

Edukacinė veikla „Pulsas šokio ritmu”

Pulsas – tai kraujagyslių išsiplėtimas, kuris vyksta ritmiškai ir atitinka širdies raumens susitraukimą. Pulsas turi daug parametrų. Tai ritmiškumas, prisipildymo bangos stiprumas, pokyčiai įkvepiant ar iškvepiant. Tačiau svarbiausias yra širdies susitraukimų dažnis. Pulsas nėra pastovus parametras. Kiekvieno sveiko žmogaus pulsas kinta dienos metu. Naktį, miegant jis retėja. Pulso dažnis priklauso ir nuo to, ar žmogus dirba fizinį darbą, yra susijaudinęs, patyręs stresą, tada pulsas dažnėja. Edukacinės veiklos metu mokiniai išmoks išsimatuoti savo pulsą. Naudodamiesi interaktyvia kompiuterine šokių sistema ir šokdami, sužinos, kokią įtaką širdies susitraukimų dažniui turi aktyvi fizinė veikla. Nustatys kūno padėties poveikį širdies ritmui.

Darbą skirtingu lygiu gali atlikti įvairaus amžiaus mokiniai.

Numatomi rezultatai:

Žinos fizinio aktyvumo svarbą sveikatai ir gyvenimo kokybei.

Supras, kad pulsas kinta priklausomai nuo kūno padėties ir fizinio krūvio.

Gebės įvertinti širdies ritmą ir jo priklausomybę nuo fizinio krūvio ir kūno padėties.

Priemonės – belaidžiai širdies ritmo matuokliai, sąsaja su kompiuteriu (interfeisas), interaktyvi šokių sistema, programinė įranga.

Klasė – 1-4 kl.

Mokinių skaičius – iki 16 asmenų

Trukmė – 1 ak. val.

Kaina – 90 Eur

Vieta – VU ŠA STEAM centras, Stoties g. 11, Šiauliai