

# Program warsztatów metodycznych dla nauczycieli

wychowania fizycznego szkoły podstawowej.

1. Autor: Iwona Wesołowska
2. Nazwa formy: Projekt: „Wrzesiński standard – wielkopolska jakość”. Doskonalenie nauczycieli powiatu wrzesińskiego.
3. Liczba godzin: 4
4. Data zajęć: 23.10.2013r.  
Temat zajęć: 4. Temat zajęć: Przerwa dla zdrowia – ćwiczenia śródlekcyjne.
5. Cele zajęć:  
Cel ogólny:  
- zapoznanie z formami odpoczynku i regeneracji dostosowanymi do rodzaju zmęczenia.  
Cele szczegółowe:
  - a. Zapoznanie z definicją zdrowia i sposobami dbałości o zdrowie?
  - b. Umiejętność oceny poziomu i rodzaju zmęczenia?
  - c. Zapoznanie z elementami ćwiczeń śródlekcyjnych w nowej podstawie programowej.
  - d. Przygotowanie do wdrożenia ćwiczeń śródlekcyjnych w szkole.
6. Przebieg zajęć.
  1. Zdrowie – definicja i rodzaje. Jak dbać o zdrowie.
  2. Zmęczenie, rodzaje zmęczenia, przyczyny występowania, objawy.
  3. Dekalog zdrowia. Edukacja zdrowotna w nowej podstawie programowej. Higiena pracy umysłowej ucznia.
  4. Ćwiczenia śródlekcyjne. Podział, sposoby wdrażania i realizacji ćwiczeń na terenie szkoły.

Opieka merytoryczna: Iwona Wesołowska

Koordynator ODN: Stefania Misiarek