



03.2_Pamokos plano struktūra

Grupės amžius/ klasė: 16-17 / 11 klasė

Pamokos tema: Fizinio aktyvumo reikšmė žmogaus sveikatai

Pagrindinės sąvokos: fizinis aktyvumas, ištvermė, taisyklinga laikysena, fizinis krūvis.

Uždaviniai:

- Paaiškinti judėjimo reikšmę žmogaus sveikatai.
- Apibūdinti judėjimo poveikį įvairių organų sistemų veiklai.
- Paaiškinti treniravimo įtaką atramos ir judėjimo sistemai.

Ugdomi įgūdžiai, kompetencijos:

- Mokėjimo mokytis – atliekant užduotis, gebant naudotis papildoma interneto informacija.
- Komunikavimo – diskutuojant, aktyviai reiškiant savo mintis.
- Kūrybingumo – savo patirtį taikant įvairiose situacijose.
- Socialinė – dirbant su kitais, vertinant kitų mintis.

Reikalingos priemonės: žmogaus raumenų paveikslai, pateiktys „Žmogaus atramos ir judėjimo sistema“, VR akiniai.

Prielaidos: (Mokinių, turinčių spec. ugdymosi ir kitų ypatingų poreikių programa, kt. svarbi informacija)

Mokiniai, turintys spec. ugdymosi ar kitų ypatingų poreikių, atlieka užduotis ir dirba kartu su klase, tik jiems supaprastinamos užduotys ir nuolat atkreipiamas dėmesys į atliekamą darbą.

Pamokos planas

Etapai	Veiklos aprašymas	Laikas
Pasiruošimas darbui pamokoje su VR akiniais	<ul style="list-style-type: none">• Mokytojas turi susipažinti su naudojimosi VR akiniais taisyklėmis.• Su naudojimosi VR akiniais taisyklėmis mokytojas supažindina mokinius.	
Ižanga	Pakartojama praėjusių pamokų teorija. Stebimos pateiktys „Žmogaus atramos ir judėjimo sistema“ ir mokiniams užduodami klausimai: <ul style="list-style-type: none">• Kas sudaro atramos ir judėjimą sistemą?• Kokias funkcijas atlieka griaučiai?• Kokias funkcijas atlieka raumenys?• Kaip sudarytas raumuo?• Kaip dirba raumenys?	4 min.
Darbas su VR	Mokiniai supažindinami su darbo su VR akiniais taisyklėmis.	3 min.



akiniais (pradinis etapas)	<p>Mokiniai suskirstomi grupelėmis po keturis ir mokosi dirbti su VR akiniais, stebėti filmuką apie raumenų treniravimą. https://eloquent-ramanujan-887aa5.netlify.app/biology.html</p>	5 min.
Darbas su VR akiniais pagal užduotis	<p>Aptariama judėjimo reikšmė žmogaus sveikatai.</p> <p>Mokiniai grupelėse diskutuoja apie judėjimo reikšmę atramos ir judėjimo sistemos, kvėpavimo ir kraujotakos sistemoms. Susieja fizinį aktyvumą su žmogaus išstverme.</p> <p>Grupelėse mokiniai stebi filmą apie raumenų treniravimą ir paaiškina jo reikšmę žmogaus išstvermei. https://eloquent-ramanujan-887aa5.netlify.app/biology.html</p> <p>Grupės savo mintis ir išvadas pristato visiems.</p> <p>Vienos grupės papildo kitų grupių mintis</p>	<p>3min.</p> <p>10 min.</p> <p>10 min.</p> <p>5 min.</p>
Savarankiškas darbas grupėmis, apžvalga, rezultatų aptarimas	<p>Mokinių grupėms išdalinami žmogaus raumenų paveikslai ir tušti popieriaus lapai.</p> <p>Mokiniai reikia užrašyti kuo daugiau įvairių fizinių pratimų ir nurodyti kokie raumenys yra treniruojami, kaip tie pratimai veikia kitas žmogaus organų sistemas: kvėpavimo, kraujotakos, nervų.</p> <p>Mokiniai užduodama papildomai apsidomėti apie fizinius pratimus ir jų reikšmę.</p> <p>Kitą pamoką darbą reiks pristatyti visai klasei, o kai kuriuos pratimus ir pademonstruoti. Todėl kita biologijos pamoka gali vykti ir sporto salėje.</p>	5 min.
Formuojamasis vertinimas	<p>Mokiniai įsivertina vertindami kitų grupių darbą.</p> <p>Kitą pamoką bus įvertinti visų grupių klasės ir namų darbai apie raumenų treniravimą ir treniravimo reikšmę žmogaus išstvermei.</p>	