

# **KLAIPĖDOS MAKSIMO GORKIO PROGIMNAZIJA**



## **PATIRTINIO UGDYMO PROGRAMA**

**2020 – 2021 m. m.**

### **PROGRAMOS PAVADINIMAS**

**“Sportuoju ir judu – aktyviai gyvenu “**

#### **Parengė**

Oksana Tužilina, matematikos vyr. mokytoja  
Viktorija Olfert, fizinio ugdymo mokytoja

**Klaipėda**

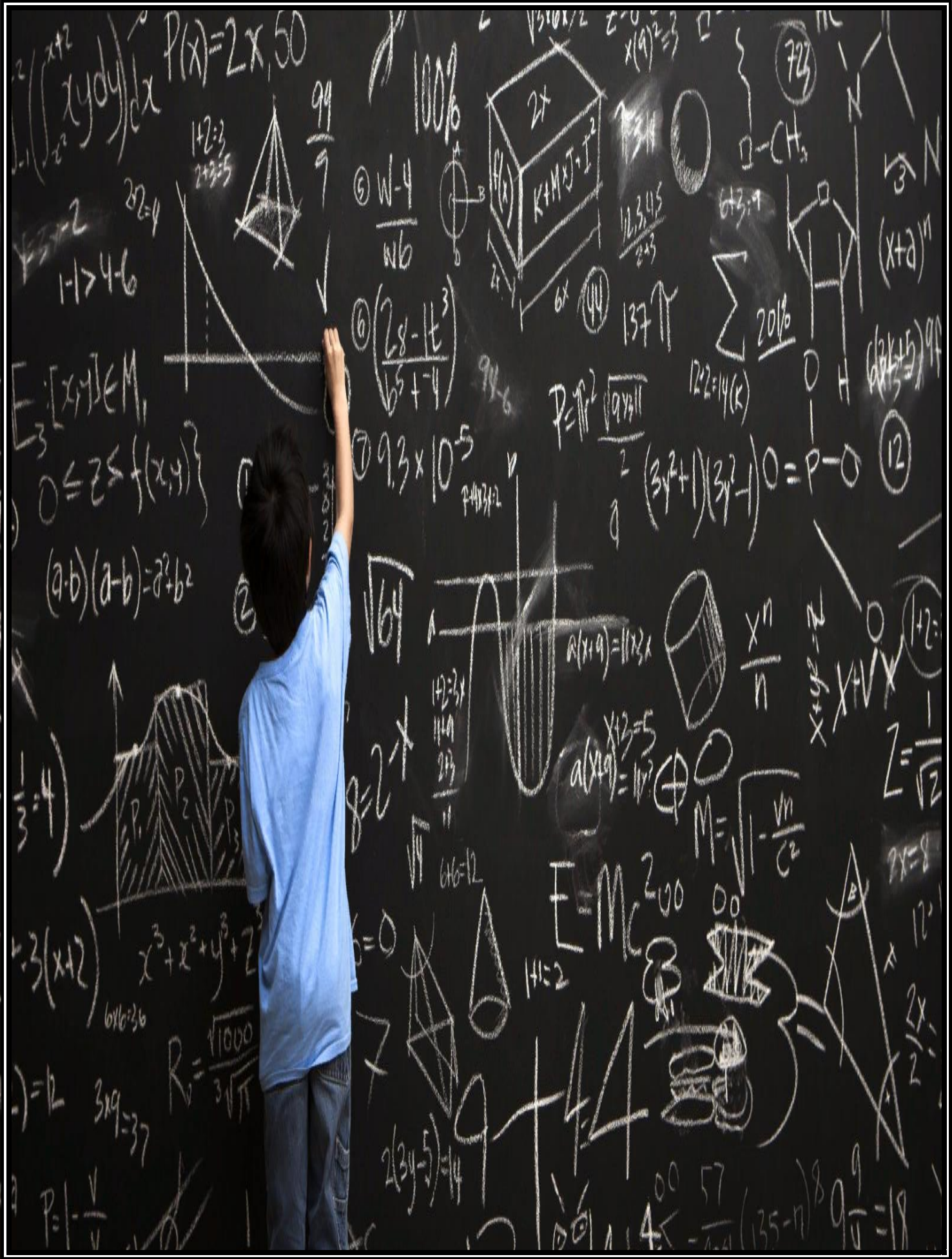
„Sportuojų ir judu – aktyviai gyvenu“ – „Fizmat“ grupės dalyviai:

5b,5c,5d,6c klasės ( 40 Moksleivių) – BENDRAS DARBAS!

**FIZINIS**

**AKTYVUMAS**





$$P(x) = 2x, 50$$



$$\textcircled{1} \frac{w-4}{w6}$$

$$\textcircled{6} \frac{(2s-t^3)}{b^5 + 4}$$

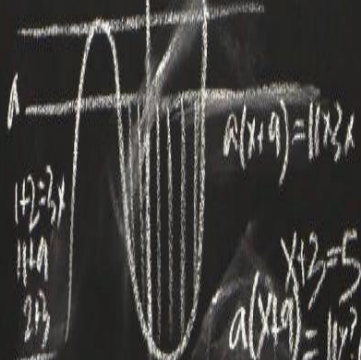
$$\textcircled{7} 9.3 \times 10^{-5}$$



$$\sum 20\%$$

$$E_3 [x, y] \in M, 0 \leq z \leq f(x, y)$$

$$(a-b)(a+b) = a^2 - b^2$$



$$E = mc^2$$



$$R_0 = \frac{\sqrt{1000}}{3\sqrt{\pi}}$$

$$P = 1 - \frac{v}{v}$$

$$Z = \frac{1}{\sqrt{2}}$$

$$2(34-5) = 14$$

$$4.5 - \frac{57}{1.2} (135-n) 8 \frac{9}{10} = 18$$

## ***Patirtinio ugdymo veiklų, „Fizmat“ grupės galutinių rezultatų pristatymo diena. 16.06.2021***

### **TIKSLAS:**

Skatinti mokinių bendradarbiavimą, ugdyti mokinių kūrybiškumą, saviraišką, Mokyti vaikus sveikos gyvensenos įpročių, skatinti vaikų fizinį aktyvumą, sąmoningumą, vartoti matematikos žinios įvairiose sporto žaidimose.

