**Scenariusz zajęć " Rozruszaj rodziców i przyjaciół - partnerstwo kluczem do sukcesu "**

Scenariusz przeznaczony jest dla uczniów klasy IV

Cel lekcji:

1. Uświadomienie rodzicom, opiekunom i dzieciom, jak ważna jest rola wychowania fizycznego w procesie edukacyjnym dziecka.
2. Przekazanie wiedzy na temat wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i rozwój.
3. Zaprezentowanie sposobów, jakie można wykorzystać do zachęcenia dzieci do regularnego uprawiania aktywności fizycznej.
4. Wyjaśnienie zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń i zabaw ruchowych.
5. Wspieranie budowania pozytywnych relacji między rodzicami a dziećmi poprzez wspólne spędzanie czasu na aktywności fizycznej.
6. Zwiększenie świadomości rodziców/opiekunów na temat korzyści wynikających z regularnego uprawiania aktywności fizycznej oraz na temat sposobów, w jakie aktywność fizyczna może pomóc w rozwoju intelektualnym dziecka.
7. Zmniejszenie czasu spędzanego przez dzieci przed ekranami w zamian za aktywność fizyczną.

**Hasło przewodnie: *„Praca zespołowa jest paliwem, które umożliwia zwykłym ludziom osiąganie niezwykłych rezultatów.” -* Andrew Carnegie**

Przyjaciele i rodzice, opiekunowie, dziadkowie są ważni w aktywności fizycznej. Wspólne uprawianie sportu i aktywności może być znakomitą okazją do budowania relacji między ludźmi. Dzięki temu można nawiązywać nowe znajomości, poszerzać swoje horyzonty i rozwijać umiejętności społeczne. Ponadto, wspólne trenowanie może być dodatkową motywacją do podejmowania regularnych aktywności fizycznych i dbania o swoje zdrowie.

**Dlaczego więc tak ważne jest, aby rodzice angażowali się w edukację fizyczną swojego dziecka?**

Po pierwsze, aktywność fizyczna przynosi wiele korzyści zdrowotnych, a rodzice są pierwszymi osobami, które powinny troszczyć się o zdrowie swojego dziecka. Wspierając swoje dziecko w uprawianiu aktywności fizycznej, rodzice pomagają mu rozwijać zdrowe nawyki i styl życia, które wpłyną na jego zdrowie przez całe życie.

Po drugie, aktywność fizyczna jest kluczowa dla rozwoju dziecka w wielu innych dziedzinach, w tym w rozwoju umiejętności społecznych i emocjonalnych. Dzięki uprawianiu sportu dzieci uczą się pracy w zespole, komunikacji, szacunku dla innych, a także rozwijają swoją wytrzymałość psychiczną.

Po trzecie, rodzice są w stanie zaoferować swoim dzieciom unikalne doświadczenia i wrażenia podczas wspólnego uprawiania aktywności fizycznej. Wspólne spędzanie czasu na treningach, wędrówkach, wycieczkach czy grach sportowych pomaga budować pozytywne relacje między rodzicami a dziećmi oraz zapewnia niezapomniane chwile.

Wreszcie, angażując się w edukację fizyczną swojego dziecka, rodzice mogą lepiej poznać jego mocne strony, talenty i zainteresowania. Mogą wspierać dziecko w rozwijaniu jego pasji i pomóc mu osiągnąć sukcesy w wybranej dziedzinie.

Nawet jeśli Wasi rodzice są zapracowani i często zmęczeni to Wy przekonajcie ich że wspólne zaangażowanie w sport, nawet taki nie intensywny, jak codzienny spacer pomoże Wam utrzymać lub zyskać zdrowie i energię do życia. W brew pozorom nawet gdy jesteśmy bardzo zmęczeni po pracy – drobny wysiłek fizyczny – zmęczy nas na chwilę ale na koniec dnia da nam więcej energii dzięki endorfinom – czyli hormonom szczęścia. Spróbujcie

sami sprawdzić czy to prawda czy fałsz! 😊

Dodatkowo jeśli macie okazję możecie do spacerów czy sportu zachęcić Waszych dziadków. Oni także mogą Was wspierać!

Być może wiele z Was uważa, że wychowanie fizyczne to tylko jedna z wielu lekcji, które trzeba ukończyć w szkole, ale ja chcę pokazać Wam, jakie korzyści przynosi aktywność fizyczna i jak ważne jest, aby Wasze rodziny i przyjaciele były z Wami w tym zaangażowane.

