

План на урок/добра практика

Автор/ и
Даяна Паскова и Моника Ванкова
Тема на урока/ добрата практика
Движение и опора на тялото
Образователно/и направление/я
Интердисциплинарен урок по биология и здравно образование и физическо възпитание и спорт
Целева група
8 клас - за ученици без интензивно и без разширено изучаване на чужд език или ученици с разширено изучаване на чужд език и 9 клас за ученици с интензивно изучаване на чужд език
Продължителност
45 минути
Образователни цели на урока/ добрата практика
• Да се затвърдят знанията за движение и опора на тялото; • Да се затвърдят знанията за структура и функция на мускулите, костите и ставите в човешкото тяло; Да провокира учениците към активен начин на живот.
Ключови компетентности за ученика:
☐ Компетентности в областта на българския език ☐ Умения за общуване на чужди езици ☒ Математическа компетентност и основни компетентности в природните науки и технологиите; ☐ Дигитална компетентност (ИКТ); ☐ Умения за учене; ☐ Обществени и граждански компетентности; ☐ Инициативност и предприемачество; ☐ Културна компетентност и умения за изразяване чрез творчество; ☒ Умения за подкрепа на устойчивото развитие и за здравословен начин на живот и спорт.
Кратко описание на урока/ добрата практика
Бинарният урок е обобщителен на тема „Движение и опора на тялото“.
Място на провеждане: физкултурен салон.

Ход на урока:

1. Учениците загряват с упражнения за цяло тяло. За всяко упражнение учителят по биология инициира дискусия за това кои мускули се участват и се натоварват. – **5 мин.**

2. Учениците се разделят на три отбора. Избират се капитани и имена на отборите. Името трябва да е свързано с темата. (Например: „Атлас“ – първият шиен прешлен, „Бицепс“ – двуглав мускул на ръката между мишницата и лакътя, „Прасец“ - триглав мускул на подбедрицата, който е основен при ходене, тичане и скачане и др.). – **5 мин.**

3. Игра № 1: Отборите се подреждат в три колони. Пред всеки отбор има по два чувала. Срещу тях, в другия край на залата, се намира скелет, върху който трябва да поставят етикети (лепящи листчета) с наименованията на дадени кости. Всеки участник взима по един етикет с различна кост, влиза в чувала и скача до скелета. Поставя етикета на мястото, на което мисли, че се намира дадената кост и се връща обратно. Играта е за време, като в края на играта учителите проверяват дали етикетите са поставени на правилните места върху скелета. Победител е най-бързият отбор с най-малко грешки. – **12 мин.**

Примерни кости:

1 отбор

- 1- бедрена кост
- 1- кръстцова кост
- 1- фалангии
- 1- голям пищял

2 отбор

- 2- ключица
- 2- раменна кост
- 2- лакътна кост
- 2- малък пищял

3 отбор

- 3 - лъчева кост
- 3 - колянно капаче
- 3 - тазова кост
- 3 - втори шиен прешлен

4. Учителят и учениците споделят интересни факти за човешкото тяло, като учителят проверява дали учениците използват правилно термините, с които се означават структури в човешкото тяло и дали познават устройството и функциите на опорно-двигателната система. - **3 мин.**

Примерни въпроси:

- От колко прешлена е изграден гръбначния стълб? Отговор: 24 броя
- Кой е най-големият мускул в човешкото тяло и как се казва той ? Отговор: Голям седалищен мускул (глутеус максимум).
- В костите знаем, че има костен мозък, който се разделя на два вида жълт и червен. В кой от тях се образуват кръвните клетки? Отговор: В червения.

5. Игра №2: Учителите нареждат на земята конуси с три цвята. Отборите застават около тях. Учителят по биология назовава различни части от човешкото тяло, а учениците докосват с ръце съответната част. Докато участниците са съсредоточени в правилното

изпълнение, учителят назовава един цвят. Учениците трябва да вдъгнат съответния конус. Печели най-бързият ученик, ако преди това е посочил правилната част от тялото. Играта е 5 рунда. – **5 мин.**

6. Игра №3: На три маси са разпръснати части от 3 пъзела, илюстриращи човешкото тяло. Отборите подреждат пъзелите. Печели отборът, които най-бързо и вярно подреди пъзела. – **5 мин.**

7. Урокът приключва с дискусия за връзката между биологията и физическото възпитание и как познаването на човешкото тяло влияе на физическата активност на всеки индивид. Затвърждава се нагласата, че редовната физическа активност е от съществено значение за поддържане на здравословен и пълноценен начин на живот

- 10 мин.

Материали/ Ресурси

Скелет на човешко тяло; чували; етикети (лепящи листчета) с наименованието на кости от човешкия скелет; конуси с различен цвят; пъзели с части от човешкото тяло.

Оценка и обратна връзка към учениците

Вярното изпълнение на поставените задачи и бързината при изпълнението са доказателство, че учениците са усвоили необходимите знания и умения по биология и здравно образование и физическо възпитание и спорт. Това е важна предпоставка за активност в учението и в спорта.