



MATERIAŁY EDUKACYJNE DLA SZKÓŁ

SCENARIUSZ **9** EDYCJA 2025/2026

SCENARIUSZ POWSTAŁ WE
WSPÓŁPRACY Z FUNDACJĄ



MISJA RUCH

NA TROPIE
AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ



WWW.PRZYJACIELENATURE.PL

ORGANIZATOR
PROGRAMU



PARTNERZY



CFF CZĘPCZYŃSKI
FAMILY
FOUNDATION

PARTNER
MERYTORYCZNY

GRID WARSZAWA
In partnership with
UN Environment
Programme



SZKOŁY

Scenariusz nr 9

MISJA RUCH. NA TROPIE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ.



Scenariusz powstał we współpracy z Fundacją Nauka. To Lubię!
oraz doktorem Tomaszem Rożkiem.

PODCZAS REALIZACJI MISJI DZIECI NAUCZĄ SIĘ:

- dlaczego ruch jest ważny,
- co się dzieje w naszym ciele, gdy się ruszamy,
- jakie są rodzaje aktywności fizycznej,
- co zrobić, aby na co dzień ruszać się więcej.

POTRZEBNE MATERIAŁY DO REALIZACJI MISJI:

1. Folder edukacyjny dla Nauczyciela.
2. Pomoc dydaktyczna dla Nauczyciela nr 1 - Wezwanie do misji.
3. Pomoc dydaktyczna dla Nauczyciela nr 2 - film pt. „Dbaj o ruch i odżywianie. Bo bieganie i skakanie to energii wyzwalać”.
4. Pomoc dydaktyczna dla Nauczyciela nr 3A, B, C, D - Części ciała.
5. Pomoc dydaktyczna dla Nauczyciela nr 4 - Rodzaje aktywności.
6. Pomoc dydaktyczna dla Nauczyciela nr 5 - Kostka.
7. Pomoc dydaktyczna dla Nauczyciela nr 6 - Karta odznak.
8. Piosenka „O tym jak ćwiczymy” dostępna pod linkiem:
<https://kubus.pl/bajka/cwiczenia-2/>
9. Karta Misji dla uczniów.
10. Karta „Kubusiowego Przyjaciela Natury” dla uczniów.
11. Dodatkowo: komputer do wyświetlania filmu i pomocy dydaktycznych, taśma malarska, szary papier do pakowania lub dwa złęczone arkusze do flipcharta, gruby flamaster, kredki, nożyczki, klej do papieru.

DODATKOWE MATERIAŁY MULTIMEDIALNE:

Do wykorzystania na lekcji albo z rodzicami:

- Bajka pt. „Sport”, dostępna pod linkiem:
<https://kubus.pl/bajka/sport/>,
- Audiobook pt. „Sport to zdrowie”, dostępny pod linkiem:
<https://kubus.pl/storytel/siedem-prac-detektywa-zabka-2/>,



SZKOŁY

Scenariusz nr 9

MISJA RUCH. NA TROPIE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ.



- film „Dbaj o ruch i odżywianie. Bo bieganie i skakanie to energii wyzwalać” dołączony do materiałów edukacyjnych,
- Bajka pt. „Ruch to zdrowie”, dostępna pod linkiem: <https://kubus.pl/bajka/cwiczenia/>.

PRZED LEKCJĄ:

- Przeczytaj materiały do lekcji w **Folderze dla Nauczyciela**.
- Wyklej na podłozie przy pomocy taśmy malarskiej tor w kształcie liter R, U, C oraz H.
- Wytnij z **pomocy dydaktycznej nr 3** części ciała i ukryj w klasie.
- Potnij **pomoc dydaktyczną nr 4** na karteczki i zrób z nich losy.
- Wydrukuj, wytnij i sklej szablon kostki z **pomocy dydaktycznej nr 5**.
- Skopiuj **Kartę Misji** oraz **Kartę „Kubusiowego Przyjaciela Natury”** dla każdego ucznia.





SZKOŁY

Scenariusz nr 9

PRZEBIEG ZAJĘĆ:



1. WPROWADZENIE W TEMAT (potrzebna taśma malarska)

Na wstępie Nauczyciel wita się z uczniami i zaprasza ich do realizacji kolejnej misji w ramach programu „Kubusiowi Przyjaciele Natury”. Aby dowiedzieć się, co jest jej tematem, uczniowie mają za zadanie pokonanie prostego toru przeszkód. W tym celu Nauczyciel wykleja przy pomocy taśmy malarskiej tor w kształcie liter R, U, C oraz H (jeśli nie zrobił tego przed lekcją). Nauczyciel może przygotować tor na zewnątrz, a jeśli pogoda na to nie pozwala, na korytarzu lub w klasie, dbając o to, by dzieci miały zapewnione bezpieczne warunki i swobodę ruchów. Następnie zaprasza uczniów do pokonania go wg poniższej propozycji. Może także zademonstrować klasie poszczególne ruchy.

R - bieg przodem, bokiem lub tyłem.

U - pajacyki.

C - skoki na jednej nodze, raz na prawej raz na lewej.

H - chód w półprzysiadzie.

Gdy każdy uczeń wykona już zadanie, Nauczyciel mówi, że w kształcie toru ukryta jest nazwa dzisiejszej misji oraz zachęca klasę do jej odczytania. W razie trudności lub gdy uczniowie nie potrafią jeszcze czytać, Nauczyciel naprowadza uczniów na rozwiązanie, wskazując konkretne litery.

2. ZAPROSZENIE DO MISJI (potrzebna **pomoc dydaktyczna dla Nauczyciela nr 1: Wezwanie do misji**)

Po wykonanej dawce ruchu, Nauczyciel prosi uczniów o zajęcie miejsc w ławkach oraz wysłuchanie zaproszenia do kolejnej misji, które wysłał Kubaś. Nauczyciel wyświetla **pomoc dydaktyczną nr 1** i czyta jej treść.

