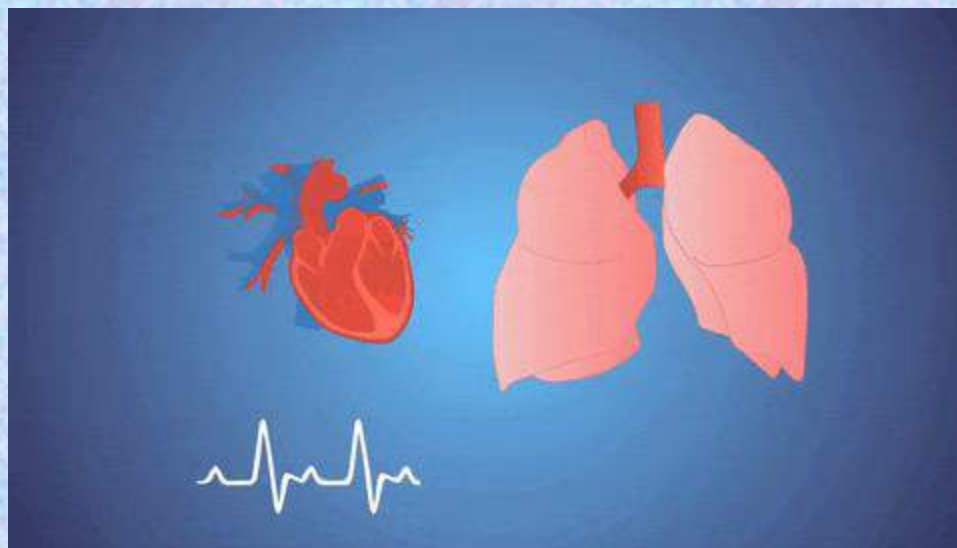


Praktikos darbas

„Kvėpavimo dažnio, širdies darbo ir pulso priklausomybė nuo fizinio krūvio,,



Pamokos tikslas – ištirti, kaip kvėpavimo dažnis ir pulsas priklauso nuo fizinio krūvio.

Uždavinys - dirbdami porose, remdamiesi turimomis žiniomis ištirsite 5-9 rodiklius, kaip fizinis krūvis daro įtaką kvėpavimo dažniui ir pulsui bei pagal gautus rodiklius nubraižysite grafiką.

Vertinimas – pažymiu

Ką žinote apie kvėpavimo dažnio
ir pulso pokyčius atlikus fizinį
darbą?

ŽINAU



NORIU SUŽINOTI



SUŽINOJAU



Darbas porose

Formuluok – išsakyk – išklausyk - sukurk



Darbo porose taisyklės:

1. Visos idėjos yra geros;
2. Gerbiame vienas kitą;
3. Kalbame tik po vieną;
4. Aktyviai klausomės vienas kito;



Darbo eiga:



- Pasiskirstome poromis.
- Parašome hipotezę.
- Suskaičiuojamas ir užrašomas pulso tvinksnių skaičius per minutę būnant ramiai.
- 2-3 minutes atlikite jums patinkančius fizinius pratimus.
- Tuo pat po fizinio krūvio suskaičiuokite pulso tvinksnių skaičių per minutę.
- Paskui skaičiuojamas pulsas ilsintis kas minutę (6-7 min.).
- Remdamiesi turimais duomenimis nubraižome grafiką.
- Parašome išvadą.

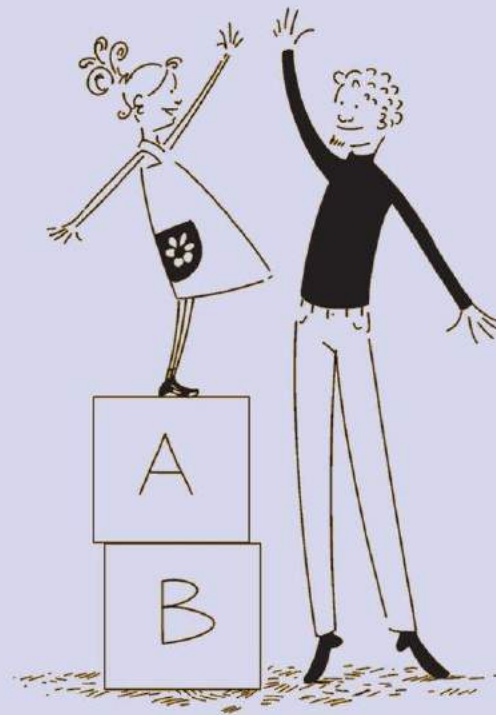
Darbas porose

- Praktikos darbo atlikimas.
- Darbų aptarimas.



Vertinimas

Vertinimas pažymiu.



PASIEKIMŲ VERTINIMAS

Ar supratote ką reikės atlikti?

