**03.2 Plan de lecție**

**Clasa: aVII-a**

**Titlul lecției:** Importanța activității fizice pentru sănătatea umană

**Concepte cheie:** activitate fizică, rezistență, postură bună / corectă, efort fizic.

**Obiective:**

• Pentru a explica importanța mișcării pentru sănătatea umană.

• Descrieți efectul mișcării asupra diferitelor organe.

• Descrieți efectul antrenamentului fizic asupra sistemului de sprijin și locomotor.

**Aptitudini dezvoltate:**

• Învățarea de a învăța - efectuarea sarcinilor, folosind resurse suplimentare de internet.

• Comunicare - participarea la discuții, exprimarea gândurilor și opiniei individuale.

• Creativitate - aplicarea experienței individuale în diferite situații.

• Social - colaborare cu ceilalți.

**Materiale / echipamente necesare:**

Afișe ale mușchilor umani, prezentare „Sistem de sprijin și mișcare umană”, căști VR.

Ipoteze: (Programe pentru studenți cu nevoi speciale, alte informații importante)

Elevii cu nevoi speciale participă la clasă și îndeplinesc sarcinile împreună cu restul clasei, cu excepția cazului în care sarcinile lor sunt simplificate și munca lor este monitorizată constant.

**Planul lecției**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Etape** | **Descrierea activității** | **Timp** |
| **Pregătirea lecției** | • Profesorul trebuie să fie familiarizat cu regulile de utilizare a tehnologiei VR.  • Profesorul introduce elevilor regulile de utilizare a căștilor VR. |  |
| **Introducerea** | La început o scurtă repetare a subiectului din ultimele lecții.  Profesorul demonstrează prezentarea „Sistemul de sprijin și mișcare umană” și pune următoarele întrebări:  • Ce sistem oferă sprijin și promovează mișcarea corpului uman?  • Care sunt principalele funcții ale unui sistem osos?  • Care sunt principalele funcții ale unui sistem muscular?  • Structura unui mușchi.  • Cum funcționează mușchii? | 4 min. |
| **Experiență imersivă inițială** | Elevilor li se introduce regulile de lucru cu ochelarii VR.  Elevii sunt împărțiți în grupuri de patru și învață să lucreze cu căști VR, vizionează un videoclip despre antrenamentul muscular: <https://eloquent-ramanujan-887aa5.netlify.app/biology.html> | 3 min.  5 min. |
| **Experiență imersivă ghidată** | Se discută despre importanța mișcării pentru sănătatea umană.  Elevii din grupuri discută despre efectul mișcării asupra suportului și a sistemelor locomotorii, precum și asupra circulației sângelui și a sistemelor respiratorii.  Ele raportează activitatea fizică la rezistență.  Studenții din grupuri urmăresc videoclipul VR despre antrenamentul muscular și discută efectul acestuia asupra rezistenței umane:  <https://eloquent-ramanujan-887aa5.netlify.app/biology.html>  Elevii prezintă descoperirea grupurilor restului clasei. Studenții din alte grupuri își pot completa concluziile. | 3min.  10 min.  10 min.  5 min. |
| **Follow up** | Grupurile de studenți primesc afișe ale mușchilor umani și foi de hârtie goale. Ei trebuie să enumere cât mai multe exerciții fizice posibile și să explice ce mușchi sunt antrenați și ce efecte are asupra altor sisteme umane, cum ar fi sistemul respirator, circulația sângelui, nervos.  Elevii primesc o sarcină suplimentară pentru a se interesa de exercițiile fizice și efectele acestora.  În timpul următoarei lecții, elevii vor trebui să-și prezinte lucrările la clasă și, dacă este posibil, să demonstreze exercițiile alese. Astfel, lecția următoare ar putea avea loc în sala de sport. | 5 min. |
| **Evaluare formativa** | Elevii efectuează autoevaluarea prin evaluarea muncii altor grupuri.  Următoarea lecție va fi evaluată munca la clasă și temele tuturor grupurilor despre antrenamentul muscular și importanța antrenamentului pentru rezistența umană. |  |