3. FILM (potrzebna **pomoc dydaktyczna dla Nauczyciela nr 2: film pt. „Dbaj o ruch i odżywianie. Bo bieganie i skakanie to energii wyzwala”**)

Nauczyciel nawiązuje do filmu, o którym wspomniał Kubaś w swoim wezwaniu i wyświetla go. Jednocześnie prosi uczniów, aby spróbowali zapamiętać pozytywne skutki aktywności fizycznej dla naszego organizmu.



SZKOŁY

Scenariusz nr 9

PRZEBIEG ZAJĘĆ:



4. DLACZEGO RUCH JEST WAŻNY? (potrzebna piosenka pt. „O tym jak ćwiczymy”)

Po emisji filmu Nauczyciel zadaje uczniom pytanie, *dlaczego ich zdaniem ruch jest ważny*. Słucha odpowiedzi dzieci, komentuje, dopowiada. Wśród odpowiedzi powinny znaleźć się takie stwierdzenia jak to, że **lepiej śpimy, mamy lepszą kondycję, jesteśmy bardziej zdrowi i odporni na choroby**. Aby przekonać się, dlaczego tak się dzieje, Nauczyciel zaprasza uczniów do wykonania eksperymentu, którego celem jest sprawdzenie tempa pracy serca w dwóch sytuacjach: spoczynku i po aktywności fizycznej. Nauczyciel działa wg poniższej procedury:

1. Najpierw prosi uczniów o wyczcucie swojego tętna. Można to zrobić, przykładając rękę do klatki piersiowej na wysokości serca lub dwa palce do tętnicy szyjnej czy do nadgarstka. W młodszych klasach Nauczyciel może uprościć zabawę i zadać pytanie, *czy słyszycie/czuycie bicie swojego serca*.
2. Kiedy uczniowie wyczuwają poprzez dotyk swój puls, Nauczyciel prosi ich o zaobserwowanie tempa, w jakim bije ich serce. W młodszych klasach, kiedy dzieci nie będą namierzać swojego pulsu, może pojawić się odpowiedź, że nie słyszą bicia serca i to też jest w porządku. W takiej sytuacji Nauczyciel pomaga odpowiednio układając ręce na sercu.
3. Po obserwacji Nauczyciel zaprasza uczniów do wyjścia z ławek i wykonania rozgrzewki. Ważne, aby każdy uczeń miał zapewnioną bezpieczną przestrzeń do wykonywania ćwiczeń. Następnie Nauczyciel włącza **piosenkę pt. „O tym jak ćwiczymy”** dostępną pod linkiem <https://kubus.pl/bajka/cwiczenia-2/>.
4. Po aktywności fizycznej Nauczyciel prosi uczniów o sprawdzenie swojego tętna i odpowiedź na pytanie, *czy jest ono szybsze w stosunku do obserwacji sprzed ćwiczeń*. W młodszych klasach uczniowie obserwują, czy po wykonaniu rozgrzewki słyszą/czuycie bicie swojego serca i czy jest ono szybkie.





SZKOŁY Scenariusz nr 9 PRZEBIEG ZAJĘĆ:



Po wykonaniu badania Nauczyciel zadaje pytanie o to, *kiedy serce biło szybciej*. Uczniowie dzielą się swoimi spostrzeżeniami na forum klasy. Następnie Nauczyciel podsumowuje tę część scenariusza, mówiąc, że **podczas aktywności fizycznej szybciej oddychamy i szybciej bije nasze serce. Dzięki temu krew też krąży szybciej, dostarczając tlen i substancje odżywcze do każdej komórki naszego ciała. A to sprawia, że cały nasz organizm jest bardziej dotleniony i lepiej funkcjonuje. Dlatego ruch jest bardzo ważny.**

5. CO SIĘ DZIEJE W NASZYM CIELE, KIEDY ĆWICZYMY? (potrzebna pomoc dydaktyczna dla Nauczyciela nr 3A, B, C, D: Części ciała oraz szary papier do pakowania lub dwa złęczone arkusze do flipcharta, gruby flamaster)

Nauczyciel nawiązuje do poprzedniego ćwiczenia i prosi uczniów o odpowiedź na pytanie, *co jeszcze się dzieło w Waszym ciele, kiedy ćwiczyliście?* Uczniowie dzielą się swoimi wrażeniami na forum klasy. Po krótkiej dyskusji Nauczyciel podsumowuje tę część zabawą. Zaprasza na środek klasy ochotnika, obrysowuje jego kontur na arkuszu papieru i wiesza na tablicy lub ścianie. Następnie dzieli klasę na 5 grup i prosi, aby każda z nich odnalazła po jednej ukrytej w klasie podpowiedzi (**pomoc dydaktyczna nr 3A, B, C, D**). Gdy odpowiedzi zostaną już odnalezione, uczniowie w grupach zastanawiają się na tym, co się dzieje z różnymi częściami ciała podczas ruchu oraz po wysiłku fizycznym. Następnie każda z grup prezentuje swoją odpowiedź i przykleja wycięty rysunek w odpowiednim miejscu na obrysie człowieka. Nauczyciel komentuje udzielone odpowiedzi i w razie potrzeby uzupełnia je o poniższe informacje.

Mięśnie - stają się większe i silniejsze. Im więcej ćwiczymy, tym nasze mięśnie stają się bardziej wytrzymałe. Oznacza to, że nawet jeśli dużo się ruszamy, to mniej się męczymy.

Serce - zaczyna bić szybciej, wzrasta jego tętno, czyli liczba uderzeń na minutę. Dzięki temu krew w naszym organizmie szybciej krąży, dostarczając tlenu i substancji odżywczych do każdej komórki naszego ciała.

