**Załącznik nr 3**

### Karta projektu edukacyjnego

**Blok tematyczny: ZDROWIE I SPORT**

Opiekun projektu: Robert Klefas

**Operacyjne cele kształcenia:**

Po przeprowadzonych zajęciach uczeń będzie w stanie:

* Kształtować pozytywne cechy charakteru tj. systematyczność, samodyscyplinę, odpowiedzialność,
* Znać zasady współpracy w zespole,
* Podejmować działania, które przyczynią się do kształtowania zachowań prozdrowotnych, ustawicznych, służących zdrowiu
* Odmówić spożywania niezdrowych produktów i używek, które mają niekorzystny wpływ na zdrowie (zachowanie asertywne)
* Podejmować działania, które pogłębią jego wiedzę nt. dbałości o zdrowie swoje i innych(czasopisma, książki, Internet)
* Znać pojęcia, skróty i inną terminologię używaną w odniesieniu do zdrowia i dbałości o nie (promocja zdrowia, zachowania prozdrowotne, WHO, zdrowa dieta, żywność modyfikowana genetycznie, składniki odżywcze, choroby związane z niewłaściwą dietą, mięśnie kończyn dolnych, górnych i obręczy barkowych itp.).
* Samodzielnie pogłębiać wiedzę w/w zakresie poprzez realizację różnych zleconych przez nauczyciela działań
* Podejmować różne formy aktywności, które wpłyną na poprawę stanu zdrowia

## Faza I – Wprowadzenie do tematu z zasugerowaniem problemów do rozwiązania

Zagadnienia do przedstawienia tematu i problemów do rozwiązania przez projekty:

1. Idee olimpijskie.
2. Mecenat sztuki.
3. Zdrowe odżywianie.
4. Zapoznanie się z różnymi dyscyplinami sportu m.in. trójbojem siłowym.

## Faza II – Sformułowanie tematów i ustalenie zakresu projektów

**TEMAT PROJEKTU: ŻYJ SMACZNIE I ZDROWO NA SPORTOWO**

**Projekt nr 1**

**IDEE HUMANIZMU OLIMPIJSKIEGO- MECENAT W SPORCIE**

Planowany zakres projektu:

1. Zapoznanie się z ideami olimpijskimi.
2. Mecenat w sztuce i sporcie.
3. Sport w różnych dziedzinach sztuki.

**Projekt nr 2**

**ZDROWE ŻYWIENIE**

Zapoznanie się:

* z rolą podstawowych składników odżywczych,
* zasadami zdrowego żywienia,
* zaburzeniami stanu odżywiania i chorób z tym związanych,
* piramidą zdrowia,
* rozkładem posiłków w ciągu dnia.

**Projekt nr 3:**

**SPORT TO ZDROWIE**

Planowany zakres projektu:

1.Znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia dzieci, młodzieży, dorosłych.

2.Formy aktywności fizycznej.

3. Rola ćwiczeń, sportu w przeciwdziałaniu uzależnieniom, niewłaściwym

zachowaniom.

**Faza III. Prezentacje uczniowskie /gdzie, jak, kiedy/**

1.Prezentacja multimedialna- wręczenie statuetek MECENAS SPORTU

2.Przygotowanie zdrowego posiłku w formie stołu szwedzkiego.

3.Prezentacja ćwiczeń, cech motorycznych- pokaz trójboju siłowego.

**Faza IV. Samoocena uczniów i ocena wytworów projektowych**

Opracowanie projektu

Robert Klefas