

Scenariusz zajęć w oparciu o książkę
***Złota jedenastka* Pawła Beręsewicza**
Wydawnictwo Literatura, Łódź 2018

Autor: Alina Płaziak-Janiszewska

Typ zajęć: zajęcia zintegrowane, zajęcia dodatkowe

Wiek uczniów: 7-8 lat

Czas: 90 min

Temat : *Ma jogging dobre strony...*

Cele

Uczeń po zajęciach:

- wyjaśnia znaczenie ruchu dla zdrowia człowieka,
- wymienia elementy piramidy żywieniowej,
- wypowiada się na temat wiersza *Jogging*,
- wymienia cechy sportowca,
- wypowiada się na forum grupy.

Metody i formy pracy

praca indywidualna, praca w grupie, praca z klasą, dyskusja, praca z tekstem literackim, praca plastyczna, elementy dramy (rzeźba, pozy, tunel myśli), zabawy ruchowe: zamiana miejsc, trening, tarcza strzelecka.

Materialy

- *Złota jedenastka* Pawła Beręsewicza, Wydawnictwo Literatura, Łódź 2018,
- papier, markery, kredki, magnesy,
- kartki z napisami: *Krytyka biegaczy/ Pochwała biegaczy / Nie wiem*,
- komputer z dostępem do mediów albo kartki z piramidą żywieniową.

Przebieg zajęć

1. Nauczyciel zachęca dzieci, aby powitały się każdy z każdym uściskiem dłoni jak drużyny sportowe przed meczem, a także pokazały to, co usłyszą:

Jesteście ptakami.

Jesteście kotami.

Jesteście końmi.

Jesteście psami, etc.

Przed każdą zmianą zdania na znak nauczyciela (np. klaśnięcie w dłonie, zatrzymanie muzyki etc.) uczniowie zastygają na ok. 15 sekund.

2. Nauczyciel proponuje dzieciom zabawę ruchową: uczniowie losują karteczki z liczbą (jest tyle liczb, ile dzieci w klasie), którą muszą pamiętać przez całe ćwiczenie, następnie siadają w kręgu jako pieski, a jedna osoba w środku jest liskiem. Na sygnał: np. *4 do 8* pieski wymieniają się miejscami. Lisek poluje na wolne miejsce. Uczeń, który pozostaje bez miejsca, siada w środku.
3. Uczniowie w formie pantomimy pokazują na dywanie rozgrzewkę sportową przed zawodami. Dzieci dzielą się na dwie drużyny: „aktywnych sportowców” i „leniuchów”, stają naprzeciwko siebie. Każda grupa w formie rzeźb pokazuje skutki pozytywne i negatywne aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia. Następnie na plakacie uczestnicy zajęć wypisują wnioski.

Nauczyciel dyskutuje z uczniami:

Kto z was lubi gimnastykę? Dlaczego?

Co to znaczy uprawiać sport?

Kto uprawia sport? A kto nie? Dlaczego?

Czy ludzie muszą się ruszać?

Uczestnicy zajęć zapoznają się (albo przypominają sobie) z piramidą żywieniową, na dole której znajduje się ruch.

4. Prowadzący zaprasza dzieci do udziału w treningu: dzieci dobierają się parami i wykonują cztery różne ćwiczenia (nauczyciel przygotowuje 4. stanowiska, czas jest ustalony w zależności od aktywności dzieci, czasu etc.):

I stanowisko: *rowerek* – uczniowie kładą się na dywanie, łączą się stopami i udają jazdę na rowerze;

II stanowisko: *przysiady dwójkami* – uczniowie opierają się o siebie plecami i wykonują przysiady;

III stanowisko: *dmuchanie piórka* – uczniowie jak najdłużej muszą utrzymać piórko w powietrzu, dmuchając w nie;

IV stanowisko: *tor z przeszkodami* – uczeń prowadzi koleżankę/kolegę, który ma zamknięte oczy, pomiędzy przeszkodami, podczas powrotu następuje zamiana.

Po wykonaniu ćwiczeń uczniowie odpowiadają na pytanie:

Czy podobały się wam ćwiczenia? Które najbardziej? Które mniej?

Co wam przeszkadzało, a co ułatwiało ich wykonanie?

(Uczniowie mogą wymyślać dyscypliny sportowe.)

Od czego zależy wybór dyscypliny przez sportowca?

5. Prowadzący zajęcia czyta wiersz *Jogging* z książki *Złota jedenastka* (str. 35) i zadaje pytanie:

O jakich zaletach i wadach biegania pisze poeta?

Uczniowie wybierają jedno z trzech miejsc sali, gdzie znajdują się kartki z napisami:

Krytyka biegaczy/ Pochwała biegaczy / Nie wiem, a następnie uzasadniają swój wybór.

Uczestnicy zajęć zastanawiają się:

Czy ubranie i różne nowoczesne gadzety mają wpływ na uprawiany sport?

Dlaczego ludzie wolą koncentrować się na wyglądzie zewnętrznym niż na wysiłku fizycznym?

Co jest potrzebne, aby rozpocząć aktywność fizyczną?

6. Uczniowie, podzieleni na małe grupy, tworzą plakaty z hasłem zachęcającym do aktywności fizycznej, odwołując się do wiersza Beręsewicza. Dzieci, stojąc przy swoich pracach, prezentują je (forma dowolna: można np. rapować hasło).
7. Nauczyciel pokazuje uczniom zdjęcia: moment wręczania medali olimpijczykom i laurów w starożytnej Grecji, następnie zachęca uczniów do przygotowania medali/orderów etc. Po ich wykonaniu dzieci ustawiają się w dwóch rzędach i ostatni uczeń raz z prawej, raz z lewej strony przebiega przez kolumnę przy oklaskach i wymyślonym przez klasę aplauzie/okrzyku, uroczyście odbiera od nauczyciela jeden z medali, po czym staje w kolumnie, w której jest aktualnie najmniej dzieci.
8. Uczniowie, na koniec lekcji, zaznaczają markerem na tarczy strzeleckiej: atmosferę lekcji, współpracę, metody lekcji, wiersz.