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 klasyZadania 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