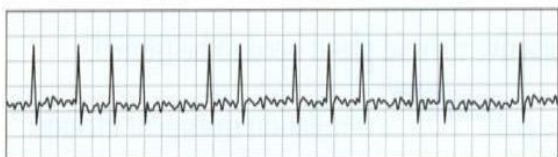


Tai, kas eina iš širdies, širdį ir pasiekia

Dž. Dž. Pajetas



EKG matomas normalus širdies ritmas



EKG matomas prieširdžių virpėjimas.
Ritmas nereguliarus ir padrikas

Integruota fizinio ugdymo ir
biologijos pamoka

I klasėje

Fizinio krūvio įtaka
kvėpavimo, širdies ir
kraujagyslių sistemai



2024 -12 - 03

Gražiškiai

Problema:

Šiuolaikinis gyvenimo būdas dažnai yra sėdimas, todėl fizinis aktyvumas tampa itin svarbus sveikatai. Tačiau ne visi supranta, kaip fizinis krūvis veikia širdies ritmą ir kraujospūdį, ir kaip tai gali padėti pagerinti sveikatą.



Pamokos tikslas:

Nustatyti kvėpavimo, pulso ir kraujospūdžio priklausomybę nuo fizinio krūvio.

Uždaviniai:

1. Nurodyti, kuo siejasi kvėpavimo sistema su kraujotakos sistema;
2. Išsiaiškinkite, kaip fizinis krūvis veikia kvėpavimo dažnį, širdies ritmą ir kraujospūdį.
3. Atlikti eksperimentą, matuodami savo pulsą ir kraujospūdį prieš ir po fizinio krūvio.
3. Užfiksuoti gautus duomenis ir palyginkite juos

Priemonės:

1. Chronometras, kraujospūdžio matuoklis
2. Sportinė įranga (pvz., kamuoliai, kilimėliai)
3. Užduočių lapai ir rašikliai
4. Mobilieji telefonai
5. Kompiuteris (duomenų analizei)

Įsivertinimas:

Testai - Blank Quiz – „Google“ forma

Pamokos eiga:

1. Įvadinė dalis 10 min.

Įvadiniai klausimai, (3 min.)

Temos paskelbimas (4 minutės):

2. Kartojimas –testai (3 min.)

3. Praktinis darbas (25 minučių):

4. Baigiamoji dalis (10 minutės):

5. Įsivertinimas Testai - Blank Quiz – „Google“ forma (3 min.)

- Diskusija (3 minutės):
- Kiekviena grupė pristato savo gautus duomenis ir aptaria, kaip fizinis krūvis paveikė jų širdies ritmą ir kraujospūdį.
- Mokytojas užduoda klausimus: „Kokie buvo jūsų pastebėjimai?“
- Pamoka organizavo: Fizinio ugdymo mokytoja metodininkė V. Zajankauskienė ir biologijos mokytoja metodininkė J. Vasaitienė