

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W ZAKRESIE EDUKACJI ZDROWOTNEJ

Temat:

Gry i zabawy ruchowe na lekcji wychowania fizycznego w połączeniu z edukacją żywieniową. Uświadomienie uczniom, jak niezbędne jest dla zachowania zdrowia i lepszego samopoczucia prawidłowe odżywianie się oraz systematyczna aktywność fizyczna, a także jaki wpływ na ich zdrowie mają niektóre produkty, potrawy, które spożywają w domu lub kupują w sklepach, barach.

Cel zajęć:

- a) **aspekt poznawczy** – jak można połączyć ruch i zabawę z prawidłowym odżywianiem, poznanie ćwiczeń wykonywanych podczas gimnastyki porannej, z czego powinno się składać drugie śniadanie
- b) **aspekt utylitarny** – uczniowie będą wybierać w sklepach i barach oraz proponować rodzicom potrawy, produkty najlepsze dla zdrowia.

Uczestnicy zajęć: chłopcy, VI klasa, szkoła podstawowa.

Miejsce i czas zajęć: Szkoła Podstawowa im. Marii Dąbrowskiej w Kaźmierzu, 45 min.

Materiały pomocnicze: papier pakowy, kartki papieru, pisaki, kartony, paliki, szarfy, materace, komplety liter T (tak) i N (nie), drabinki gimnastyczne.

Cykl Kolba/tok lekcji wf.	Czas trwania	Czynności ucznia	Czynności nauczyciela	Uwagi
Część wstępna: - czynn. org. - porządkowe	ok.7 min.	Zapoznają się z tematem i zadaniem lekcji, słuchają informacji N, przygotowują się do świadomego i aktywnego uczestnictwa w lekcji	Podaje temat i zadanie lekcji, wygłasza krótki wykład o wpływie poszczególnych potraw i produktów na zdrowie.	
SKŁADOWA C Burza mózgów na temat „Produkty szkodliwe i najlepsze dla naszego zdrowia”.		Wypisują (w 4 grupach) na kartkach samoprzylepnych produkty, potrawy szkodliwe i najlepsze dla zdrowia, wyznaczony U czyta je na głos i przykleja kartkę do arkusza papieru pakowego.	Dzieli U na cztery grupy, rozdaje kartki i pisaki, przylepia duży arkusz papieru pakowego do ściany, wyznacza zadania dla grup.	koryguję ew. błędy przy pisaniu potraw i produktów oraz ich roli w diecie
Część główna A ćw. kształtujące (opowieść ruchowa) „Przygody gajowego” SKŁADOWA B	ok. 8 min.	U stają na obwodzie koła, słuchają opowieści o gajowym, wykonują polecenia N: - maszerują do lasu (marsz w miejscu, kolana wysoko) śpiewając: „Hej ho (2x)	- poleca ustawić się U na obwodzie koła - przedstawia opowieść o gajowym pokazując poszczególne ćwiczenia	ustawiam U na obwodzie koła tak, aby mieli dość miejsca do wykonywania ćwiczeń

		<p>do lasu by się szło”,</p> <ul style="list-style-type: none"> - po znalezieniu drzewa do wycinki oznacza je poprzez odrąbanie kory dookoła pnia (skłony T w przód; RR proste, dłonie splecione), - nagle pojawia się duży, groźny dzik, gajowy na palcach biegnie za pobliskie krzaki (bieg na palcach w miejscu z uderzeniem piętami o pośladki), - gajowy, co chwilę sprawdza czy dzik jeszcze jest (przysiady) - dzik poczuł gajowego, który wskakuje na drzewo (wejście na drabinki, przemieszczanie się w poziomie na szczeblach) 	- sygnalizuje i koryguje ew. błędy	
<p>Część główna B Składowa A zabawa orient.-porządkowa „Co jest dobre a co nie?”</p> <p>ćw. sprawno – ściowe (wyścigi rzędów w formie toru przeszkód) „List do rodziców i sprzedawcy sklepowego”</p>	ok. 20 min.	<p>U w czterech grupach wśród rozrzuconych kartek szukają produktów szkodliwych i dobrych dla zdrowia,</p> <p>U podzieleni na dwa zespoły biorą udział w wyścigu rzędów; slalom, zatrzymanie w okręgu z szarfy, przełożenie jej przez głowę, przewrót w przód, przełożenie szarfy przez NN, przewrót w tył, zapisanie na kartce produktu, potrawy, wrzucenie jej do kartonu, powrót.</p>	<p>N rozkłada kartki z nazwami produktów podaje zasady zabawy</p> <p>N dzieli klasę na dwa zespoły, pokazuje ćwiczenia z toru przeszkód, dla każdej pary wywołuje komendy – nazwy produktów i potraw (np. surówka, frytki, sałata, owoce, warzywa, mleko, kefir, jogurt, zapiekanka)</p>	<p>wskazuję grupę, która pierwsza dokonała wyboru produktów</p> <p>oceniając poprawność wykonania ćwiczeń oraz pisownię wyrazów</p>

Część końcowa zabawa uspok. „Kwiat lotosu”	ok. 10 min. 2 min.	U w siadzie skrzyżnym, plecy wyprostowane, dłonie na kolanach, oczy zamknięte, kto uzna, że minęła 1 minuta wstaje jak najciszej,	N wyjaśnia zasady zabawy, odmierza minutę, wskazuje U, który najtrafniej obliczył czas,	Proszę o zachowanie ciszy,
omówienie lekcji	3 min.	U siadają w kole, odpo – wiadają na pytania N do – tyczące wartości zdrowotnych wybranych potraw i produktów, wybierają wspólnie najlepsze układają jadłospis na cały dzień,	N pyta o zdrowotne walory wybranych potraw i produktów spożywczych, pomaga U ustalić jadłospis dla siebie i rodziny,	Koryguję ew. błędy w jadłospisie,
Ewaluacja	5 min.	Każdy U otrzymuje dwa komplety kartek z literami T (tak) i N (nie), podcho – dzą kolejno do kartonów: „Czy już wiesz, jakie potrawy są najlepsze dla Ciebie i Twojej rodziny?” oraz „Czy podobała się Tobie dzisiejsza lekcja?”	N rozdaje U komplety liter	Zwracam uwagę, żeby U podchodzili pojedynczo

Literatura:

Krzyżewska J. „Aktywizujące metody i techniki w edukacji” - Suwałki 1998 r. (cz. I), Suwałki 2000 r. (cz. II).

Brudnik E. i wsp. „Ja i mój uczeń pracuje aktywnie: przewodnik po metodach aktywizujących” – Zakład Wydawniczy SFS – Kielce 2000 r.

Załączniki:

Tezy mini wykładu:

- potrawy wysoko przetworzone nie zawierają składników potrzebnych naszemu organizmowi (frytki smażone w zużyтым oleju, hamburgery wywołujące zgagę itp.),
- wysoka wartość odżywcza surowych lub duszonych (nie smażonych) warzyw i owoców,
- walory smakowe i odżywcze potraw gotowanych np. w szybkowarach domowych – mały ubytek mikroelementów.

Opracował:
Zbigniew Filipiak