Płuca - intensywnie pracują, nasz oddech staje się szybszy i głębszy, aby dostarczyć więcej tlenu do naszego organizmu.

Kości - stają się mocniejsze. Aktywność fizyczna stymuluje kości do produkcji większej ilości tkanki kostnej, co zwiększa ich gęstość.





SZKOŁY

Scenariusz nr 9

PRZEBIEG ZAJĘĆ:



Mózg - lepiej pracuje. Ćwiczenia fizyczne poprawiają zdolności myślenia, uczenia się i pamięci. Dzieje się tak, ponieważ ruch zwiększa przepływ krwi do mózgu, dostarczając mu więcej tlenu i składników odżywczych, co wspiera jego zdrowe funkcjonowanie. Podczas ćwiczeń mózg uwalnia endorfiny, zwane „hormonami szczęścia”, które polepszają nasze samopoczucie.

6. **RÓŻNE SPOSOBY NA RUCH** (potrzebna **pomoc dydaktyczna dla Nauczyciela nr 4 - Rodzaje aktywności** pocięta na karteczki)

Na wstępie Nauczyciel mówi, że **ruszać się można na wiele sposobów**. Następnie zaprasza po kolei uczniów na środek klasy i prosi, aby wylosowali jedną karteczkę (pociętą **pomoc dydaktyczna nr 4**). Zostały na nich umieszczone symbole różnych aktywności sportowych. Zadaniem każdego ucznia jest pokazanie ruchem wylosowanej aktywności. Pozostała część klasy stara się odgadnąć treść karteczki, a gdy się to uda, Nauczyciel zadaje pytanie, *kto próbował tej aktywności*. Uczniowie podnoszą ręce. Gdy pula losów się wyczerpie, Nauczyciel pyta, czy jakaś aktywność została zdaniem uczniów pominięta. Jeśli tak się zdarzy, uczniowie pokazują te, które przyszły im do głowy.

Po skończonej zabawie Nauczyciel mówi, że **na świecie istnieje jeszcze więcej dyscyplin sportowych i to ważne, aby znaleźć swoją ulubioną**. Prosi uczniów o podanie swoich ulubionych dyscyplin sportowych. Podkreśla także, że **jeśli jeszcze nie mają tej jednej, warto próbować różnych aktywności i sprawdzać, która nam pasuje**. Mówi także, że **w sporcie liczy się wytrwałość i że warto porównywać się z samym sobą**. Na zakończenie podkreśla, że **ważna jest także współpraca i dobra zabawa, a nie wygrana za wszelką cenę**.

7. **CO ZROBIĆ, ŻEBY WIĘCEJ SIĘ RUSZAĆ?** (potrzebna **Karta Misji** oraz kredki)

Nauczyciel rozdaje uczniom skopiowaną **Kartę Misji** i prosi, aby wypełnili jej pierwszą część. Uczniowie rysują aktywności ruchowe, które uprawiają oraz te, których chcieliby spróbować. Następnie zadaje klasie pytanie o to, *czy ma jakieś pomysły na to, jak na co dzień więcej się ruszać*. Wspólnie z uczniami przeprowadza małą burzę mózgów i notuje ich pomysły na tablicy. Wrazie potrzeby naprowadza i uzupełnia ich wypowiedzi wg poniższej listy. Dobrze, aby wśród pomysłów na pewno pojawił się ten związany z ćwiczeniem w przerwach od nauki.





SZKOŁY

Scenariusz nr 9

PRZEBIEG ZAJĘĆ:



- Używać schodów zamiast windy.
- Do szkoły, sklepu iść pieszo lub jechać na rowerze lub hulajnodze, zamiast samochodem.
- Codziennie wychodzić na zewnątrz, żeby się poruszać (na rower, hulajnogę, rolki, sanki, pograć w piłkę, spacer).
- W trakcie nauki robić sobie przerwy i kilka minut ćwiczyć.
- Organizować aktywną przerwę między lekcjami (np. grać w klasy, berka, tańczyć).
- Próbować nowych aktywności.
- Skakanie przez kałuże.
- Bieganie dookoła drzew.
- Skakanie podczas gry w gumę.
- Granie w piłkę po lekcjach.
- Rodzinne spacer.
- Tańczenie przy ulubionej muzyce.
- Sprzątanie pokoju (np. wycieranie kurzy, mycie okien, odkurzanie) - to też jest aktywność fizyczna.
- Zabawa z pupilem (zabawa z kotem, spacer z psem).
- Gra w podchody.
- Gra w klasy.
- Skakanie na skakance.
- Chodzenie po schodach zamiast windy.
- Uważne chodzenie po krawężnikach w bezpiecznych miejscach (daleko od ulicy).

Następnie Nauczyciel rozdaje uczniom skopiowaną **Kartę Misji** oraz prosi o wybranie 3 pomysłów i narysowanie ich w drugiej części poświęconej postanowieniom.

8. KONIEC GADANIA PORA DZIAŁANIA

(potrzebna **pomoc dydaktyczna dla Nauczyciela nr 5 - Kostka**, kredki, klej)

Nauczyciel zaczyna od stwierdzenia, że **postanowienia najlepiej od razu wcielać w życie**. Dlatego w nawiązaniu do pomysłu związanego z przerwami od nauki chciałby zaprosić uczniów do stworzenia wspólnego zestawu ćwiczeń. Następnie dzieli klasę na 6 grup i rozdaje każdej z nich karteczkę wyciętą z **pomocy dydaktycznej nr 5**. Zadaniem grupy jest wymyślenie i zaproponowanie jednego ćwiczenia.





