

Anna Szkoda

13.04.2021

Temat: Sport to zdrowie

Cel operacyjny: Uczeń jest świadomy pozytywnego wpływu sportu na zdrowie człowieka.

Cele szczegółowe:

- uczeń poznaje, czym jest sport,
- potrafi wskazać różne rodzaje sportu,
- wie w jaki sposób sport może wpływać na nasze zdrowie,
- wypowiada się pełnymi zdaniami,
- potrafi wskazać pozytywne skutki uprawiania sportu,
- wie jakie są negatywne konsekwencje braku aktywności ruchowej,
- integruje się z grupą świetlicową,
- kształtuje umiejętność aktywnego słuchania.

Formy pracy: indywidualna i grupowa

Metody:

- metody praktycznego działania uczniów: zabawa ruchowa,
- metody werbalne: pogadanka, dyskusja,
- metody aktywizujące: mapa myśli,

Środki dydaktyczne: kolorowe arkusze papieru – czerwony i zielony, kredki, flamastry, opowiadanie.

Przebieg zajęć:

1.Wspólne przywitanie.

2.Przypomnienie podstawowych zasad obowiązujących podczas zajęć świetlicowych.

Zaproszenie dzieci do zajęcia miejsc w kole. Zajęcia odbywają się na dywanie.

3.Zabawa wprowadzająca:

- Nauczyciel zaprasza dzieci do wspólnej zabawy. Dzieci stoją w kole. Nauczyciel wypowiada słowa: "Zapraszam do zabawy wszystkie dzieci, które...." i kończy zdanie wyrażeniami związanymi z tematyką zajęć np. "..., które lubią sport, ...które lubią jeździć na rowerze, ...które lubią pływać itp.". Dzieci, które utożsamiają się z podanym wyrażeniem muszą zmienić miejsce w kole. Dzieci, które nie lubią danej aktywności zostają na swoich miejscach.
- Po zakończeniu zabawy nauczyciel prosi uczniów, by usiedli w kole na dywanie. Prosi dzieci, by spróbowały odgadnąć tematykę dzisiejszych zajęć, w oparciu o wypowiadane wyrażenia.

4. Część właściwa:

- Nauczyciel kieruje rozmową z uczniami na temat sportu. Zadaje dzieciom pytania: czy wiecie czym jest sport? Jakie sporty znacie? Dlaczego ludzie uprawiają różne sporty?
- Nauczyciel zaprasza dzieci do wspólnej zabawy mającej określić pozytywne skutki uprawiania sportu oraz konsekwencje jakie ponosimy, gdy nie ćwiczymy w ogóle. Uczniowie zostają podzieleni na kilka mniejszych grup. Każda grupa otrzymuje arkusz papieru zielonego, czerwonego oraz kredki i flamastry. Na każdym arkuszu uczniowie wypisują wielkimi literami

słowo sport. Każda grupa pracuje samodzielnie. Na zielonej kartce uczniowie tworzą mapę myśli związaną z pozytywnymi skutkami uprawiania sportu, na czerwonej – negatywne skutki braku aktywności ruchowej. Uczniowie mają na wykonanie zadania 15 minut. Mogą przedstawić swoje propozycje w dowolnej formie graficznej. Następnie nauczyciel prosi dzieci, aby zaprezentowały swoje mapy. Uczniowie dokonują podsumowania ćwiczenia, wraz z nauczycielem omawiają aspekty, które pojawiły się w ich pracach. Nauczyciel koryguje pracę dzieci.

- Zabawa dydaktyczna z wykorzystaniem ruchu – opowiadanie obrazowane ruchem - Nauczyciel prosi dzieci, aby stanęły na dywanie w rozsypce. Następnie prosi dzieci, by uważnie słuchały opowiadania czytanego przez nauczyciela i za każdym razem gdy pojawi się słowo związane z wyrazem sport, klasnęły w dłonie. Ponadto w sytuacji gdy nauczyciel w trakcie czytania wypowie jakąś dyscyplinę sportu, uczniowie mają za zadanie ruchem zobrazować daną aktywność. Po wykonaniu zadania nauczyciel wraz z uczniami dokonuje analizy i interpretacji czytanego tekstu.

