

Edukacinė veikla „Žmogaus kūno pusiausvyra. Pulsas šokio ritmu”

Gamtoje galime pastebėti begalę pusiausvyrų procesų. Pavyzdžiui, įpylus karšto vandens į šaltą vandenį, po kurio laiko nusistovi pusiausvyra; balansuojant svarstyklės irgi po kurio laiko nusistovi pusiausvyra ir t.t. Ne išimtis ir žmogaus kūnas. Pusiausvyra – viena iš žmogaus fizinės veiklos pasireiškiančių požymių. Sportuodami visi norime padidinti raumenų jėgą ar aerobinę ištvermę, tačiau pamirštame apie vieną svarbiausių fizinių ypatybių – pusiausvyrą. Kodėl ši savybė yra svarbi ir kodėl kartais labai sunku išlaikyti pusiausvyrą? Apie pusiausvyrą žmogaus kūne kalbame ir tuomet, kai analizuojame širdies darbą. Po fizinio krūvio turi praeiti kažkiek laiko, kol nusistovi širdies ritmo pusiausvyra. Edukacinės veiklos metu mokiniai mokysis nustatyti, nuo ko priklauso kūno stabilumas, išmoks išsimatuoti savo pulsą, naudodant interaktyvią kompiuterinę šokių sistemą šokdami sužinos, kokią įtaką širdies susitraukimų dažniui turi aktyvi fizinė veikla.

Darbą skirtingu lygiu gali atlikti įvairaus amžiaus mokiniai.

Numatomi rezultatai:

Žinos, fizinio aktyvumo svarbą sveikatai ir gyvenimo kokybei.

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

Gebės įvertinti širdies ritmą ir jo priklausomybę nuo fizinio krūvio.

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

Klasė – 5-8 kl.

Mokinių skaičius – iki 16 asmenų

Trukmė – 1 ak. val.

Kaina – 90 Eur

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