SZKOŁY Scenariusz nr 9 PRZEBIEG ZAJĘĆ:



Grupy dzielą się swoimi pomysłami, a gdy cała klasa na nie przystanie, rysują swój pomysł na otrzymanych karteczkach, jeśli potrafią – podpisują nazwą ćwiczenia oraz wpisują ilość powtórzeń. Tak przygotowane rysunki zostaną naklejone na kostkę, powstałą z **pomocy dydaktycznej nr 5**. Następnie Nauczyciel proponuje przetestowanie ułożonego wspólnie zestawu ćwiczeń. W tym celu rzuca kostką, a cała klasa wykonuje wymyślone przez siebie wcześniej ćwiczenia. Na zakończenie tej aktywności Nauczyciel ustala z uczniami czas, w jakim codziennie będą ten zestaw ćwiczyć.

W starszych klasach Nauczyciel może urozmaicić zabawę, wydrukować 6 szablonów kostek z **pomocy dydaktycznej nr 5** i poprosić każdą z grup o przygotowanie własnego zestawu ćwiczeń, które będą używane naprzemiennie.

9. ZAKOŃCZENIE

(potrzebna **pomoc dydaktyczna dla Nauczyciela nr 7: Karta odznak** oraz **Karta „Kubusiowego Przyjaciela Natury”**)

Na zakończenie Nauczyciel wręcza uczniom **Karty „Kubusiowego Przyjaciela Natury”** i prosi o zaprojektowanie własnej ruchowej gry planszowej. Może także polecić uczniom wypełnienie karty w domu. Po wykonaniu zadania Nauczyciel oświadcza uczniom, że misja **RUCH** została zakończona i wręcza im odznaki, które dzieci przyklejają w odpowiednie miejsce na **Karcie „Kubusiowego Przyjaciela Natury”**. Nauczyciel poleca także dzieciom do odtworzenia w domu z rodzicami bajki „Sport” oraz audiobook „Sport to zdrowie”. Może także przestać rodzicom linki do tych materiałów za pośrednictwem dziennika elektronicznego.





SCENARIUSZ NR 9 POMOC DYDAKTYCZNA DLA NAUCZYCIELA NR 1: WEZWANIE DO MISJI



Witajcie Drodzy Przyjaciele!

To ja, Kubuś. Widzę, że trochę się poruszaliście i dzięki temu dowiedzieliście się, co jest tematem dzisiejszej misji. A jest to ważna misja. Chcecie wiedzieć, dlaczego?

RUCH bardzo korzystnie wpływa na nasze ciało ale także psychikę. Jeśli jesteśmy aktywni fizycznie, stajemy się bardziej odporni na choroby, a nasz organizm funkcjonuje sprawnie. Śpimy dobrze i lepiej się czujemy w ciągu dnia. W dodatku mamy więcej energii do działania i dobrą kondycję fizyczną. Jak widzicie, ruch ma same plusy. Ale uwaga, żeby rzeczywiście poczuć ten pozytywny wpływ, trzeba spełnić dwa warunki. Po pierwsze należy ruszać się regularnie, czyli najlepiej codziennie, a po drugie robić to przez minimum 60 minut dziennie. Czy to dużo? Myślę, że nie, biorąc pod uwagę fakt, że liczy się każda minuta ruchu w ciągu całego dnia, i one w sumie mają nam dać godzinę ruchu. Mam nadzieję, że spróbowujecie, żeby się o tym przekonać. Bo w ten sposób możecie lepiej zadbać o siebie i swoją kondycję fizyczną. Z resztą zapraszam Was na film, w którym opowiem więcej na ten temat.

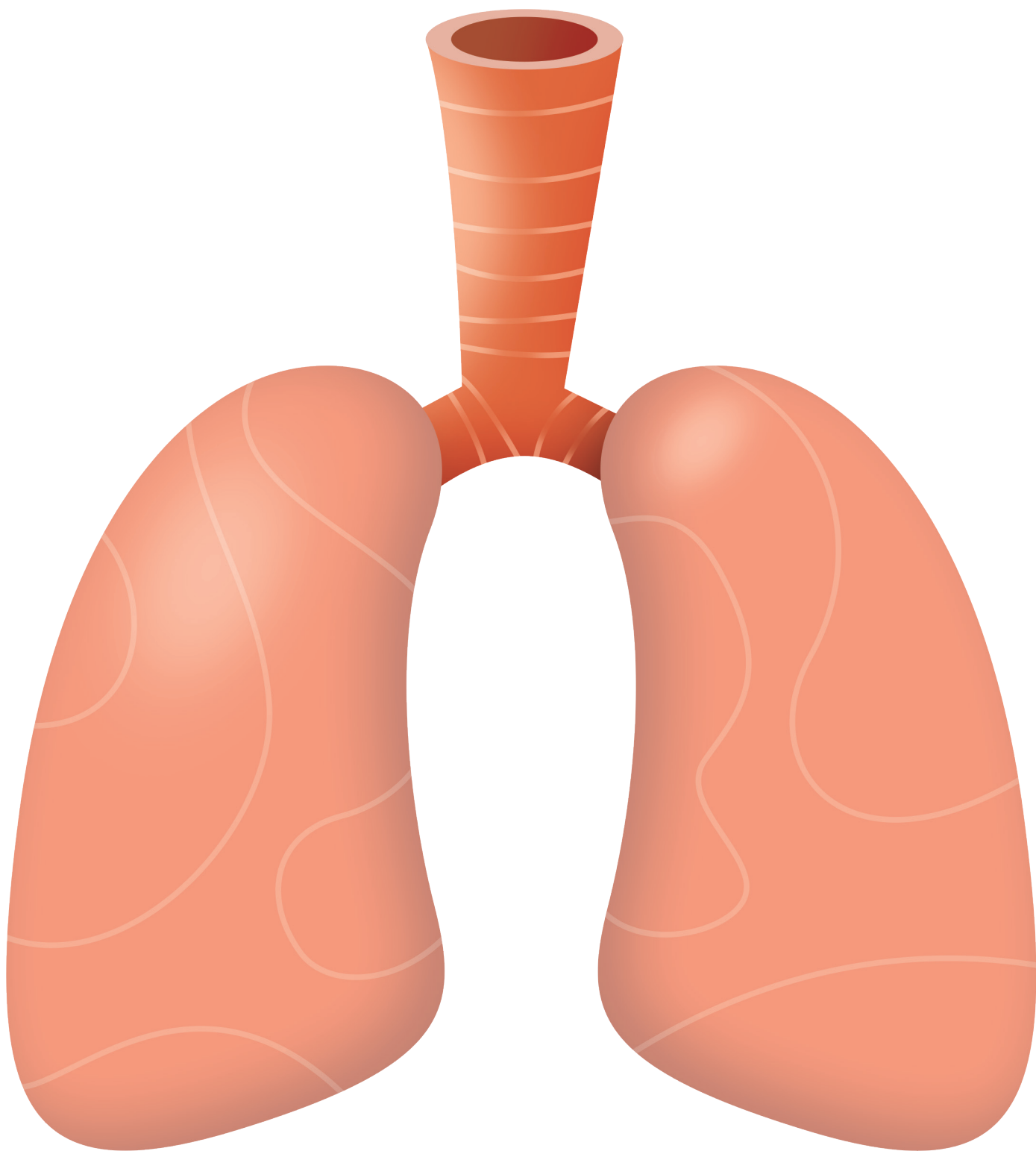
No to co? Działamy?