Bajka jest stworzona przez nauczyciela na potrzeby zajęć:

“Dawno, dawno temu w Sportowej Krainie żył król i królowa. Król i królowa mieli córkę, piękną księżniczkę, która uwielbiała ćwiczyć. Od urodzenia księżniczka uwielbiała pływać, jeździć na rowerze oraz biegać po ogromnym zamkowym ogrodzie swych rodziców. Jednak król nie posiadał syna, który mógłby odziedziczyć po nim Sportową Krainę. Żaden z bogatych książąt nie podobał się księżniczce, ponieważ nie lubili oni ani ćwiczeń, ani żadnych dyscyplin sportowych. Lata mijały, król coraz bardziej podupadał na zdrowiu, a Sportowa Kraina nie miała żadnego dziedzica. Zaniepokojony król wezwał swoich doradców. Po wielu dniach postanowiono, że w Sportowej Krainie zostaną zorganizowane zawody sportowe. Zwycięzca we wszystkich dyscyplinach miał poślubić księżniczkę. Dyscyplin podczas królewskich zawodów było pięć: biegi przełajowe przez Zaczarowany Las, rzut królewskim oszczepem, jazda na rolkach wokół zamkowego dziedzińca, pływanie w morzu należącym do królestwa oraz wspinaczka wysokogórska na najwyższy szczyt Sportowej Krainy, na której, w wielkiej pieczarze, mieszkał nienawidzący sportu Leniwy Smok. Zadanie było bardzo trudne. Tylko naprawdę zwinny, sprytny, wysportowany i zdrowy zawodnik mógł wyjść cało z tej przygody. Wielu z zawodników, którzy zgłosili się na królewskie zawody sportowe, odpadało już podczas biegu przez zaczarowany las, część z nich nie radziła sobie z pływaniem w zimnym morzu..., a jeszcze inni nie potrafili się wspiąć na sam szczyt góry.

Król Sportowej Krainy już tracił nadzieję ... Wtedy to ostatniego dnia zawodów do króla i królowej zgłosił się biedny pasterz, który codziennie pasał królewskie owce. Król załamał ręce, ale pozwolił pasterzowi na wykonanie zadania. A że pasterz każdego dnia biegał za królewskimi owcami po królewskich zboczach i jadł wiele warzyw, był zatem zwinny, szybki i silny. Bez trudu przebiegł przez Zaczarowany Las, nie miał również sobie równych przy rzucie królewskim oszczepem. Zamkowy dziedziniec pokonał na rolkach w rekordowym tempie, jeszcze szybciej przepłynął królewskie morze. Wtedy też rozpoczął ostatnie zadanie: wspinaczkę na najwyższy szczyt w królestwie. Gdy pasterz wpiął się na szczyt królestwa zobaczył Leniwego Smoka. Pasterz, który zdrowo się odżywił i wiele biegał, bez problemu pokonał bestię, która była ciężka i schorowana od jedzenia samych słodkości.

W Sportowej Krainie zapanowało szczęście i radość związane ze znalezieniem dziedzica tronu

i ślubem księżniczki. Jak pewnie się domyślacie, wesele było iście sportowe, a weselny tort upieczono ze zdrowych warzyw. Młoda para żyła długo i szczęśliwie oraz dawała przykład mieszkańcom królestwa, jak zdrowo i sportowo żyć.”

Autor bajki: Aleksandra Janus-Holka

- Podsumowanie zajęć.

5. Zakończenie zajęć:

- Dzieci siadają na dywanie, następuje ocena zajęć przez uczestników.
- Podziękowanie za pracę na zajęciach i wspólne pożegnanie.