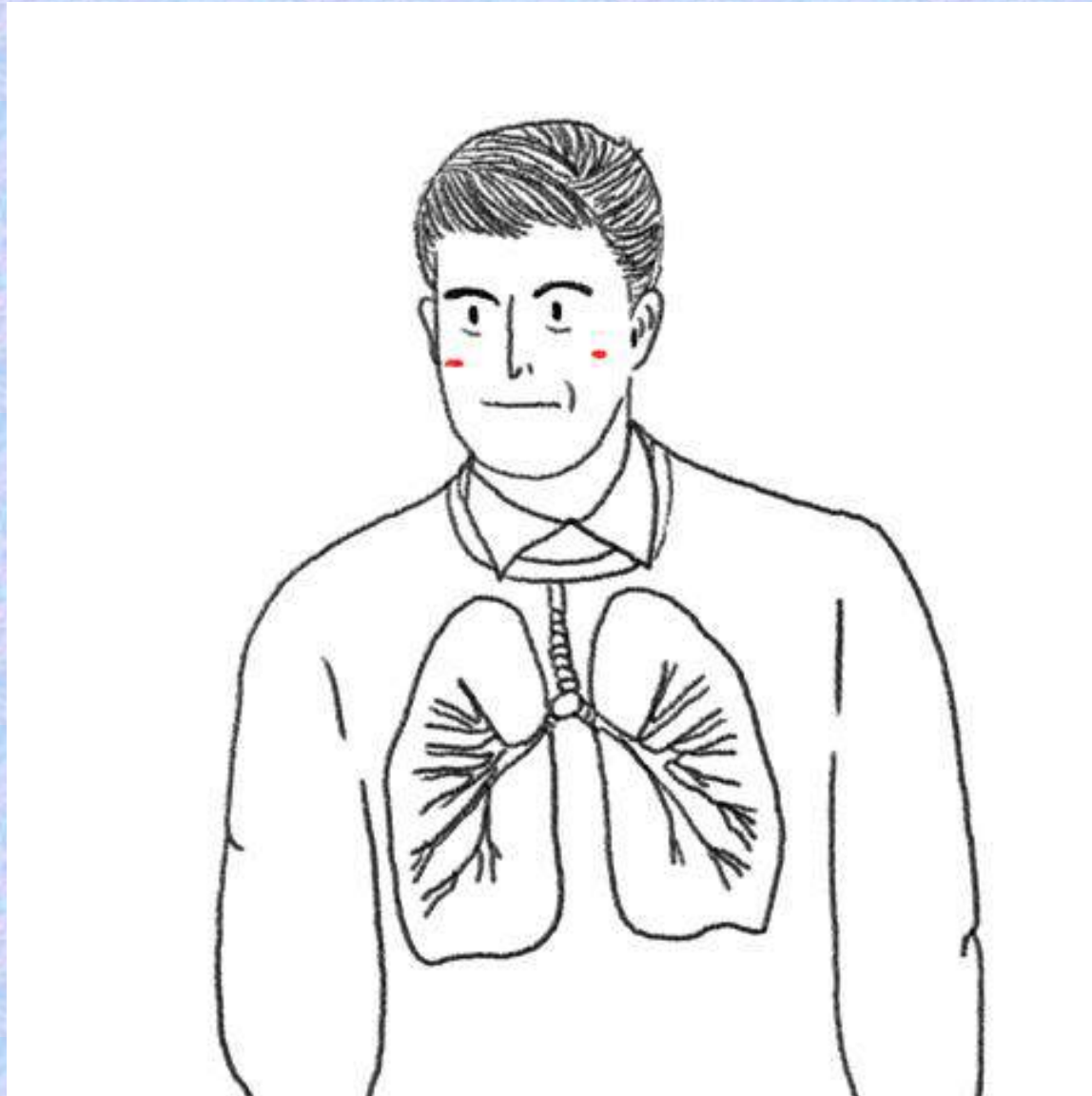


Darbo eiga:

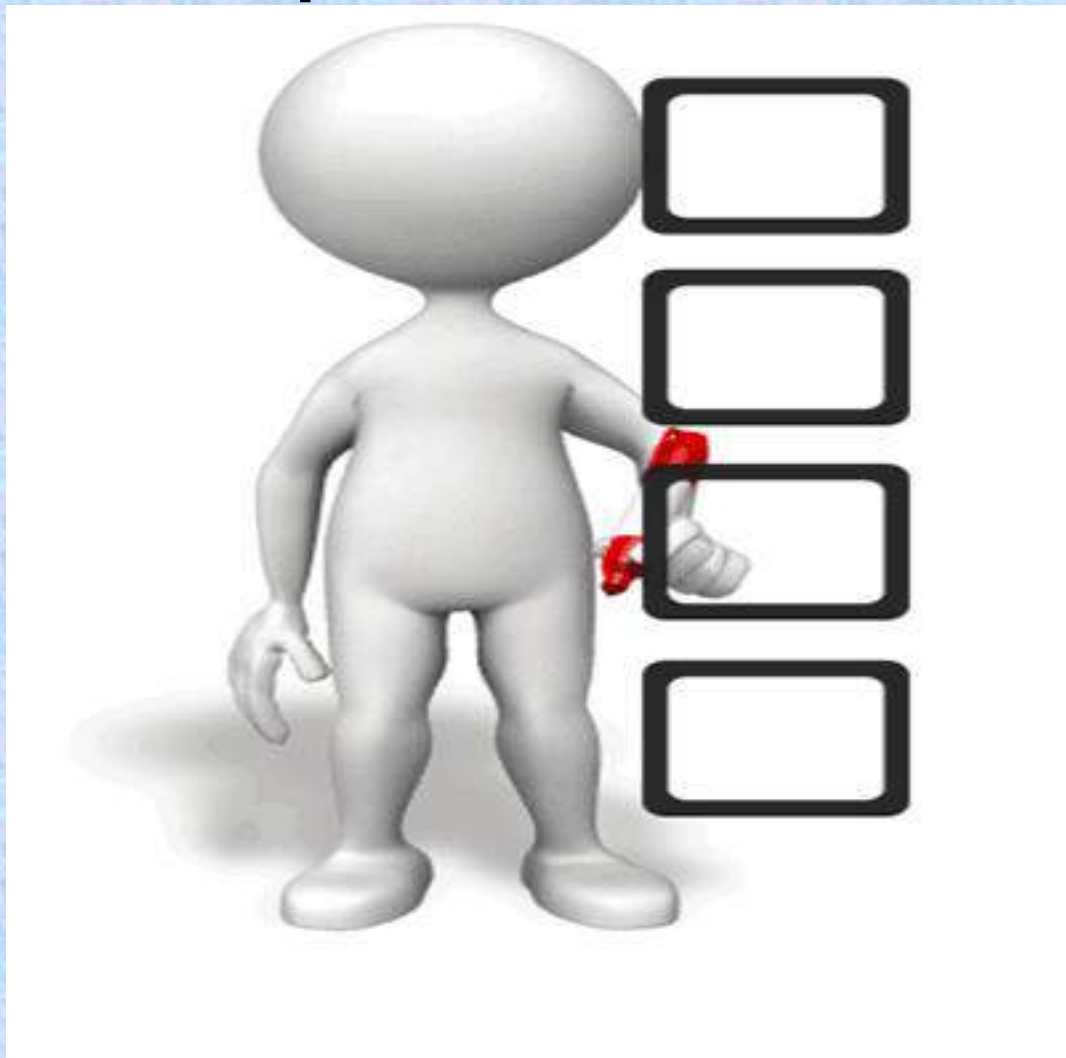


- Pasiskirstome poromis.
- Parašome hipotezę.
- Suskaičiuojamas ir užrašomas pulso tvinksnių skaičius per minutę būnant ramiai.
- 2-3 minutes atlikite jums patinkančius fizinius pratimus.
- Tuo pat po fizinio krūvio suskaičiuokite pulso tvinksnių skaičių per minutę.
- Paskui skaičiuojamas pulsas ilsintis kas minutę (6-7 min.).
- Remdamiesi turimais duomenimis nubraižome grafiką.
- Parašome išvadą.

Darbas porose



Praktikos darbo rezultatų aptarimas





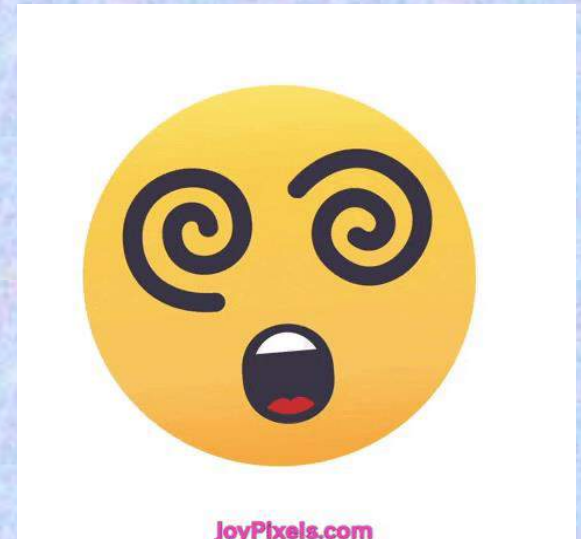
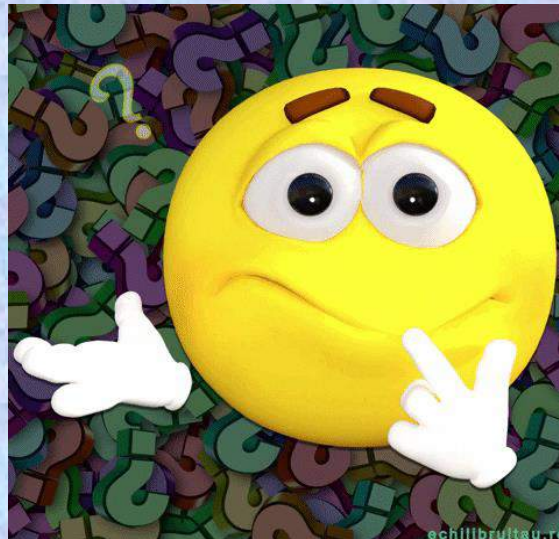
Įsivertinkime

Sėkmės laiptai



Refleksija

- Pamokoje sužinojau, kad...
- Buvo įdomu...
- Kaip šią pamoką man sekėsi...



Geros dienos !