***Ze sportowym pozdrowieniem
Wasz Kubuś***



SCENARIUSZ NR 9
POMOC DYDAKTYCZNA
DLA NAUCZYCIELA NR 3A:
CZĘŚCI CIAŁA

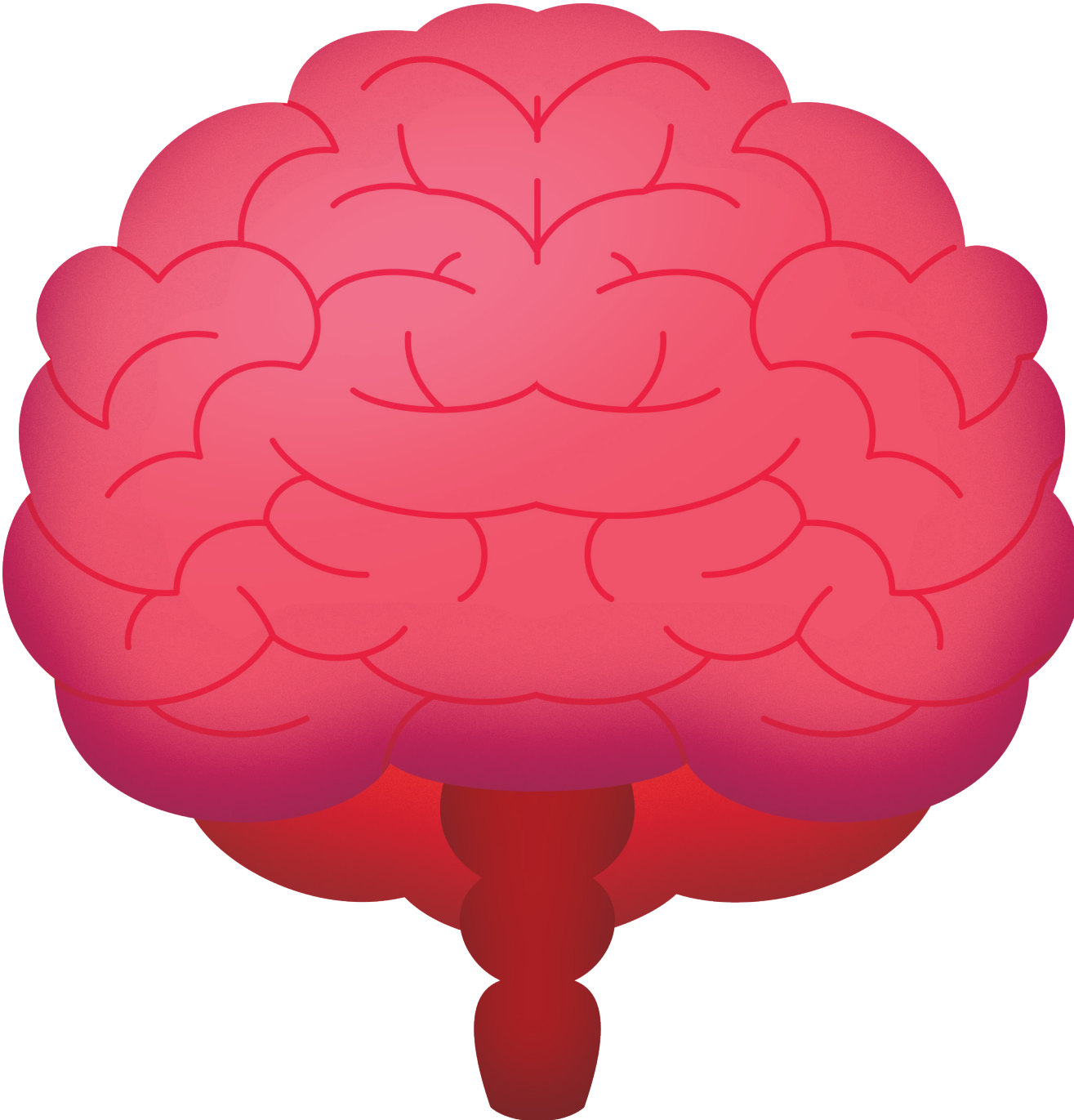


