



OPRACOWAŁ:

Marek Jaworski

Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 2 w Ustroniu

Ruch zakorzeniony w naturze – jak dbanie o ziemię i zasoby przekłada się na zdrowy styl życia

| | |
|------------------------------|---------------------|
| POZIOM EDUKACYJNY: | PRZEDMIOT: |
| szkoła podstawowa, klasy 4–6 | wychowanie fizyczne |

TEMAT PRZEWODNI:

Ruch zakorzeniony w naturze – jak dbanie o ziemię i zasoby przekłada się na zdrowy styl życia.

CEL LEKCJI:

rozumienie przez ucznia zależności między aktywnością fizyczną na świeżym powietrzu a troską o środowisko; poznanie sposobów dbania o lokalną przyrodę podczas zajęć ruchowych wykonywanie prostych działań proekologicznych zgodnych z zasadami zero waste; rozwijanie wyobraźni ruchowej i poczucia sprawczości; nabywanie umiejętności współpracy w grupie podczas tworzenia zadań.

METODY PRACY / DZIAŁANIA NA LEKCJI

Ćwiczenia praktyczne:

- „Stabilna jak ziemia” – w formie rozgrzewki: ćwiczenia równoważne i siłowe nawiązujące do stabilności ziemi: „korzenie” (próba utrzymania pozycji), „skała” (stabilne pozycje w parach), „drzewo” (różne warianty pozycji balansowych); następnie krótka seria ćwiczeń wzmacniających (przysiady, podpory, wykroki), z omówieniem, że tak jak ziemia stanowi podstawę życia, tak silne ciało stanowi podstawę aktywności,
- zabawa ożywiająca „Ekosztateta sortująca”

Przygotowanie:

4–5 obręczy, koszy lub worków (żółty – metale i tworzywa sztuczne, niebieski – papier, zielony – szkło, brązowy – bioodpady, czarny – odpady zmieszane), karteczki, obrazki lub lekkie przedmioty symbolizujące odpady (np. plastikowa butelka, kartka, zakrętka, „skórka banana” z papieru, itp.)

Przebieg:

Uczniowie zostają podzieleni na dwie lub więcej drużyn i ustawieni w rzędach jeden za drugim. Na sygnał nauczyciela pierwsza osoba z każdego zespołu rusza w stronę „sterty śmieci” umieszczonej na środku sali lub boiska. Zawodnik wybiera jeden losowy odpad, po czym biegnie do koszy (frakcji) ustawionych po przeciwnej stronie boiska i umieszcza odpad w odpowiednim pojemniku. Następnie wraca w szybkim tempie do swojej drużyny i przekazuje zadanie kolejnemu zawodnikowi poprzez przybicie piątki. Zabawa trwa do momentu, aż wszystkie „śmieci” zostaną poprawnie posegregowane.

Punktacja:

+1 punkt za poprawnie posegregowany odpad

-1 punkt za błędną segregację (można wrzucić śmieć z powrotem na stertę, a gracz poprawia go w następnej rundzie)

Wygrywa drużyna z największą liczbą punktów.

Ćwiczenia terenowe

- „Mapa ścieżki ziemi”:
 - spacer biegowy lub marszobieg po terenie szkoły, boisku, parku czy lesie,
 - uczniowie znajdują punkty, które pokazują różne zasoby ziemi (drzewa, krzewy, ścieżki, miejsca erozji, fragmenty gleby),
 - krótkie postoje i mikrozadania obserwacyjne: „co ta gleba mówi?”, „jak chronić ten fragment?”, „co dają nam drzewa i krzewy?”,

Ćwiczenia z zakresu sprawczości zgodne z filozofią zero waste

- „Mała zmiana, wielka sprawa”:
 - uczniowie otrzymują zadanie: znaleźć w miejscu, którym odbywają się zajęcia coś, co można wykorzystać ponownie w ćwiczeniach (np. patyki jako pachołki czy ograniczniki toru, liście do oznaczeń, kamyki do toru koordynacyjnego),
 - krótka rozmowa: jak minimalizować odpady także podczas sportu? (butelki wielorazowe, niekupowanie zbędnych akcesoriów, naprawa sprzętu sportowego),

Ćwiczenia z lokalności i regionalności

- „Nasze ścieżki, nasza ziemia”: Nauczyciel tworzy tor inspirowany charakterystycznymi elementami regionu. Można dostosować go do dowolnego terenu: boiska, małego parku czy skrawka zieleni.

