

KLASY: I-IV

CZAS LEKCJI: 45 minut

### CELE LEKCJI:

- UMIEJĘTNOŚCI:** uczeń potrafi korzystać z różnych przyborów i wspólnie z grupą rozwiązywać problemy. Uczeń wie, jak prosić o pomoc.
- WIADOMOŚCI:** uczeń poznaje swoje możliwości przy wykonywaniu poszczególnych zadań oraz podczas różnych form aktywności fizycznej. Zapoznanie dzieci z negatywnymi konsekwencjami picia napojów energetyzujących. Dzieci dowiadują się, jaki wpływ na ich organizmy wywiera cukier, który znajduje się w napojach energetyzujących.
- SPRAWNOŚCI:** kształtowanie szybkości, uważności, zmysłu równowagi, zręczności, siły mięśni, orientacji i koordynacji wzrokowo-ruchowej.
- POSTAWY:** rozwijanie umiejętności współpracy w zespole; przestrzeganie zasad zdrowego współzawodnictwa i rywalizacji; rozbudzanie potrzeb poznawczych u dzieci; zainteresowanie aktywnym wypoczynkiem.

### MIEJSCE:

sala gimnastyczna.

### POTRZEBNE MATERIAŁY:

komiks, skakanka z drewnianymi rączkami, laski gimnastyczne, ławeczki, drabinka treningowa, woreczki, obręcz gimnastyczna.

#### CZĘŚĆ WSTĘPNA

1. Przywitanie dzieci biorących udział w zajęciach.
2. Przedstawienie dzieciom tematu zajęć.
3. Zapoznanie się z komiksem „Cukrowe śledztwo Detektywa Zdrówko”.
4. **Dużo cukru/mało cukru** - to zmodyfikowana zabawa w szczurę. Uczestnicy zajęć ustawiają się w dużym kole. Nauczyciel, stojąc w środku koła, trzyma w dłoniach długą skakankę (najlepiej z drewnianą rączką, żeby miała większy ciężar) za jeden koniec. Nauczyciel wykonuje w miejscu obrót, równocześnie wprawiając skakankę w kolisty ruch w ten sposób, by końcem skakanki zataczać koło tuż przed stopami dzieci. Dzieci wykonują podskoki obunóż w miejscu w taki sposób, aby przeskakiwać ponad kręcącą się skakankę. Nauczyciel po pewnym czasie zmienia tempo obrotów i kręcenia skakanką: najpierw na bardzo szybkie (na tyle, aby przeskakiwanie przez skakankę przestało być możliwe), a następnie na bardzo wolne (wtedy skakanka nie jest odpowiednio napięta i dzieci nie mają jak przez nią skakać). Na koniec nauczyciel wyjaśnia uczniom, że podobnie jest z poziomem cukru w naszej krwi – kiedy jego poziom jest optymalny, najlepiej nam się funkcjonuje. Gdy jest go za dużo, nasz organizm funkcjonuje na „szybkich obrotach”, ale nie wszystko możemy wykonywać z odpowiednią uwagą. Kiedy cukier spada do niskiego poziomu, nasze funkcjonowanie pogarsza się – mogą pojawić się zmęczenie i trudności z koncentracją.

ok. 10 minut →

#### CZĘŚĆ GŁÓWNA

5. **Wysoko/nisko** - uczestnicy dobierają się w pary i kładą się na brzuchu naprzeciwko siebie. Nauczyciel rozdaje każdej parze po jednej lasce gimnastycznej. Uczestnicy łapią za laskę - jedna osoba chwyta laskę bliżej jej krawędzi zewnętrznych, druga trzyma tak, aby chwyt był na szerokości barków. Nogi powinny być złączone i wyprostowane. Na hasło „wysoki” (poziom cukru) obie osoby z pary równocześnie podnoszą laskę w górę, tak aby ramiona były zupełnie proste. Na hasło „niski” laski powinny zostać opuszczone w dół. Ćwiczenie należy powtórzyć pięć razy. To zadanie można przeprowadzić również z burpeesami, wysokimi i niskimi przysiadami itp.

ok. 5 minut →

**Wyjaśnienie:** kiedy sięgamy po słodkie rzeczy w ciągu dnia (napoje energetyzujące lub słodkie), cukier w naszym organizmie ciągle się waha. Raz jego poziom jest wysoki, a raz niski.

