

Tiriamasis darbas

„Žmogaus fizinių ypatybių tyrimas: kūno pusiausvyra ir širdies ritmas”

Gamtoje galime pastebėti begalę pusiausvirų procesų. Ne išimtis ir žmogaus kūnas. Pusiausvyra yra gebėjimas išlaikyti stabilią kūno padėtį. Sportuodami visi norime padidinti raumenų jėgą ar aerobinę ištvėrę, tačiau pamirštame apie vieną svarbiausių fizinių ypatybių – pusiausvyrą. Apie pusiausvyrą žmogaus kūne kalbame ir tuomet, kai analizuojame širdies darbą. Po fizinio krūvio turi praeiti kažkiek laiko, kol nusistovi širdies ritmo pusiausvyra. Atliekant eksperimentinius tyrimus, mokiniai ieškos atsakymų į klausimus: kas yra kūno pusiausvyra ir kodėl ši savybė yra svarbi, kaip įvertinti širdies ritmą ir ar kūno padėtis turi įtakos širdies ritmui bei kaip širdies ritmas priklauso nuo fizinio krūvio. Pagal suformuluotą užduotį mokiniai tirs savo fizines ypatybes (kūno pusiausvyra ir širdies ritmas).

Numatomi rezultatai:

Žinos fizinio aktyvumo svarbą sveikatai ir gyvenimo kokybei.

Supras, kas yra kūno pusiausvyra ir kuo svarbi ši savybė.

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

Gebės apibendrinti rezultatus nustatant ryšį tarp asmenų fizinio pajėgumo lygio ir kasdienio fizinio krūvio dydžio bei kitų veiksnių.

Priemonės – jėgos, pagreičio, širdies ritmo matuokliai, sąsaja su kompiuteriu.

Klasė – 8-10 kl.

Mokinių skaičius – iki 16 asmenų

Trukmė – 2 val.

Kaina – 160 Eur

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