Scenariusz z zajęć wychowania fizycznego - edukacja zdrowotna.

Gimnazjum kl. Pierwsza, 27.03.2014r.

Temat: Intensywność wysiłku fizycznego, a zmiany w organizmie człowieka.

**Prowadzący**: Sławomir Topyła

Zadania (cele) lekcji:

1.Uczeń zna wpływ wysiłku fizycznego na organizm człowieka.

2.Uczeń zna sposoby określania intensywności wysiłku fizycznego.

3.Uczeń odróżnia intensywność wysiłku: wysiłek lekki ,umiarkowany intensywny.

4. Uczeń potrafi dobrać ćwiczenia w zależności od intensywności.

5.Uczeń jest gotowy do aktywności ruchowej.

Liczba ćwiczących - 16 Sala gimnastyczna.

Czas trwania-45min.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tok | Zadania dla ucznia | Zadania dla nauczyciela | Uwagi |
| Część wstępna | Zbiórka w szeregu, raport, powitanie.  Uczniowie ustawieni w rozsypce wysłuchują informacji. Mierzą częstość oddechów i wykonują pomiar tętna w stanie spoczynku.  Uczniowie wykonują rozgrzewkę | Nauczyciel przedstawia cele i zadania lekcji.  Nauczyciel informuje uczniów o sposobach określania intensywności(pomiar tętna i częstość oddechów ,ciśnienie krwi.) | Przywitanie, sprawdzenie obecności stroju.  Pokaz pomiaru tętna na tętnicy szyjnej.  Rozgrzewka prowadzona przez nauczyciela. |
| Część główna  Część  końcowa | Uczniowie idą w tempie spacerowym przez 2-3 minuty, maszerują 2-3 minuty, wykonują bieg szybki przez 10-20 sekund.  Bezpośrednio po każdym ćwiczeniu uczniowie mierzą tętno.  Uczniowie po podziale na grupy wykonują kolejno wysiłek fizyczny o małej ,umiarkowanej i dużej intensywności wg własnej inwencji .  Uczniowie w siadzie skrzyżnym analizują jak długo i o jakiej intensywności uprawiają ćwiczenia w życiu codziennym .  Uczniowie w szeregu. | Nauczyciel sygnalizuje dane ćwiczenie i organizuje pomiary po każdym ćwiczeniu.  Nauczyciel monitoruje poprawność i intensywność ćwiczeń.  Nauczyciel motywuje uczniów do aktywności fizycznej o różnym czasie trwania w zależności od intensywności wysiłku oraz przedstawia negatywne skutki braku ruchu.  Podsumowanie realizacji zadań. | Uczniowie określają intensywność wysiłku za pomocą tabelki o sposobie określania intensywności wysiłku fizycznego za pomocą pomiaru tętna.  Do wyboru p. koszykowa, ringo, rakietki i lotki do badmintona.  Zbiórka pożegnanie. |