Projekt realizowany w ramach programu Erasmus+

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Lp | Elementy scenariusza | | | |
| 1. | Przedmiot: | Wychowanie fizyczne | | |
| 2. | Temat zajęć: | Wpływ aktywności fizycznej i diety na zdrowie | | |
| 3. | Autor  *Imię i nazwisko: Jarosław Władyka* | | | |
| 4. | Uczniowie (klasa, poziom edukacyjny):I kl. technikum, szkoła ponadpodstawowa | | | |
| 5. | Cel ogólny lekcji:  Temat porusza ważne kwestie w zakresie różnych form aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania. Kształtuje umiejętność rozumienia związku aktywności i zdrowia nie tylko fizycznego ale i psychicznego. | | | |
| 6. | Cele szczegółowe lekcji:   - uczeń rozumie czym jest zdrowie od czego zależy i jak o nie dbać   - uczeń wie co to jest zróżnicowana, zbilansowana dieta   - uczeń kształtuje w sobie samodyscyplinę dobierając odpowiednią do swoich potrzeb aktywność fizyczną   - uczeń dba o bezpieczeństwo podczas uprawiania różnych sportów | | | |
| 7. | Metody nauczania:   * metoda zadaniowo-ścisła * metoda aktywizująca-usamodzielniająca * przekazywanie wiedzy: pogadanka, rozmowa * formy: zbiorowa, indywidualna * burza mózgów | | | |
| 8. | Formy pracy na lekcji:  Indywidualna, w parach, zbiorowa | | | |
| 9. | Środki dydaktyczne: filmiki YouTube, laptop, smartfony | | | |
| 11. | Przebieg lekcji z podziałem na czynności nauczyciela, ucznia i przydziałem czasu oraz wskazaniem miejsc wykorzystania nowoczesnej technologii i jej rodzajów | | | |
| Czynności nauczyciela | | | Czynności ucznia | Przydział czasu |
| **CZĘŚĆ PRZYGOTOWAWCZA** | | | |  |
| Przed lekcją (lekcja odwrócona):  Uczniowie zapoznają się z e‑materiałem: [Dlaczego ruch to zdrowie?](https://www.youtube.com/watch?v=TWmvfLACvVM) [Początki zdrowego odżywiania](https://www.youtube.com/watch?v=SQuEMkkSt7k&t=302s) [Piramida zdrowego żywienia](https://dietetycy.org.pl/piramida-zywieniowa-2017-opisem/) | | | Uczniowie samodzielnie w domu zapoznają się z materiałami przesłanymi przez nauczyciela | 10 min |
| **CZĘŚĆ PODSTAWOWA** | | | |  |
| Nauczyciel zadaje pytania dodatkowe, nakierowujące rozmowę:   1. Dlaczego warto odżywiać sie zdrowo? 2. Jak ruch wpływa na:  * Sen * Depresje i stres * Nowotwory * Mózg * Cukrzyce * Choroby sercowo naczyniowe * Osteoporoze * Nadwagę * Hormony i libido * Pamięć i uczenie się | | | Uczniowie odpowiadają na odpowiadają na pytania, sami wchodzą w dyskusję, opowiadają na własnych przykładach | 25 min |
| **CZĘŚĆ KOŃCOWA** Podsumowanie lekcji i ewaluacja | | | |  |
| Podsumowanie lekcji, przedstawienie wniosków oraz przemyśleń dotyczących zajęć.  Pożegnanie klasy  Zadania do wykonania w domu | | | Uczniowie mają za zadanie sciągnąć wybraną aplikację na smartfona lub smatwatcha i wykonać przez siedem dni dowolną aktywność fizyczną: [RUN](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mapmyrun.android2&hl=pl&gl=US) [Strava: Run, Ride, Hike](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.strava&hl=pl&gl=US) [Nike Training Club](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.nike.plusgps&hl=pl&gl=US) | 10 min |

https://quizizz.com/admin/quiz/63de2e3c2ef39c001deff70f?source=quiz\_share