6. **Równowaga w gospodarce cukrem** - zrównoważona dieta pozwala na utrzymanie w naszym organizmie odpowiedniego poziomu cukru, a to może wspierać nas w skoncentrowaniu się na wykonywanych zadaniach.

- **Ćwiczenia równoważne na ławeczkach** - uczestników dzielimy na 3–4 grupy. Każda z nich przygotowuje ławeczkę, woreczki, obręcz i piłkę. Jedno dziecko trzyma obręcz gimnastyczną opartą na listwie ławeczki, a pozostałe przechodzą przez nią na czworakach. Ćwiczenie odbywa się na szerokiej listwie ławeczki. Można je wykonać także w innych wariantach:

ok. 10 minut →

- a) Przejście po ławeczce, z jednoczesnym przekładaniem woreczka z ręki do ręki.
- b) Przejście po wąskiej listwie ławeczki z woreczkiem na głowie.
- c) Przejście po ławeczce, na środku wykonanie przysiadu i zabranie leżącego tam woreczka.

- **Przekazywanie piłki na ławeczce** - dzieci ustawiają się w równych odstępach na odwróconej ławeczce; dwoje zajmuje pozycje przed i za ławeczką. Pierwsze dziecko podaje piłkę osobie stojącej na ławeczce, która przekazuje ją kolejnemu uczestnikowi. Gdy piłka dotrze do ostatniego dziecka, przechodzi ono na początek ławeczki, a pozostałe dzieci przesuwiają się o jedno miejsce. Przekazywanie trwa do momentu, aż dzieci wrócą na swoje początkowe miejsca. Uwaga: należy zaznaczyć, że ćwiczenie nie odbywa się na czas, najważniejsze jest utrzymanie równowagi.

7. **Omijaj energetyki przed i w czasie aktywności fizycznej** - nauczyciel tłumaczy, że niegazowana woda jest najlepszym wyborem do picia przed i w trakcie aktywności fizycznej, ponieważ nie zwiększa ryzyka wystąpienia nadmiernego zmęczenia lub zaburzeń koncentracji. Następnie nauczyciel dzieli dzieci na dwie drużyny, ustawia je w rzędach oraz układa przed nimi drabinki treningowe, które będą symbolizować napoje energetyzujące. Rozpoczynają się wyścigi rzędów, podczas których zadaniem dzieci jest przeskakiwanie przez przeszkody, czyli omijanie energetyków w czasie aktywności fizycznej. Wyścigi rzędów powtarzamy 3 razy. Zadanie można modyfikować, zmieniając sposób przeskakiwania (np. obunóż, na prawej/lewej nodze, bokiem do przeszkody).

ok. 5 minut →

CZĘŚĆ KOŃCOWA

8. **Relaks** - uczestnicy otrzymują woreczki gimnastyczne. Nauczyciel wydaje instrukcję: połóż się wygodnie na plecach z wyprostowanymi nogami. Złap woreczek w dwie ręce, a następnie przenieś go za głowę, robiąc powolny wdech nosem. Przenieś go przed siebie, wykonując spokojny wydech ustami. Powtórz ćwiczenie dziesięć razy. Nie spiesz się. Zachowaj uwagę. Wsluchaj się w swój powolny oddech.

ok. 5 minut →

Dla pewności, że wszystkie dzieci wykonają dziesięć powolnych oddechów, nauczyciel może wydawać powolne polecenia: wdech – wydech.

9. **Podziękowanie dzieciom i pożegnanie.**