

KONSPEKT LEKCJI- III

Temat: Zdrowotne efekty aktywności fizycznej.

1. **Przedmiot-** wychowanie fizyczne
2. **Klasa-** III gimnazjum
3. **Czas trwania-** 45'
4. **Zadania:**
 - Uświadomić, co oznacza zdrowie.
 - Uświadomić znaczenia aktywności fizycznej.
 - Omówić zależności między aktywnością fizyczną a stanem zdrowia człowieka.
 - Motywować do większej aktywności fizycznej i uczestnictwa w różnego rodzaju formach sportu i rekreacji.
5. **Oczekiwane efekty/** Po zakończeniu zajęć uczeń/:
 - Wyjaśnia, co to jest zdrowie.
 - Charakteryzuje zdrowotne efekty aktywności ruchowej
 - Rozumie że ruch jest kategorią pozytywną.
6. **Operacyjne cele wychowawcze:**
 - uczniowie są aktywni na zajęciach
 - potrafią współdziałać w zespole
 - sprawnie i chętnie wykonują polecenia nauczyciela
 - zachowują się kulturalnie
 - nie krytykują swoich przemyśleń.
7. **Metody pracy:**
 - praca w grupach,
 - praca indywidualna,
 - mini-wykład,
 - „Burza mózgów”,
8. **Pomoce dydaktyczne:** arkusze papieru, flamastry, kartki i przybory dla każdego.

Opis sytuacji dydaktycznych:

1. Zapoznanie z tematem zajęć. Prezentacja treści motta dzisiejszego spotkania i wyeksponowanie go w widocznym miejscu (Załącznik nr 1).
2. Definicja zdrowia
 - a. Rozmowa z uczniami (rundka) na temat „ Co według mnie oznacza być zdrowym”
 - b. Przedstawienie definicji zdrowia wg WHO- Światowej Organizacji Zdrowia (z 1946 r.) oraz innych informacji dotyczących definiowania zdrowia. (Załącznik nr 2)
3. Zdrowotne efekty aktywności ruchowej:
 - a. Mini wykład nauczyciela na temat zmian zachodzących w organizmie człowieka pod wpływem wysiłku fizycznego.

- b. Uczniowie dobierają się parami. Każda para uzupełnia karty pracy w przydzielonych dwóch różnych tematach. Uczniowie wypełniają karty w czasie wykładu nauczyciela.
- c. Prezentacja prac i ewentualne uzupełnienie wypowiedzi przez innych uczniów czy prowadzącego. Uzupełnione karty przyklejane są na tablicę tworząc schemat zmian w organizmie człowieka związanych z aktywnością fizyczną.

Nauczyciel podkreśla ogromny wpływ aktywności ruchowej na organizm człowieka i zaznacza konieczność traktowania organizmu całościowo. Podkreśla iż każdy narząd, organ, układ stanowi integralną część całości, a złe funkcjonowanie jednego z nich może zaburzyć zdrowie całego organizmu.

- d. Uczniowie podają propozycje aktywnych form spędzania czasu wolnego dostępnych w miejscu ich zamieszkania.

4. Podsumowanie

Gra kostką. Uczniowie kolejno rzucają kostką do gry. Liczba wyrzuconych oczek decyduje o pytaniu, które zadam uczniowi:

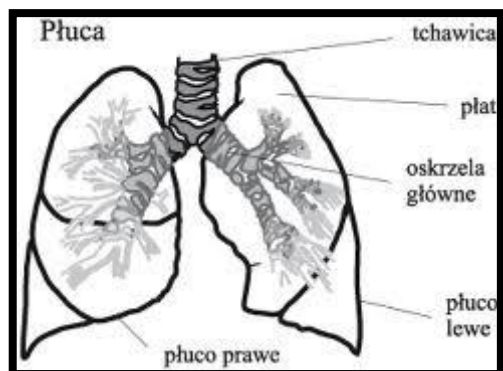
- 1 oczko-** „Czego nowego się dowiedziałeś/eś?”
- 2 oczka-** „Co zapamiętałeś/eś?”
- 3 oczka-** „Co ci się najbardziej podobało?”
- 4 oczka-** „Co byś zmienił/a?”
- 5 oczek-** „Co było najsłabszą stroną zajęć?”
- 6 oczek-** „Jak oceniasz przydatność omawianego tematu w swoim życiu?”

" W zdrowym ciele

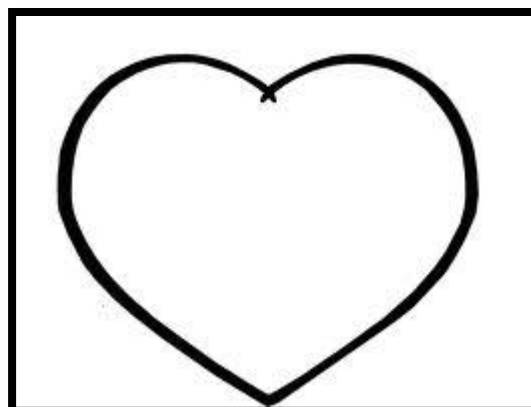
zdrowy duch."

"Zdrowie to stan dobrego samopoczucia
fizycznego, psychicznego i społecznego,
a nie tylko nie występowanie chorób
lub niepełnosprawności."