Często słyszymy, że rodzice i przyjaciele są ważni w naszym życiu, ale czy kiedykolwiek zastanawialiście się, dlaczego?

Partnerstwo z rodzicami, opiekunami i przyjaciółmi jest kluczowe dla sukcesu w edukacji fizycznej, ponieważ wspierają nasze wysiłki i pomagają nam osiągać cele. W dzisiejszych czasach, gdy tak wiele czasu spędzamy przed ekranami, ważne jest, aby zachęcać siebie nawzajem do aktywności fizycznej i dbania o nasze zdrowie.

Właśnie dlatego jestem tutaj - aby pomóc Wam przezwyciężyć te trudności i zbudować silne partnerstwo z Waszymi rodzicami i przyjaciółmi. Razem możemy zdziałać wiele!

Oto kilka sposobów, jak zachęcić rodziców i opiekunów do aktywności fizycznej wraz z dziećmi:

* Organizuj rodzinne wyjścia na spacery lub wycieczki rowerowe - to świetny sposób na spędzenie czasu na świeżym powietrzu i aktywność fizyczną dla całej rodziny.
* Zaproponuj rodzicom, aby przynieśli swoje dzieci na siłownię lub basen - wspólne ćwiczenia z dziećmi mogą być bardzo motywujące i angażujące.
* Zorganizuj zawody sportowe dla rodzin - to doskonały sposób na zachęcenie do rywalizacji i aktywności fizycznej, a jednocześnie na stworzenie pozytywnych więzi między rodzinami.

Czy zła pogoda i brak sprzętu może przeszkodzić w aktywności? Zapraszam Was na film do domowej siłowni:

<https://www.youtube.com/watch?v=ft-pnmOal40&list=PLcStggaNKOs0xrp7EHdQPj4La1-qC6wks&index=12>

Korzyści dla zdrowia, jakie płyną z aktywności fizycznej dla rodziców i dzieci, są nieocenione. Wspólna aktywność fizyczna pomaga:

* wzmocnić układ sercowo-naczyniowy,
* poprawić kondycję,
* zmniejszyć ryzyko chorób, takich jak otyłość, cukrzyca i choroby serca
* przyczynia się do poprawy samopoczucia i relacji między rodzicami a dziećmi.

Ważne jest, aby aktywność była dla nich przyjemna i motywująca, a nie uciążliwa. Kilka sposobów, które mogą pomóc w zachęceniu rodziców, opiekunów i przyjaciół do aktywności fizycznej to:

* Zaproponuj zabawę, którą uwielbiasz. Proponuj zabawy, które wymagają ruchu, np. bieganie, skakanie, układanie torów przeszkód, itp.
* Włącz przyjaciół i rodziców/ opiekunów do swoich aktywności - jeśli lubisz biegać, pływać czy uprawiać inne sporty, spróbuj włączyć w to swojego przyjaciela bądź rodzica.
* Ogranicz czas spędzany przed ekranem - wiele dzieci spędza zbyt wiele czasu przed telewizorem, komputerem czy smartfonem. Ograniczenie tego czasu może pomóc w zwiększeniu ich aktywności fizycznej.

Warto zwrócić uwagę także na to, że aktywność fizyczna ma pozytywny wpływ na nasz rozwój intelektualny. Regularne ćwiczenia wpływają korzystnie na funkcje poznawcze mózgu, takie jak:

* koncentracja,
* pamięć
* kreatywność.

Dzięki temu możemy lepiej radzić sobie w szkole, rozwijać swoje zainteresowania oraz cieszyć się lepszym zdrowiem psychicznym.

Kiedy ćwiczymy, nasz mózg produkuje tlen i substancje chemiczne, które wpływają na poprawę pracy mózgu. Ćwiczenia fizyczne poprawiają krążenie krwi, co zapewnia dostęp tlenu do mózgu, a także zwiększa poziom hormonów, które wpływają na poprawę nastroju i redukują stres.

