na boisku szkolnym,
 - zabawy w sali gimnastycznej,
 - rajd pieszy w parku miejskim itp.
5. **Prowadzenie kontroli przyrostu sprawności w zakresie:** skoków na skakance, kręcenia kołem hula-hop, odbijania piłki raketką itp. Uczniowie każdego dnia trenują wymienione sprawności w domu, podczas przerw i na podwórku szkolnym. Na zajęciach wf-u mają możliwość pochwalić się swoimi sukcesami.
 6. **Improwizacje ruchowe z przyborem, np. wstążką, piłką kółkiem hula-hop, chustkami.** Uczniowie doświadczają panowania nad przyborem i swobodnie nim operują.
 7. **Zajęcia na basenie.** Promowanie pływania i zachęcanie dzieci do systematycznego udziału w zajęciach.
 8. **Podejmowanie doświadczeń ruchowych.** Uczniowie przełamują opory do używania sprzętu podczas zbiorowych ćwiczeń.
 9. **Podsumowanie sukcesów indywidualnych i grupowych uczniów.** Promowanie ruchu.
 10. **Ocena zaangażowania uczniów.** Nauczyciel bierze pod uwagę przyrost umiejętności dzieci w aspekcie ich indywidualnych możliwości i ograniczeń.

Komentarz metodyczny

Scenariusz możemy realizować tyle dni, ile uważamy za stosowne. Rozwijanie wszystkich cech ruchu człowieka wpływa na jakość funkcjonowania uczniów ze SPE w sferze poznawczej. Warto powtarzać takie serie treningów sportowych, by uczniowie się zaangażowali w ćwiczenia ruchowe.