

## SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA UCZNIÓW SZKÓŁ GIMNAZJALNYCH

**Tytuł:** Codzienna aktywność fizyczna dla ciebie

**Temat:** Co daje aktywność fizyczna

**1. Cel ogólny** – Uświadomienie młodzieży ogromnej roli aktywności fizycznej w ich życiu

**Cele szczegółowe** - po zakończeniu zajęć uczniowie powinni:

- Odróżniać pojęcia związane z aktywnością fizyczną (siła, szybkość, skoczność, gibkość, wytrzymałość)
- Znać rodzaje codziennych ćwiczeń (aerobowe, rozciągające, oddechowe, śródlekcyjne, kształtujące)
- Znać wartości ciśnienia tętniczego w czasie prawidłowego wysiłku fizycznego i minimalny czas trwania tego wysiłku
- Znać pozytywne i negatywne skutki aktywności fizycznej

**2. Czas trwania:** 45 min (jednostka lekcyjna)

**3. Uczestnicy :** uczniowie szkół gimnazjalnych (klasa)

**4. Materiały edukacyjne:** materiały edukacyjno-informacyjne dostępne w ramach Projektu „Bądźmy zdrowi- wiemy, więc działamy”

- Poradnik dla edukatorów
- Poradnik dla uczniów szkół gimnazjalnych
- Załączniki do scenariusza zajęć

Dodatkowe informacje można znaleźć na stronie internetowej:

- [www.badzmyzdrowi.pl](http://www.badzmyzdrowi.pl)

**5. Materiały środki dydaktyczne:** tablica, kreda, kartki papieru, duże arkusze papieru, markery, długopisy, magnesy

**6. Opis przebiegu zajęć:**

### **ZADANIE 1 - Burza mózgów nt. „Z czym kojarzy Ci się aktywność fizyczna?”**

Praca w grupach 4-5 osobowych. Nauczyciel lub jeden z uczniów zapisuje na tablicy wszystkie skojarzenia (te dobre i te złe). Następnie nauczyciel przeprowadza krótką pogadankę odnośnie zapisanych skojarzeń.

Po pogadance nauczyciel przedstawia podstawowe pojęcia związane z aktywnością fizyczną (załącznik nr 1) oraz podaje prawidłowe wartości ciśnienia tętniczego w czasie ćwiczeń fizycznych oraz czas ich trwania (załącznik nr 2). Następnie nauczyciel zapoznaje uczniów z rodzajami ćwiczeń fizycznych (załącznik nr 3).

Środki dydaktyczne: tablica, kreda, czyste kartki papieru, długopisy, załącznik nr 1, 2, 3

Przewidywany czas: 25 min.

## **ZADANIE 2 - Praca w grupach**

Uczniowie zostają podzieleni na 4 grupy. 2 grupy opracowują temat: „ Pozytywne skutki aktywności fizycznej”, a 2 pozostałe opracowują zagadnienie: „ Negatywne skutki braku aktywności fizycznej”. Uczniowie zapisują swoje pomysły na dużych arkuszach papieru. Następnie praca uczniów przedstawiona jest na forum klasy przez liderów każdej z grup i krótko podsumowana przez nauczyciela.

Środki dydaktyczne: tablica, magnesy, duże arkusze papieru, markery

Przewidywany czas: ok. 20 min.