Przykładowe stacje toru, które można połączyć w dowolnej kolejności:

- „Skok przez miedzę” – lekki skok z nogi na nogę przez wyznaczoną z patyków/sznurka linię. Nawiązanie do rolniczej historii wielu regionów.
- „Slalom przy brzożach/sosnach” – jeśli w okolicy są drzewa charakterystyczne dla regionu, uczniowie robią slalom między pachołkami oznaczającymi drzewa.
- „Bieg po ścieżce leśniczego” – krótki odcinek biegowy w rytmie marszobiegu z obserwacją terenu: uczniowie mają zauważyć jeden naturalny element, który warto chronić (korzeń, gniazdo mrówek, młody krzew).
- „Mostek przez lokalną rzekę” – jeśli nie ma rzeki, można nawiązać symbolicznie, uczniowie przechodzą w podporze bokiem po wyznaczonym pasku (linia symbolizująca most).
- „Zwrot na rynku / placu miasta” – dynamiczny zwrot i bieg w przeciwną stronę – inspiracja lokalną architekturą i przestrzenią.

- „Ochrona łąki” – strefa ostrożnego ruchu – miejsce, gdzie uczniowie muszą biec bardzo ostrożnie, by nie naruszyć „chronionych roślin” oznaczonych np. szyszkami lub kółkami; uczy delikatności w poruszaniu się pośród przyrody.
- „Skok regionalny” – skoki obunóż lub jednonóż inspirowane lokalnym tańcem lub celebrazją (np. podbiegnięcie i podskok jak w tańcach ludowych).

Ćwiczenia z wyobraźni

- „Krań ziemi” – uspokojenie organizmu, podsumowanie:
 - uczniowie siadają w kręgu, każdy uczeń po kolei podaje jedną prostą i realną rzecz, którą może zrobić, by chronić lokalne środowisko pola, góry, lasy,
 - nauczyciel podkreśla symboliczne znaczenie kręgu jako „wspólnej ziemi”, o którą wszyscy dbamy,
 - budowanie połączenia ruchu z ekologiczną świadomością,

Ćwiczenia oparte na międzypokoleniowości

- zapytaj rodziców i dziadków, jak oni wykorzystywali teren na potrzeby aktywności fizycznej.

UWAGI DO LEKCJI – WSKAZÓWKI DLA NAUCZYCIELA:

- Jeżeli to możliwe, prowadź lekcję na zewnątrz – zgodnie z ideą życia blisko natury.
- Zadbaj, aby wszystkie aktywności były bezpieczne i dostosowane do poziomu uczniów.
- Podczas zabawy ożywiającej zwróć uwagę, aby „śmieci” używane do segregacji były całkowicie bezpieczne. Zamiast prawdziwych szklanych butelek, puszek czy opakowań po konserwach zastosuj ich papierowe lub kartonowe odpowiedniki, np. obrazki lub lekkie atrapy.
- Podkreślaj praktyczne zastosowanie zero waste: używanie wielorazowych butelek, szanowanie sprzętu, wybieranie naturalnych elementów.
- Zachęcaj do współpracy i wzmacniaj refleksję o ekologicznych postawach.
- Integruj krótkie komunikaty ekologiczne w toku ćwiczeń, aby nie zakłócać rytmu lekcji.

(EKO)INSPIROWNIK NAUCZYCIELSKI – MATERIAŁY I MULTIMEDIA:

Dulińska K. (red.), *Po stronie natury. Edukacja ekologiczna w terenie*, Fundacja Nasza Ziemia, Warszawa 2012.

Edubajka – bajki edukacyjne dla dzieci, *Recykling. Film edukacyjny dla dzieci. Bajka Zosi*, YouTube, 14.12.2025, https://www.youtube.com/watch?v=ONeCKGJBa_M

SŁOWA KLUCZE:

gleba, ziemia, środowisko, zero waste, obserwacja przyrody, świadomość ekologiczna, sprawczość ekologiczna, przyroda, ruch na świeżym powietrzu, zrównoważony rozwój, oszczędzanie zasobów, minimalizacja odpadów, recykling.