Scenariusz wychowania fizycznego przeprowadzonych w klasie I

Data: 20 stycznia 2014r,

Prowadzący: Anna Bałon

Czas trwania zajęć: 90 minut

Temat – Jestem zdrowy – ćwiczę, prawidłowo odżywiam się, kontroluję swój stan zdrowia.

Cele:

- zapoznanie z walorami i wyglądem zdrowej żywności,
- zapoznanie ze zdrowotnymi walorami zabaw i gier ruchowych,
- wdrażanie do właściwego wyboru produktów żywnościowych,
- uświadomienie znaczenia właściwego odżywiania się.
- dokonywanie pomiarów własnego ciała jako czynnik sprzyjający zdrowiu.
- zachęcanie uczniów do aktywności fizycznej w wolnym czasie,
- aktywne włączenie rodziców do akcji.

Metody: ćwiczeń praktycznych, elementy metody problemowej, zadaniowo-ścisła, zabawowa, symulacyjna.

Środki dydaktyczne: skakanki, koła hula-hop, rekwizyty do zabawy w sklep, plansze- zdrowa żywność, waga, ciśnieniomierz, miarka krawiecka.

Przebieg zajęć:

Część I

1. Zapoznanie z tematem zajęć. Na zajęciach będziemy rozmawiać o zdrowym odżywianiu, wykonywać ćwiczenia fizyczne z wykorzystaniem skakanek i kół hula-hop. Odwiedzimy *Pokój Zdrowia* w celu kontrolowaniu swojego stanu zdrowia.
2. Rozwiązanie krzyżówki, którego hasłem jest odżywianie.
3. Wspólne szukanie odpowiedzi – Czym dla człowieka jest jedzenie?
    - budulcem, paliwem, ochroną naszego zdrowia.
4. Rozmowa na temat prawidłowego odżywiania się.
    - walory i wygląd zdrowej żywności – wykorzystanie plansz.
    - właściwy wybór produktów żywnościowych – zabawa w sklep,(za zakupy uczniowie płacą wykonując określone ćwiczenia gimnastyczne).
    - znaczenie właściwego ożywiania się dla zdrowia, wyglądu i sprawności fizycznej.
5. Zabawa symulacyjna:

Nauczyciel rysuje na tablicy stołek o trzech nogach i *siedzące* na nim *zdrowie*:

- pierwsza noga to pokarm budulcowy (białko),

- druga noga to pokarm energetyczny (cukier, tłuszcze),
- trzecia noga to witaminy, sole mineralne i woda,

Nauczyciel zadaje pytanie:

Jeśli któraś z nóg będzie krótsza, to co się stanie z *siedzącym* na stołku *zdrowiem*?

Ćwiczenie ruchowe w parach – symulacja „stołka zdrowia”

6. Zadanie domowe; Ułóż wraz z rodzicami dzienny jadłospis ucznia klasy I.

Część II

Wychowawca wraz z uczniami przechodzi do *Pokoju Zdrowia*

1. Krótka prelekcja pani pielęgniarki na temat – Jak kontrolować zdrowie?
2. Prezentacja stanowisk przygotowanych przez pielęgniarkę:
   I- pomiar ciężaru ciała z wykorzystaniem wagi
   II- pomiar wzrostu – wykorzystanie miarki krawieckiej
   III- mierzenie ciśnienia
3. Zanotowanie przez opiekunów stanowisk wyników pomiaru (data badania, wzrost, waga, ciśnienie) – wykorzystanie przygotowanych kart.
4. Podsumowanie – co możemy robić, aby być zdrowym?
5. Ćwiczenia ruchowe z wykorzystaniem skakanki, koła hula hop.

Udostępnienie *Pokoju Zdrowia* społeczności szkolnej

Opracowała Anna Bałon