PŁUCA



SCENARIUSZ NR 9

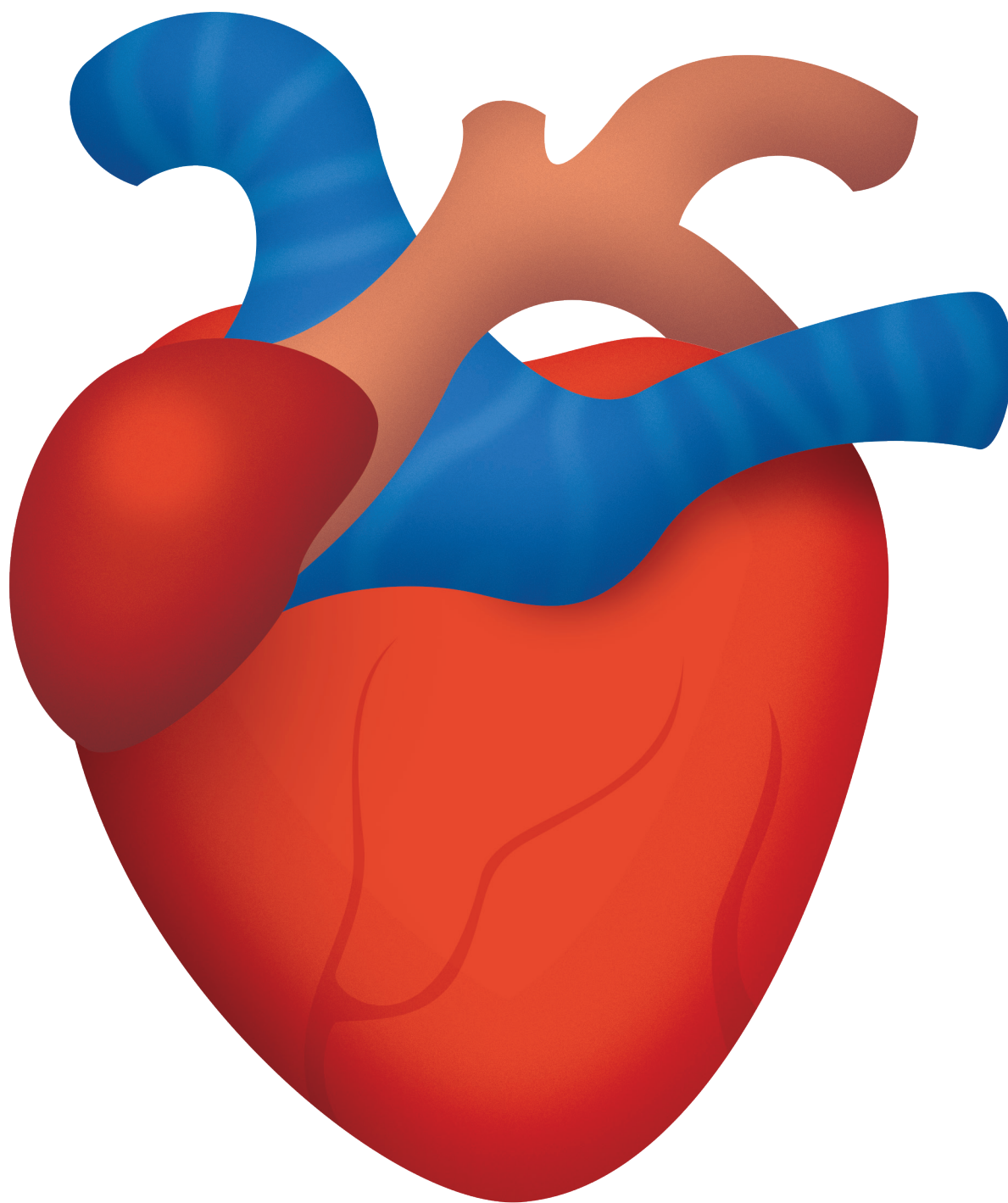
**POMOC DYDAKTYCZNA
DLA NAUCZYCIELA NR 3B:
CZĘŚCI CIAŁA**



