

SCENARIUSZ ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

TEMAT: Aktywność fizyczna i zdrowa dieta, jako składowe zdrowego organizmu człowieka

DATA: 12.12.2013

PROWADZĄCY: mgr Alicja Zaremba

KLASA: I i II GIM.

MIEJSCE ZAJĘĆ: sala gimnastyczna

LICZBA ĆWICZĄCYCH: 6

PRZYBORY: kółka w dwóch kolorach, warzywa, pudło, kulki papieru, sznurek, klamerki, etykiety z nazwami warzyw, litery tworzące wyraz ŻELAZO, tunel, ławeczki gimnastyczne, obręcze, „płatki” z pachołków i kijków.

TREŚCI WYNIKAJĄCE Z PODSTAWY PROGRAMOWEJ KSZTAŁCENIA OGÓLNEGO DLA UCZNIÓW Z UPOŚLEDZENIEM UMYSŁOWYM W STOPNIU UNIARKOWANYM LUB ZNACZNYM W SZKOŁACH PODSTAWOWYCH I GIMNAZJALNYCH:

- ćwiczenia gimnastyczne i korekcyjne niezbędne do rozwoju psychoruchowego,
- wykorzystanie nabytych umiejętności ruchowych w życiu codziennym,
- przygotowanie do aktywnego spędzania wolnego czasu.

ZADANIA DYDAKTYCZNE:

- (U) Doskonalenie umiejętności pokonywania przeszkód na różne sposoby
- (S) Kształtowanie zwinności podczas pokonywania przeszkód
- (W) Znaczenie zawartości żelaza w diecie człowieka

ZADANIA WYCHOWAWCZE:

- Istota zdrowego odżywiania i rola ruchu w życiu człowieka.
- Prawidłowe reagowanie na polecenia n-la

METODY PRACY:

- oglądowa, - naśladowcza ściśła,
- zadaniowa ściśła, - zabawowa.

TOK	TREŚĆ	DOZOWANIE	WSKAZÓWKI ORGANIZACYJNO - METODYCZNE
<p>CZEŚĆ WSTĘPNA</p> <p>1.Czynności organizacyjne</p> <p>2.Podanie zadań</p> <p>3.Ćwiczenia wszechstronnie przygotowujące</p>	<p>Powitanie uczniów i sprawdzenie ich gotowości do zajęć.</p> <p>Podanie tematu lekcji.</p> <p>Zabawa ożywiająca „Znajdź zielone kółko” – uczniowie biegają po sali, po której porzucane są plastikowe kółka w dwóch kolorach; na gwizdek n-la każdy uczeń szuka zielonego kółka i staje na nim.</p> <p>Ćwiczenia rozgrzewające z kółkami plastikowymi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - skłony, - przysiady, - skręty tułowia, - wznos ramion i ugięcie z kółkiem raz za głową raz przed głową, - kółka na podłodze – przechodzenie do przodu, do tyłu, w bok, przeskakiwanie do przodu, do tyłu, w bok, - w siadzie skrzyżnym – przesuwanie kółka po podłodze dookoła ciała, - w siadzie płaskim – kładzenie kółka za stopami i podnoszenie go, - obrót tułowia z nogami na kółku, - z siadu przejście do leżenia tyłem i położenie kółka za głową – powrót do siadu, - leżenie tyłem – unoszenie bioder i przekładanie kółka z prawej na lewą stronę i odwrotnie, - leżenie przodem – unoszenie ramion z kółkiem nad podłogę. 	<p>2 min.</p> <p>1 min.</p> <p>4 min.</p> <p>5 min.</p>	<p>Luźna rozsypka</p> <p>Uczniowie naprzeciwko n-la</p>
<p>CZEŚĆ GŁÓWNA</p>	<p>Wykonywanie zadań z pokonywaniem przeszkód:</p> <p>*W końcu sali stoi pudło wypełnione papierowymi kulkami, w których ukryte są warzywa – uczniowie biegają</p>	<p>7 min.</p>	<p>Uczniowie i pudło ustawione w dwóch najbardziej odległych</p>

	<p>po kolei do pudła, po drodze przeczolgują się przez tunel, wyszukują warzywo, układają na ławeczce i wracają biegiem na start.</p> <p>Krótkie omówienie: nazwanie warzyw, zwrócenie uwagi jaki mają kolor.</p> <p>*Na sznurku zawieszono są kartki z ilustracjami warzyw – uczniowie biegną, przechodzą przez ławeczkę, pokonują „płatki”, odpinają jedną kartkę i przyporządkowują ją do odpowiedniego warzywa, wracają biegiem.</p> <p>*Uczniowie przewlekając się kolejno przez trzy obręcze docierają do kartek z literami – podnoszą kolejne kartki i przypinają klamerkami do sznurka – powstaje słowo ŻELAZO.</p> <p>*Głośne odczytanie hasła i wyjaśnienie znaczenia pierwiastka jakim jest żelazo w codziennej diecie człowieka i jak ono wpływa na sprawność fizyczną człowieka.</p>	<p>3 min.</p> <p>8 min.</p> <p>7 min.</p> <p>2 min.</p>	<p>końcach sali</p> <p>Sznurek zawieszony na drabinkach, uczniowie startują spod drzwi.</p> <p>Funkcje żelaza w organizmie: - dostarczanie energii (brak zmęczenia), - wsparcie pracy mózgu, - utrzymanie właściwej temperatury ciała, - wspomaganie odporności (brak chorób).</p>
<p>CZĘŚĆ KOŃCOWA</p>	<p>Ćwiczenia uspokajające:</p> <ul style="list-style-type: none"> - marsz po obwodzie koła, - marsz z wznoszeniem ramion w górę, - marsz z wysokim unoszeniem kolan, - marsz we wspięciu na palce, - leżenie tyłem – rozluźnienie mięśni nóg, - równomierne, głębokie oddechy, 	<p>5 min.</p>	<p>W czasie ćwiczeń w leżeniu n- l przypomina o zdrowym odżywianiu i roli ruchu w życiu człowieka.</p>

Opracowała Alicja Zaremba