**Zakończenie zajęć:** Krótkie podsumowanie tematu przez nauczyciela.

## **ZAŁĄCZNIKI:** Materiały dydaktyczne do projektu

### **Załącznik nr 1 – Wyjaśnienie pojęć**

- **Motoryczność** -całokształt czynności ruchowych człowieka, inaczej - sfera ruchowej aktywności, czyli to wszystko, co dotyczy poruszania się człowieka w przestrzeni na skutek zmian położenia całego ciała lub poszczególnych jego części względem siebie. (www.badzmyzdrowi.pl)
- **Siła** – zdolność przewycięzania i pokonywania oporów dzięki pracy mięśni. Wielkość jej zależy od wieku, płci oraz aktywności fizycznej. Źródłem siły są skurcze mięśni oraz ich napięcie. Trening siły polega przede wszystkim na stopniowym i systematycznym zwiększaniu oporów dla mięśni, np. podciąganie swojego ciała na trzepaku.
- **Szybkość** – to zdolność do wykonywania ruchów w najmniejszych dla danych warunków odcinkach czasu. Ważny jest tu czas, jaki upływa od pojawienia się bodźca do reakcji (np. w grach zespołowych)i częstotliwości ruchów (np. w biegu na 100 m – liczba kroków w danej jednostce czasu).
- **Skoczność** – zdolność przemieszczania ciała w przestrzeni, poprzez etap lotu, najwyżej, najdalej lub zależnie od zaistniałej sytuacji ruchowej. Poziom skoczności zależy od budowy i proporcji ciała. Większe szanse na wytrenowanie skoczności ma ta osoba, która ma lekką budowę ciała, długie kończyny w stosunku do długości tułowia i mocne, sprężyste mięśnie i stawy. Skoczność warunkowana jest także poziomem siły i szybkości. Ćwiczenia skoczności są bardzo szybkie i urozmaicone, angażują wszystkie grupy mięśniowe, wymagają umiejętności koordynacji ruchów np. skok wzwyż lub skok w dal.
- **Wytrzymałość** – zdolność kontynuowania wysiłku fizycznego w ciągu dłuższego czasu bez wyraźnych objawów zmęczenia, np. długiej pracy, o określonej intensywności przy zachowaniu podwyższonej odporności na zmęczenie. U ludzi o podwyższonym poziomie wytrzymałości w czasie wysiłku serce pracuje wolniej i ekonomiczniej (wydajniej). Wysoki stopień wytrzymałości ma np.

kolarz, który po długiej jeździe na rowerze z określoną prędkością szybko regeneruje siły, nie odczuwając zmęczenia. W kształtowaniu wytrzymałości dużą rolę odgrywa wydolność układu krążenia i oddychania, siła woli, pozytywne nastawienie do takiej pracy. Rozwijanie wytrzymałości polega na długotrwałym kontrolowaniu wysiłku np. bieganie na długie dystanse.

- **Gibkość** – zdolność do wykonywania obszernych ruchów, czyli ruchów o dużym wychyleniu ( o dużej amplitudzie). Gibkość zależy od kształtu stawów, elastyczności mięśni, ścięgien i torebek stawowych. Zmniejsza się podczas napięcia emocjonalnego zawodnika oraz odczuwania zimna. Nadmiar ćwiczeń siłowych również może powodować ograniczenie ruchomości w stawach, gdyż wtedy gibkość się zmniejsza. Trening gibkości polega na stopniowym zwiększaniu ruchomości stawów z równoczesnym wzmocnieniem mięśni i elastyczności stawów. Program rozwijania gibkości jest bardzo długi, a uzyskanie i zachowanie efektów wymaga systematycznych ćwiczeń. Gibkość rozwijamy poprzez, np. ruchy bierne wykonywane z obciążeniem, wymachy i krążenia, skłony i wyprosty, ruchy pogłębiające. Nieodzowna jest dobra rozgrzewka przed przystąpieniem do ćwiczeń gibkości oraz stosowanie ćwiczeń rozluźniających i rozciągających mięśnie. Wysoki poziom gibkości jest szczególnie widoczny w tańcu.

Uwaga! Tabelę można przedstawić na tablicy, na folii lub przekazać uczniom w formie odbitek kserograficznych.

<b>Rodzaje sportu, ćwiczeń, pracy</b>	<b>Siła</b>	<b>Gibkość</b>	<b>Wytrzymałość</b>
Badminton	<b>XX</b>	<b>XXX</b>	<b>XX</b>
Bieganie (jogging)	<b>XX</b>	<b>XX</b>	<b>XXXX</b>

Jazda na rowerze	<b>XXX</b>	<b>XX</b>	<b>XXXX</b>
Piłka nożna	<b>XXX</b>	<b>XXX</b>	<b>XXX</b>
Pływanie (intensywne)	<b>XXXX</b>	<b>XXXX</b>	<b>XXXX</b>
Tenis	<b>XX</b>	<b>XXX</b>	<b>XX</b>
Podnoszenie ciężarów	<b>XXXX</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
Taniec klasyczny	<b>X</b>	<b>XXX</b>	<b>X</b>
Taniec dyskotekowy	<b>X</b>	<b>XXXX</b>	<b>XXX</b>
Marsz	<b>XX</b>	<b>X</b>	<b>XXX</b>
Koszenie trawnika	<b>XXX</b>	<b>X</b>	<b>XX</b>
Praca w ogrodzie (kopanie)	<b>XXXX</b>	<b>XX</b>	<b>XXX</b>
Praca w domu	<b>X</b>	<b>XX</b>	<b>X</b>
Spacer po pagórkowatym terenie	<b>XX</b>	<b>X</b>	<b>XXX</b>