PLUCA



SERCE



MÓZG

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

KOŚCI

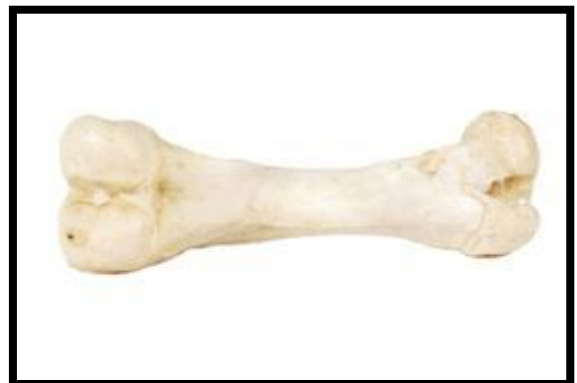
.....

.....

.....

.....

.....

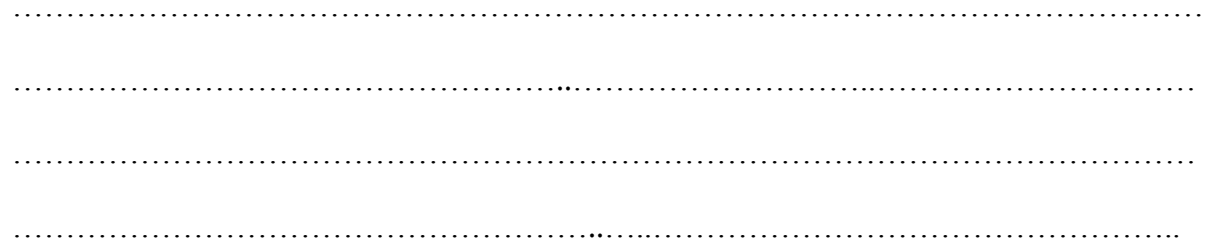


.....

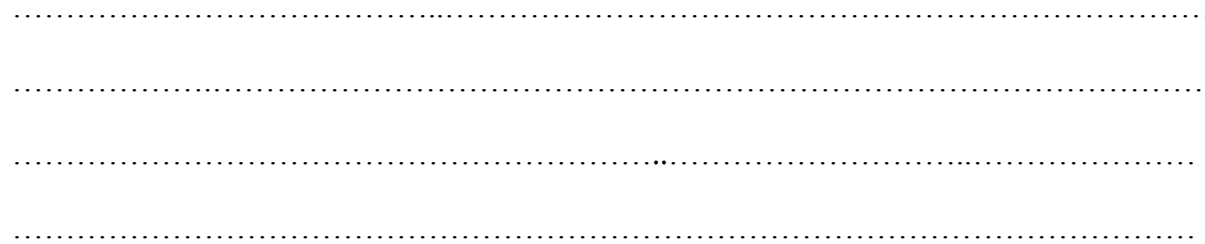
.....

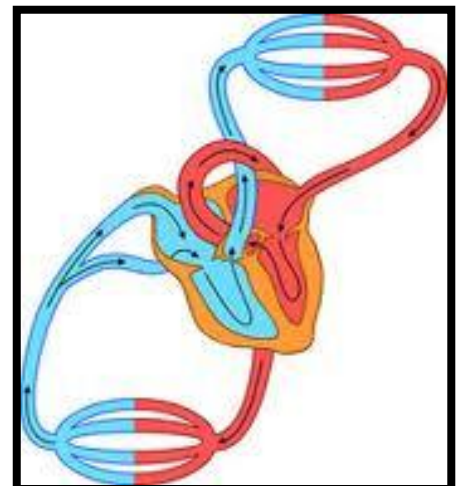
.....

.....

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with ten evenly spaced horizontal dotted lines, typical of primary school handwriting practice paper. The lines are black and extend across the width of the page. There is no text or other markings on the paper.

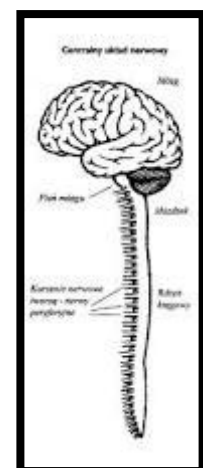


[illegible][illegible]

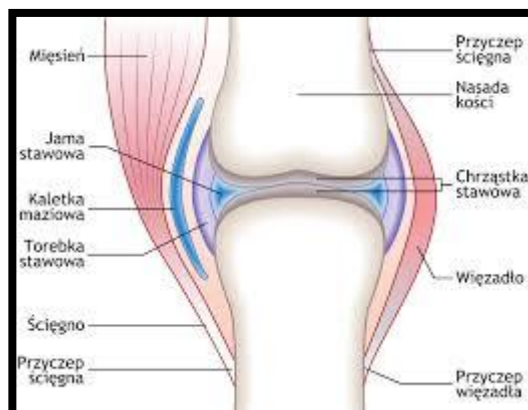
PSYCHIKA



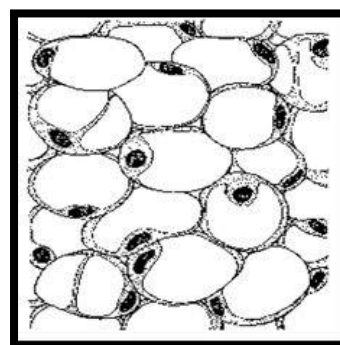
SYSTEM NERWOWY



STAWY



TKANKA TŁUSZCZOWA



SKÓRA

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