### **UŽDAVINIAI:**

1. Ugdyti vaikus vertinti savo fizinį aktyvumą kaip efektyviausią geros savijautos priemonę.
2. Išmokyti moksleivius matuoti savo ir draugo pulsą, stebėti jo kitimą, keičiantis fiziniai veiklai, apsiskaičiuoti maksimalų pulso dažnį.
3. Gilinti matematikos žinios, ugdyti mokinių kūrybiškumą bei fizinį aktyvumą.

**UGDOMOS KOMPETENCIJOS:** Komunikavimo ir pažinimo, mokėjimo mokytis, asmeninė, socialinė, iniciatyvumo ir kultūrinė kompetencija.

**REZULTATAS:** Moksleiviai mokės matuoti savo ir draugo pulsą, stebėti jo kitimą,

keičiantis fiziniai veiklai, apsiskaičiuoti maksimalų pulso dažnį, pasiruoš pristatymą apie sveiką maitinimą (Sveiko maisto piramide), gebės dalintis informacija, Video, ( TEAMS platformoje), reikšti savo nuomonę, pristatys fizinio pratimų kompleksą.

## 1 ЗАДАНИЕ



1. ПУЛЬС МЕРЯЕМ НА ЗАПЯСТЬЕ РУКИ, 2 ПАЛЬЦА ОТСТУПИВ ВЫШЕ...
2. НОРМА УДАРОВ ПУЛЬСА В МИНУТУ, У ЗДОРОВОГО ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА ОТ 66 ДО 70 – 80, В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТОГО БЫЛА ЛИ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА ДО ЭТОГО...
3. ПОДСЧЕТ ПУЛЬСА ДЕЛАЕМ **10 СЕК.** ПРИ ПОМОЩИ СЕКУНДОМЕРА ПРИЖАВ 2 ПАЛЬЦА ПРОТИВОПОЛОЖНОЙ РУКИ, НА ЗАПЯСТЬЕ. И ПОЛУЧЕННЫЙ РЕЗУЛЬТАТ УМНОЖАЕМ НА **6**, ТАК КАК **В 1 МИН. ЕСТЬ 60 СЕК.**

## 2 ЗАДАНИЕ

### ПИРАМИДА ПИТАНИЯ



- 1 УРОВЕНЬ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ:**  
**ЗЕРНОВЫЕ – ХЛЕБ, КАШИ:** УПОТРЕБЛЯТЬ **7-8** ПОРЦИЙ В ДЕНЬ.
- 2 УРОВЕНЬ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ:**  
**ОВОЩИ, 4-5** и **ФРУКТЫ, 2-4** ПОРЦИЙ В ДЕНЬ.
- 3 УРОВЕНЬ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ:**  
**МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ: 2-3** ПОРЦИЙ В ДЕНЬ, **БЕЛКОВЫЕ И БОБОВЫЕ ПРОДУКТЫ: 2-3** ПОРЦИЙ В ДЕНЬ.
- 4 УРОВЕНЬ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ:**  
**СОЛЬ, ВОДА: 1 ЧАЙНАЯ ЛОЖКА В ДЕНЬ, ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ: 1-2** ПОРЦИЙ В ДЕНЬ

3 – **ЗАДАНИЕ** – **НАПИШИТЕ ПОЖАЛУЙСТА ВАШЕ МНЕНИЕ, В ЧЕМ ПОЛЬЗА МОТИВАЦИОННЫХ ФИЛЬМОВ ПРО СПОРТ И ЧТО ОНИ ВОСПИТЫВАЮТ В НАС?**

- ✓ Такие фильмы сняты по мотивам легендарных побед спортсменов.
- ✓ Где за каждой победой стоит уважение, труд, вера в себя, в близких и в свою страну.

4 - **ЗАДАНИЕ** – **ОБДУМАЙТЕ И НАПИШИТЕ ВАШЕ МНЕНИЕ, О ВАЖНОСТИ ТАКОЙ НАУКИ, КАК МАТЕМАТИКИ В ЛЮБОМ ВИДЕ СПОРТА?**

Математика и спорт, казалось бы, далеки друг от друга. Но это только на первый взгляд...

Лишь из-за отсутствия опыта, некоторым людям, занятия точными науками и спортом представляются малосовместимыми.

Цель работы - определить роль математики при подготовке спортсменов к рекордам и сохранение здоровья людей. ... Продуманность ходов в спорте гарантирует наиболее вероятную победу над противником в любом поединке или спортивной игре.

5 – **ВИДЕО ЗАДАНИЕ – ДЛЯ 16.06.2021**

**Patirtinio ugdymo veiklų, „Fizmat“ grupės galutinių rezultatų pristatymo diena,**

**ПРЕДСТАВИЛ НАМ УЧЕНИК - 5d - Vladimir Konovalov**



**Видео (Fizinio pratimų kompleksą), можно посмотреть по ссылке в YouTube**

**<https://youtu.be/DC4pd1z8Vug>**