**X** – nie ma wpływu

**XX** – korzystny wpływ

**XXX**- bardzo korzystny wpływ

**XXXX**- doskonały efekt

(red. M. Charzyńska-Gula, Środowiskowy Program Wychowania Zdrowotnego w Szkole. Scenariusze zajęć w klasach IV-VI Szkoła podstawowa, Lublin, 1997, s.135-137)

### **Załącznik nr 2**

- „Bądźmy zdrowi- wiemy, więc działamy” Poradnik dla edukatorów str. 41 (Czas trwania aktywności fizycznej dla chłopców i dziewcząt oraz wartość ciśnienia tętniczego)

### **Załącznik nr 3**

- „Bądźmy zdrowi- wiemy, więc działamy” Poradnik dla edukatorów str. 41-44

Uwaga! Przy omawianiu tematu: rodzaje codziennych ćwiczeń, nauczyciel powinien zaznaczyć, jak ważna jest prawidłowa rozgrzewka przed ćwiczeniami.

- **Rozgrzewka** – jej zadaniem jest przygotowanie organizmu do pracy fizycznej. Podczas rozgrzewki dochodzi do lepszego ukrwienia, zwiększenia pobudliwości nerwowo-mięśniowej i do ogólnego przestawienia wszystkich układów z poziomu spoczynkowego na wyższy, związane z wysiłkiem. Dobrze przeprowadzona rozgrzewka pomaga uniknąć kontuzji. (red. M. Charzyńska-Gula, Środowiskowy Program Wychowania Zdrowotnego w Szkole. Scenariusze zajęć w klasach IV-VI Szkoła podstawowa, Lublin, 1997, s.138)

## Załącznik nr 4

### **Aktywność ruchowa - korzyści biologiczne:**

- **układ ruchu:**
  - poprawa koordynacji nerwowo – mięśniowej
  - wzrost siły mięśniowej
  - lepsza amortyzacja sił zewnętrznych - wzmocnienie ścięgien i więzadeł,
  - poprawa zaopatrzenia pracujących mięśni w tlen
  - lepsze wykorzystanie substratów energetycznych (szcz. tłuszczów)
  - poprawa bilansu wapniowego i zwiększenie gęstości tkanki kostnej (profilaktyka osteoporozy)
  - ułatwienie przyjmowania nawyku prawidłowej postawy (wzmocnienie kręgosłupa).
  - ŹRÓDŁO BODŹCÓW STYMULUJĄCYCH ROZWÓJ

### **Aktywność ruchowa - korzyści biologiczne:**

- **układ krążenia i oddechowy:**
  - zwiększenie przepływu krwi przez mięśnie,
  - wzrost możliwości wentylacji płuc i pojemności dyfuzyjnej,
  - obniżenie i normalizacja rytmu serca,



- wzrost objętości krwi krążącej,
- wzrost objętości wyrzutowej serca,
- utrzymanie prawidłowego profilu lipidowego krwi (cholesterol),
- korzystne modyfikacje układu krzepnięcia krwi (brak tworzenia się zakrzepów),
- ogólna poprawa wydolności organizmu,
- zwiększenie zdolności do wychwytywania glukozy z krwi (profilaktyka cukrzycy).

### **Aktywność ruchowa - korzyści biologiczne:**

- **zmiany ogólnoustrojowe:**
  - poprawa perystaltyki jelit,
  - wzmocnienie sił odpornościowych organizmu i zahartowanie,
  - zmniejszenie stopnia otyłości i optymalizacja składu ciała,
  - utrzymanie zrównoważonego bilansu energetycznego,
  - zmniejszenie ryzyka wystąpienia chorób nowotworowych

### **Aktywność ruchowa - korzyści psychologiczne:**

- ogólna poprawa funkcji umysłowych (podejmowania decyzji, planowania, pamięci krótkotrwałej, etc.);
- lepsza jakość snu;
- redukcja niepokoju;

- uczucie rozładowania i odprężenia (działanie endorfin);
- czynnik profilaktyki chorób psychicznych (np. depresji, lęków);
- wzrost poczucia własnej skuteczności, wiary w siebie, lepsza samoocena;
- zwiększa prawdopodobieństwo wykazania innych zachowań prozdrowotnych (używkki, dieta, itp.);

### **Negatywne skutki braku ruchu:**

- nadwaga i otyłość oraz choroby im towarzyszące;
- choroby układu sercowo - naczyniowego (najczęstsza przyczyna zgonów na świecie);
- cukrzyca;
- nowotwory;
- nieprawidłowości rozwojowe - kompensacja i korekcja wad postawy

([www.badzmyzdrowi.pl](http://www.badzmyzdrowi.pl))