

Scenariusz lekcji wychowania fizycznego

- 1) **Autor:** Anna Makowska, Wiesława Skoczylas
- 2) **Temat:** Piramida Żywienia – podstawowe wiadomości o odżywianiu.
- 3) **Realizacja podstawy programowej:**

Kl. IV SP, Blok – Edukacja zdrowotna:

 2. Opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej.
 3. Opisuje zasady zdrowego odżywiania.
- 4) **Cele operacyjne:**

Wiadomości – Uczeń opisuje wygląd piramidy żywieniowej.

Umiejętności – Uczeń potrafi zbudować piramidę z pudełek kartonowych.

Kompetencje społeczne – Kształtowanie postawy współpracy w zespole.
- 5) **Czas trwania:** 45 min.
- 6) **Miejsce:** sala gimnastyczna/sala warsztatowa
- 7) **Przybory, przyrządy:** pudła jeden wymiar, kolorowe markery, kartki papieru A4, klej, gazety kolorowe, nożyczki.
- 8) **Prowadzący:** nauczyciel wychowania fizycznego
- 9) **Uczestnicy zajęć:** uczniowie klasa IV
- 10) **Metody prowadzenie zajęć:**
 - **Warsztatowa**
 - **Problemowa**
- 11) **Tok zajęć**
 - I. **Część wstępno-przygotowawcza**
 - a) **Czynności organizacyjno-porządkowe**
 - Zbiórka, sprawdzenie obecności, podanie tematu lekcji oraz celów operacyjnych
 - II. **Część główna**
 - Podstawowe wiadomości o odżywianiu /dyskusja kierowana, burza mózgów/:

- zasady prawidłowego odżywiania
- woda dla mojego organizmu
- witaminy i minerały
- zdrowe, niezdrowe produkty żywieniowe
- znaczenie ruchu dla każdego człowieka
- piramida żywieniowa - wygląd, zawartość, piętra
- Budujemy piramidę/ warsztaty praktyczne
 - Pomocniczo – wydruk, zdjęcie piramidy
 - Karty z produktami żywieniowymi (wycięte z gazet i naklejone na pudełka)
 - Pudełka układamy zgodnie z ustalonymi zasadami
- Omówienie poszczególnych pięter

III. Część końcowa

- a) Omówienie lekcji
- b) Przypomnienie o zasadach prawidłowego odżywiania w życiu każdego człowieka.

„Walizka i kosz” – uczniowie zabierają wcześniej przygotowane do piramidy pudełka z produktami żywnościowymi i układają je po stronie kosza lub walizki. Kosz symbolizować będzie produkty, które należy ograniczać, natomiast walizka, częściej wykorzystywane we własnej (właściwej) diecie.

- c) Pożegnanie.