

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 poznają różne rodzaje zachowania, które są pomocne przy dbaniu o zdrowy sen.
- SPRAWNOŚCI:** kształtowanie szybkości, celności, 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, boisko szkolne.

POTRZEBNE MATERIAŁY:

komiks, piłki, pachołki, taśma malarska (opcjonalnie), woreczki gimnastyczne, 16 pustych butelek (na kręgle).

CZĘŚĆ WSTĘPNA

1. **Przywitanie dzieci biorących udział w zajęciach.**
2. **Przedstawienie dzieciom tematu zajęć.**
3. **Zapoznanie się z komiksem „Detektyw Zdrówko i awaria w centrum dowodzenia”.**
4. **Uciekaj przed kofeiną** – nauczyciel wyznacza duże prostokątne pole i dzieli je na dwie połowy. Wybiera jedną osobę („kofeinę”), która staje na linii środkowej. Pozostałe dzieci są cząsteczkami adenozyliny. Zabawa to klasyczny murarz – na sygnał nauczyciela dzieci będące cząsteczkami adenozyliny starają się przebiec z jednej połowy wyznaczonego pola na koniec drugiej połowy tego pola. Pośrodku znajduje się jednak dziecko będące kofeiną. Jego rolą jest łapanie cząsteczek adenozyliny i ustawianie z nich muru na linii środkowej, co utrudniać będzie kolejnym cząsteczkom adenozyliny przedostanie się na drugą połowę wyznaczonego pola. Na koniec zabawy warto wytłumaczyć dzieciom, że podobnie działa zawarta w napojach energetyzujących kofeina – nie dopuszcza cząsteczek adenozyliny do naszego mózgu, ale ich nie likwiduje. Kiedy „kofeinowy mur” znika (kofeina przestaje działać), cała nagromadzona adenozylina zaczyna oddziaływać na nasz organizm i zaczynamy czuć jeszcze większe zmęczenie niż przed wypiciem napoju energetyzującego.

ok. 10 minut →

CZĘŚĆ GŁÓWNA

5. **25 cząsteczek adenozyliny (gra w dwadzieścia pięć podań)** - nauczyciel wyznacza wzdłuż boiska dwie równoległe linie, za którymi zawodnicy ustawiają się w parach naprzeciwko siebie. Każda z par dysponuje piłką i tworzy dwuosobową drużynę. Na sygnał prowadzącego zawodnicy podają sobie piłkę w ustalony z góry sposób, bez przekraczania linii. Zadanie polega na bezbłędnym podaniu piłki 25 razy między sobą. W przypadku popełnienia błędu (zgubienie piłki, przekroczenie linii podań dwoma stopami) liczenie należy rozpocząć od początku. Wygrywa ta drużyna (para), która szybciej ukończy zadanie.

ok. 10 minut →

Uwagi metodyczne: odległość między liniami podań oraz sposób wykonania podania ustala prowadzący; grę powtarza się 2-3 razy, zmieniając sposób podania piłki oraz odległość między zawodnikami.

6. **Zburzyć kofeinowy mur** - aby móc pójść spać, nasz mózg potrzebuje poczuć działanie adenozyliny. Jest to trudne, kiedy kofeina blokuje jej działanie. Nauczyciel układa w dwóch miejscach „kręgle” z pustych butelek. W odstępach około dwóch metrów od nich ustawia zawodników w dwóch rzędach. Zadaniem uczniów jest rzucanie woreczkami gimnastycznymi w butelki tak, by jak najszybciej strącić je wszystkie. Osoba, która już rzucała, staje na końcu rzędu i czeka ponownie na swoją kolej. Ćwiczenie powtarzamy trzy razy.

ok. 10 minut →

7. **Kto mocniejszy: cząsteczki adenozyliny czy kofeina?** - Dzieci zostają podzielone na dwie grupy. Jedyńki (adenozyliny) ustawiają się w kole i wykonują leżenie przodem, trzymając się za ręce. Dwójki (kofeina) chwytają jedynki za nogi i ciągną na zewnątrz koła, tak aby rozerwać uchwyt jedynek.

ok. 10 minut →

CZĘŚĆ KOŃCOWA

ok. 5 minut →

8. **Relaks** - uczestnicy otrzymują woreczki gimnastyczne. Nauczyciel wydaje instrukcję: połóż się wygodnie na plecach z wyprostowanymi nogami. Połóż woreczek na swoim brzuchu, a następnie ułóż ręce luźno wzdłuż ciała. Jeśli chcesz, możesz zamknąć oczy. Zrób głęboki wdech, wpuszczając powietrze do brzucha. Popatrz, co dzieje się wtedy z woreczkiem. Robiąc wydech, uwolnij powietrze z brzucha. Obserwuj, jak woreczek opada, gdy to robisz. Wykonaj dziesięć głębokich, wolnych wdechów nosem i wydechów ustami. Zwróć uwagę na to, co wtedy dzieje się z Twoim ciałem. Skup się na brzuchu, który na przemian unosi się wraz z woreczkiem, a następnie opada.

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

9. **Podziękowanie dzieciom i pożegnanie.**