MÓZG



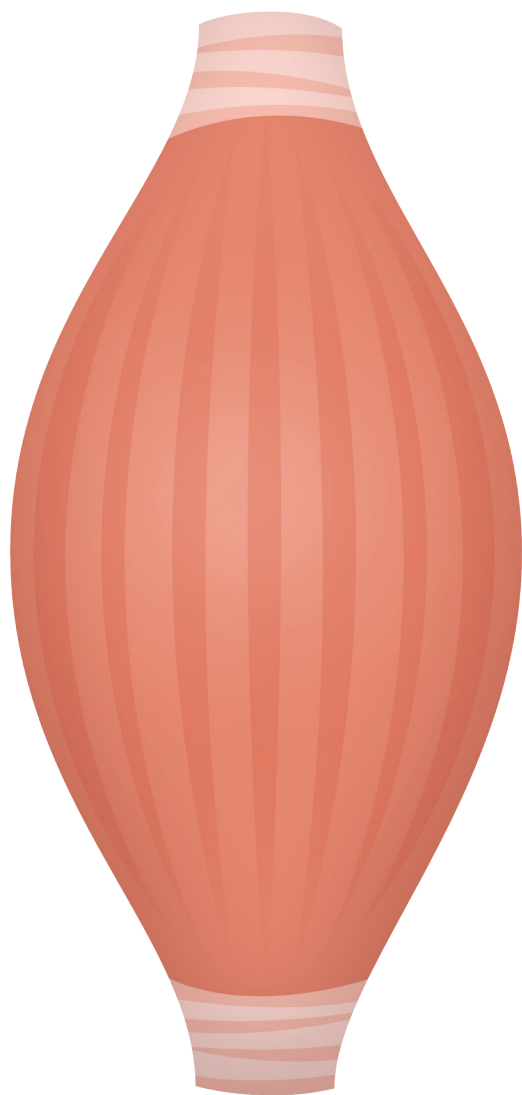
SCENARIUSZ NR 9
POMOC DYDAKTYCZNA
DLA NAUCZYCIELA NR 3C:
CZĘŚCI CIAŁA



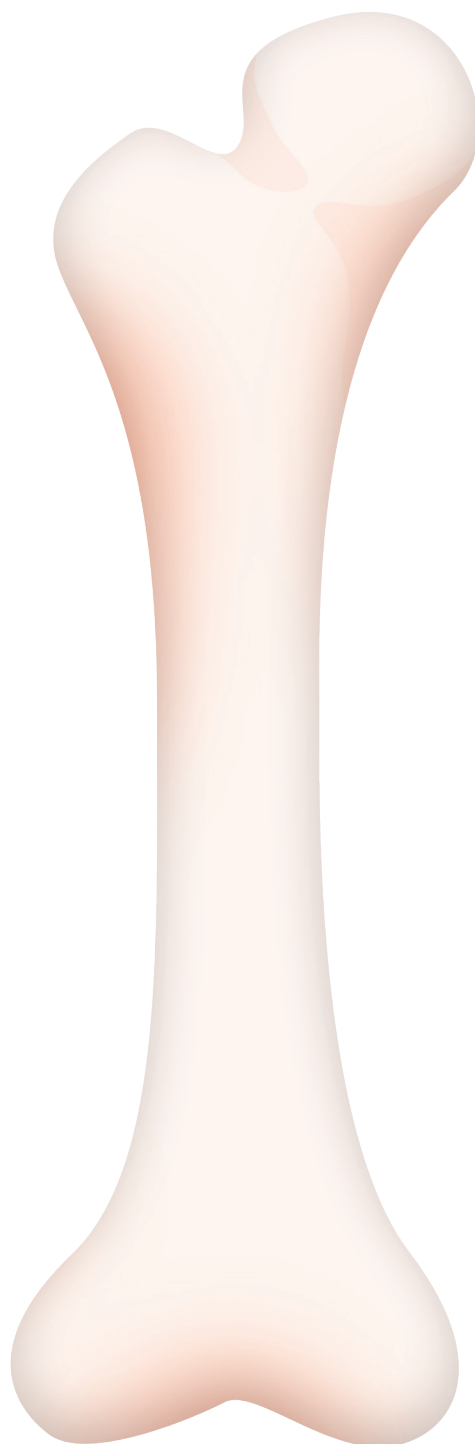
SERCE



SCENARIUSZ NR 9
POMOC DYDAKTYCZNA
DLA NAUCZYCIELA NR 3D:
CZĘŚCI CIAŁA



MIĘSIEŃ



KOŚĆ



SCENARIUSZ NR 9
POMOC DYDAKTYCZNA
DLA NAUCZYCIELA NR 4:
RODZAJE AKTYWNOŚCI



piłka nożna



koszykówka



siatkówka



piłka ręczna



tenis



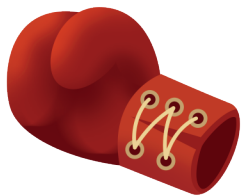
bieganie



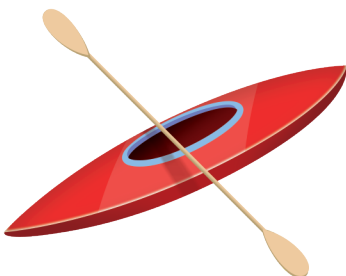
tenis stołowy



badminton



sztuki walki



kajakarstwo



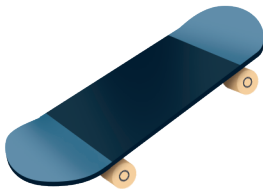
jazda na rowerze



jazda na rolkach



jazda na hulajnodze



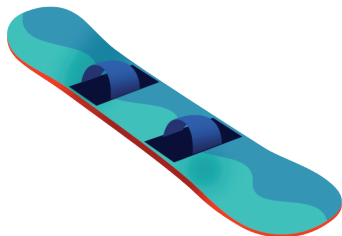
jazda na deskorolce



