

План на урок

Представеният урок се фокусира на важността на физическата активност за поддържане на здравето на учениците в условия на извънредно положение, като съчетава елементи от физическото възпитание и спорта и физиката и астрономията. Урокът предоставя на учениците възможност да научат различни техники за тренировка и релаксация, които в колаборация с физичните знания могат да използват у дома, насърчава участието във физически упражнения, като средство за поддържане на физическо и психическо здраве и посочва изход от вредното влияние на стреса в условия на извънредно положение.

Автори

Красимира Пачалова инж. Мариана Радева

Тема на урока

„Физическите упражнения в условия на извънредно положение“

Образователни направления

Учебен предмет: Физическо възпитание и спорт и физика и астрономия

Тип урок: Интердисциплинарен урок

Междупредметни връзки: Физическо възпитание и спорт, физика и астрономия, биология и здравно образование, химия и опазване на околната среда, математика, ИКТ, български език и др.

Целева група

Възраст на обучаемите: 16-17 години

Училищна степен: X клас

Продължителност

Брой учебни часове: 2 учебни часа в ОРЕС

Образователни цели на урока

Учениците да имат следните знания и умения:

- Знания за връзката между физическата активност и физиката;
- Знания за влиянието на физическата активност върху здравето на човека;
- Знания за физическите процеси в човешкото тяло;
- Умения за анализ на различни физически ситуации и приложение на физичните знания;
- Умения за безопасно изпълнение на упражнения в домашни условия;
- Умения за комуникация и сътрудничество в онлайн среда-ОРЕС;
- Умения за самооценка на своите силни и слаби страни;

- Развиване на социални умения за работа в екип и сътрудничество чрез участието в онлайн уроци и споделянето на своите преживявания и впечатления с другите.

Като цяло учениците да разберат връзката между физическото възпитание и физиката, да осъзнаят важността на физическата активност в условие на стрес и обездвижване в covid-среда и да развият умения за прилагане на физичните знания за движението, силата, енергията и простите механизми в човешкото тяло чрез спорт в обучение от разстояние в електронна среда.

Ключови компетентности за ученика:

- Компетентности в областта на българския език:
 - Устно и писмено изразяване;
 - Разбиране на инструкции и текстове;
 - Критично мислене и анализ;
 - Активно слушане;
 - Способност за комуникация и сътрудничество;
 - Информационна грамотност.
- Математическа компетентност и основни компетентности в природните науки и технологиите:
 - Събиране, обработка и анализ на данни по време на физически упражнения или експерименти;
 - Разбиране и прилагане на математически знания, които са свързани с работа с данни, графики, таблици, диаграми и умения за извличане на информация от тях;
 - Изчисления на измервани параметри и физични величини-използване на формули и уравнения;
 - Изследователски умения и поставяне на хипотези и анализ на резултатите;
 - Интегриране на различни технологии, като компютри, смартфони, уебсайтове и приложения, за събиране, обработка и представяне на данни, свързани с физическите процеси;
 - Умения за работа с различни софтуерни приложения, които им помагат да извършват анализи и да приложат математическите познания в реални ситуации и възможности в областта на природните науки и технологиите.
- Дигитална компетентност (ИКТ);
 - Компетентности за работа с компютри и интернет;
 - Използване на софтуерни приложения;
 - Медийна грамотност;
 - Умения за комуникация и сътрудничество в онлайн среда;
 - Критично мислене при използване на технологии в онлайн среда.
- Умения за учене:
 - Умения за учене от разстояние в електронна среда;
 - Умения за комуникация в онлайн среда.
- Обществени и граждански компетентности:
 - Компетентности за работа в екип;

-Комуникативни умения;

-Гражданска отговорност и участие.

- Инициативност и предприемачество:

-Планиране и организация на физически упражнения;

-Развиване на новаторски подходи към упражненията;

-Изследване на нови технологии и методи за тренировка в ОРЕС, съобразени с covid средата;

-Развиване на инициативност, предприемчив дух и лидерство. •

Компетентности в областта на българския език:

- Устно и писмено изразяване;

-Разбиране на инструкции и текстове;

-Критично мислене и анализ;

-Активно слушане;

-Способност за комуникация и сътрудничество;

-Информационна грамотност.