Badania wykazują, że regularne ćwiczenia fizyczne pomagają w lepszym skupieniu się i koncentracji, ponieważ wpływają na zwiększenie przepływu krwi do mózgu. To z kolei wpływa na poprawę pamięci, zarówno krótko- jak i długoterminowej, co jest szczególnie ważne dla uczniów, którzy muszą zapamiętywać dużo informacji. Dodatkowo, regularne ćwiczenia fizyczne mogą pomóc w zwiększeniu kreatywności, ponieważ poprawiają przepływ krwi do mózgu, co może wpłynąć na lepszą integrację myśli i pomysłów.

Co dzieje się z naszym mózgiem kiedy ćwiczymy?

<https://www.youtube.com/watch?v=HPgMRCliff8>

Regularna aktywność fizyczna jest kluczowa dla zdrowia i dobrego samopoczucia. Jednak wiele osób może mieć trudności z motywacją do regularnego ćwiczenia, przedstawimy kilka sposobów, jakie można wykorzystać, aby zachęcić rodziców, opiekunów i przyjaciół do regularnej aktywności fizycznej.

1. Wspólne cele i plany

Razem z rodziną i przyjaciółmi ustalcie wspólne cele związane z aktywnością fizyczną i opracujcie plan, jak je osiągnąć. Dzięki temu będziecie mieli motywację i konkretne cele do osiągnięcia, co może pomóc w regularnym ćwiczeniu.

1. Nagradzajcie siebie nawzajem

Po każdym wspólnym treningu lub aktywności fizycznej, nagradzajcie siebie nawzajem małymi upominkami lub pochwałami. To może pomóc w utrzymywaniu motywacji i ciągłym podnoszeniu sobie poprzeczki.

1. Znajdźcie wspólną pasję

Znajdźcie wspólną pasję związana z aktywnością fizyczną, która będzie sprawiała Wam przyjemność i motywowała do ćwiczeń. To może być np. wspólne bieganie, jazda na rowerze, tańce czy pływanie.

Zapraszam Was do uzupełnienia testu preferencji – mam nadzieję, że pomoże Wam to w wyborze wspólnej dyscypliny sporotwej.

Do dzieła!

Test interaktywny:

Oto test preferencji dla dzieci i rodziców / opiekunów w kwestii wyboru najlepszego sportu:

1. Co jest dla Ciebie najważniejsze podczas ćwiczeń fizycznych?
   1. Czucie rywalizacji i zdobywanie nowych umiejętności
   2. Wspólne spędzanie czasu z rodzeństwem, przyjaciółmi i rodziną
   3. Poprawa kondycji i zdrowia
2. Jaki rodzaj aktywności fizycznej najbardziej Ci odpowiada?
   1. Zespołowe gry zespołowe, takie jak piłka nożna, koszykówka lub siatkówka
   2. Indywidualne sporty, takie jak bieganie, pływanie lub tenis
   3. Zabawy ruchowe, takie jak hula-hop, skakanie na skakance lub balet
3. Co przyciąga Cię w wybranej dyscyplinie sportu?
   1. Różnorodność i wyzwania podczas gry lub ćwiczeń
   2. Możliwość rywalizacji i zdobywania nagród
   3. Możliwość spędzania czasu z bliskimi i nawiązywania nowych znajomości
4. Czy preferujesz regularne treningi, czy też nieformalne zabawy ruchowe?
   1. Regularne treningi, ponieważ pomagają mi poprawić swoje umiejętności i kondycję
   2. Nieformalne zabawy ruchowe, ponieważ pozwalają mi bawić się i czerpać przyjemność z ruchu
   3. Nie mam preferencji, lubię zarówno treningi, jak i zabawy ruchowe
5. Czy preferujesz aktywność fizyczną na świeżym powietrzu czy w zamkniętych pomieszczeniach?
   1. Na świeżym powietrzu, ponieważ lubię kontakt z naturą i różnorodność terenu
   2. W zamkniętych pomieszczeniach, ponieważ czuję się bardziej komfortowo i bezpiecznie
   3. Nie mam preferencji, lubię zarówno aktywność fizyczną na świeżym powietrzu, jak i w zamkniętych pomieszczeniach

Wyniki:

Jeśli większość Twoich odpowiedzi to:

A - Zespołowe gry zespołowe, takie jak piłka nożna, koszykówka lub siatkówka, mogą być dla Ciebie idealne.

B - Indywidualne sporty, takie jak bieganie, pływanie lub tenis, mogą być dla Ciebie idealne.

C - Zabawy ruchowe, takie jak hula-hop, skakanie na skakance lub balet, mogą być dla Ciebie idealne.