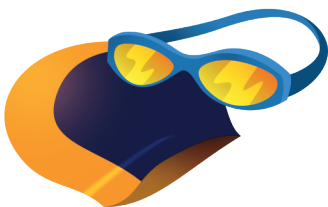
jazda na nartach



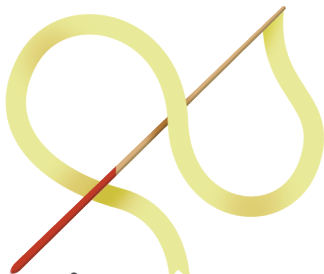
jazda na łyżwach



jazda na snowboardzie



pływanie



gimnastyka artystyczna

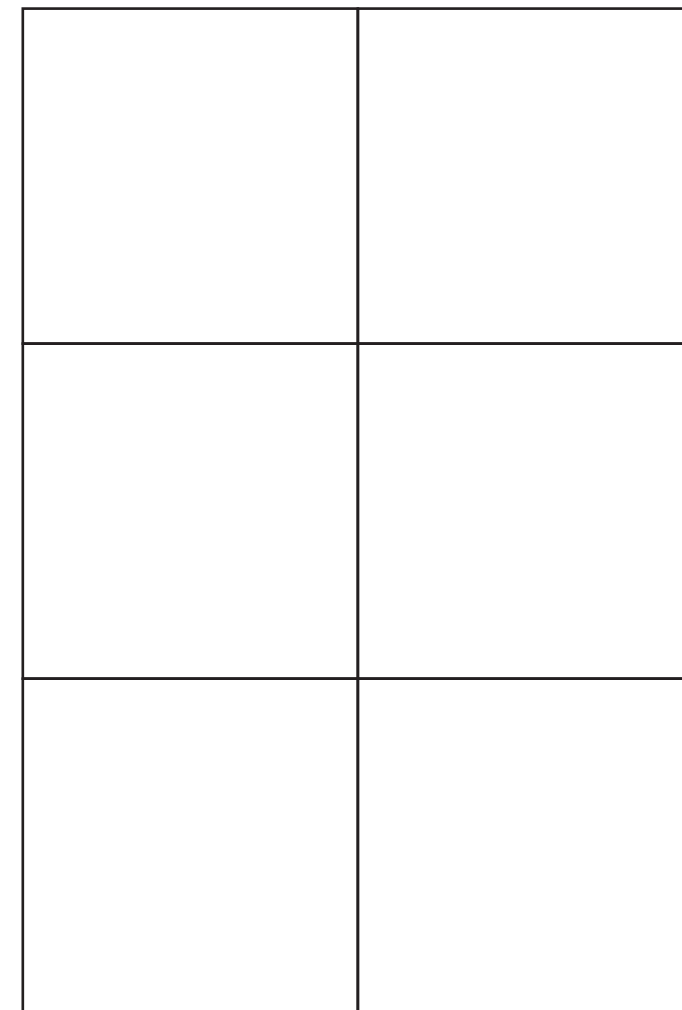
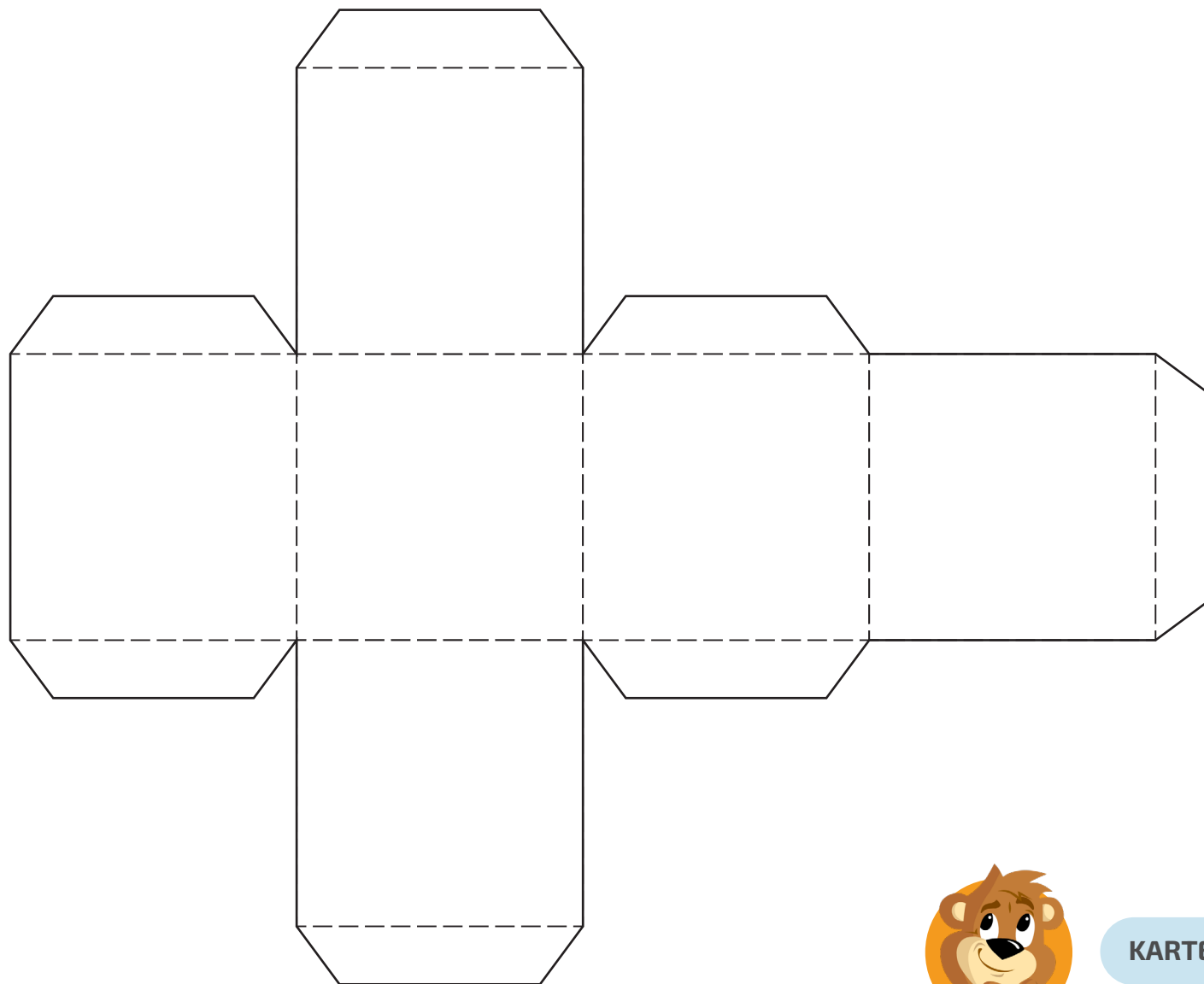


taniec



SCENARIUSZ NR 9

POMOC DYDAKTYCZNA DLA NAUCZYCIELA NR 5



KARTECZKI DO WYCIĘCIA I NAKLEJENIA NA KOSTCE



SCENARIUSZ NR 9

KARTA MISJI



INSTRUKCJA: Napisz, jakie aktywności ruchowe/dyscypliny sportowe uprawiasz.



INSTRUKCJA: A tu narysuj, czego chcesz spróbować.



INSTRUKCJA: Narysuj lub napisz, w jaki sposób chcesz sprawić, aby więcej się ruszać na co dzień.



**TRZYMAM
KCIUKI**



SCENARIUSZ NR 9

POMOC DYDAKTYCZNA DLA NAUCZYCIELA NR 6: KARTA ODZNAK

