

Autor/autorka

Marcin Szewczyk

1. Etap edukacyjny i klasa

- szkoła branżowa I stopnia - klasa III

2. Przedmiot

- wychowanie fizyczne

3. Temat zajęć:

Zasady zdrowego żywienia

4. Czas trwania zajęć

45 minut

5. Uzasadnienie wyboru tematu

Temat z podstawy programowej z działu edukacja zdrowotna. Zachęcenie młodzieży do stosowania elementów zdrowego odżywiania się oraz aktywności fizycznej.

6. Uzasadnienie zastosowania technologii

Aktywizacja uczniów poprzez narzędzia TIK zastosowane podczas zajęć.

7. Cel ogólny zajęć

Zapoznanie uczniów z zasadami zdrowego żywienia, przedstawienie 10 zasad zdrowego odżywiania. Propagowanie aktywności fizycznej.

8. Cele szczegółowe zajęć

1. uczeń zna wpływ odżywiania na sprawność fizyczną
2. uczeń jest świadomy o ilości i zapotrzebowaniu na wodę organizmu człowieka
3. uczeń jest świadomy wartości odżywczych własnej diety.

9. Metody i formy pracy>

- metoda problemowa
- metoda zadaniowo-ściśła
- metoda indywidualna

10. Środki dydaktyczne

- prezi
- you tube
- wordwall
- wheelofnames

11. Wymagania w zakresie technologii

komputer, tablet, smartphone, internet

12. Przebieg zajęć

Aktywność nr 1

Temat:

Wprowadzenie do lekcji - doświadczenia z cyklu Kolba

Czas trwania

10

Opis aktywności

Zapoznanie uczniów z tematem lekcji, omówienie zasad zdrowego odżywiania oraz przedstawienie piramidy żywieniowej poprzez wspólne obejrzenie prezentacji multimedialnej

<https://prezi.com/53cpx7pmp1fb/zdrowa-dieta/>

Aktywność nr 2

Temat

Zadanie - teoria z cyklu Kolba

Czas trwania

15

Opis aktywności

Zaprezentowanie średniego dziennego spożycia białka, tłuszczów i węglowodanów w życiu dorosłego człowieka poprzez informacje zawarte na platformie e- podręczniki

<https://epodreczniki.pl/a/przeczytaj/D5G13MxwT?showShareModal=1>

Aktywność nr 3

Temat

Zabawa interaktywna - zastosowanie wiedzy z cyklu Kolba

Czas trwania

10

Opis aktywności

Uczniowie wykonują zadanie : połącz w pary - należy przeciągnąć słowo kluczowe obok jego opisu.

<https://wordwall.net/pl/resource/2480094/wf/zdrowe-od%c5%bcywanie>

Aktywność nr 4

Temat

Omówienie - zastosowanie wiedzy z cyklu Kolba

Czas trwania

Opis aktywności

Nauczyciel wywołuje losowo 2 uczniów i wspólnie omawia wyżej wykonane zadanie

<https://wheelofnames.com/>

13. Sposób ewaluacji zajęć

Uczniowie wypełniają ankietę:

<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=IfpDBlnXjECKDdaksZcV9gkNCto5zEdKk-6rYorQ7hIUQIJLUK5MN0ZBTE05V09TNzVRVjVJODNQUi4u>

14. Licencja

CC BY-NC 4.0 - Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne 4.0 Międzynarodowe. [Przejdź do opisu licencji](#)

15. Wskazówki dla innych nauczycieli korzystających z tego scenariusza

Wcześniejse przesłanie ankiety poprzez email lub teams lub stworzenie własnej online.

16. Materiały pomocnicze

17. Scenariusz dotyczy platformy epodreczniki.pl

18. Forma prowadzenia zajęć: zdalna



Fundusze Europejskie
Polska Cyfrowa

Unia Europejska
Europejski Fundusz
Rozwoju Regionalnego