- Математическа компетентност и основни компетентности в природните науки и технологиите:

-Събиране, обработка и анализ на данни по време на физически упражнения или експерименти;

-Разбиране и прилагане на математически знания, които са свързани с работа с данни, графики, таблици, диаграми и умения за извличане на информация от тях;

- Изчисления на измервани параметри и физични величини-използване на формули и уравнения;

-Изследователски умения и поставяне на хипотези и анализ на резултатите;

-Интегриране на различни технологии, като компютри, смартфони, уебсайтове и приложения, за събиране, обработка и представяне на данни, свързани с физическите процеси;

-Умения за работа с различни софтуерни приложения, които им помагат да извършват анализи и да приложат математическите познания в реални ситуации И възможности в областта на природните науки и технологиите

- Дигитална компетентност (ИКТ);

-Компетентности за работа с компютри и интернет;

-Използване на софтуерни приложения;

-Медийна грамотност;

-Умения за комуникация и сътрудничество в онлайн среда;

-Критично мислене при използване на технологии в онлайн среда.

- Умения за учене:

- Умения за учене от разстояние в електронна среда;

- Умения за комуникация в онлайн среда.

- Обществени и граждански компетентности:

-Компетентности за работа в екип;

-Комуникативни умения;

-Гражданска отговорност и участие.

- **Инициативност и предприемачество:**

- Планиране и организация на физически упражнения;
- Развиване на новаторски подходи към упражненията;
- Изследване на нови технологии и методи за тренировка в OPEC, съобразени с covid средата;
- Развиване на инициативност, предприемчив дух и лидерство.

- **Културна компетентност и умения за изразяване чрез творчество:**

- Използване на творчески методи за физическите упражнения;
- Изучаване на спортове и традиции от различни култури;
- Създаване на творчески проекти, свързани със физическото възпитание и физиката и астрономията;
- Изследване на връзката между спорта, традициите и обичаите;
- Прилагане на креативност в учебния процес-насърчаване на учениците да използват своето въображение за решаване на задачи и проблеми, свързани с физическата активност и научните изследвания.

- **Умения за подкрепа на устойчивото развитие и за здравословен начин на живот и спорт:**

- Познаване на важността на физическата активност за здравето;
- Усвояване на правилните хигиенни навици;
- Подкрепа на екологично осъзнатото поведение;
- Усвояване на здравословни навици за хранене;
- Усвояване на навици за отдих и спорт за преодоляване на стреса в условията на извънредно положение.

Кратко описание на урока

Интердисциплинарният урок по физическо възпитание и спорт и физика и астрономия на тема: „Физическите упражнения в условия на извънредно положение“ е проведен на 4 февруари 2021г. в СУ „Методий Драгинов“, с. Драгиново в 10 а клас в електронната платформа Microsoft Teams, във връзка със създалата се извънредна ситуация на Covid-19 и предизвикателството пред учителите за обучение от разстояние в електронна среда. Урокът представлява разновидност на представяне на учебния материал, различна от стандартната форма на обучение от двама преподаватели, чрез разработване и използване на разнообразни съвременни дигитални и образователни технологии, съобразени с възрастовите особености на учениците и условията на обучение от разстояние в електронна среда.

Цел на урока:

Урокът има за цел да предостави на учениците знания, умения, компетентности и инструменти за справяне със ситуацията на извънредно положение, като активно включва физическата активност като средство за поддържане на здравето на учениците чрез интегриране на знания и елементи от физиката и астрономията за осигуряване на цялостен подход към физическата и психическа грижа на учениците в условие на пандемия.

Продължителност: 80 минути

Структура на урока:

Въведение (10 минути):

Кратко представяне на темата на урока и обяснение на важността на физическата активност в условия на извънредно положение.

Представяне на целите и очакванията от урока.

Физически упражнения (20 минути):

Интерактивна сесия с физически упражнения, които се изпълняват от учениците в домашни условия. . Измерване на данни с участието на родители и др.

Демонстрация на различни видове упражнения, включително кардио, силови упражнения, гъвкавост и др.

Физика на движението (20 минути):

Обяснение на основните принципи на физиката, които се отнасят до движението на телата и физическата активност.

Илюстрация на тези принципи с реални примери и демонстрации, представени в споделена презентация.

Приложение на знанията за силите от физиката (20 минути):

Упражнения и задачи, които насърчават учениците да приложат основните принципи на физиката, за да разберат какво се случва с техните тела по време на тренировка и движение - разглеждане на човешкото тяло като лост.

Групови дискусии, решаване на кръстословица и обмен на мнения за резултатите от упражненията и задаване на домашна работа по двата предмета.

Заключение (10 минути):

Подчертаване на връзката между физичните знания и важността на редовната физическа активност за подобряване на здравето, стреса и психическата грижа за учениците по време на пандемията в условията на ОПЕС. Кратък преглед на наученото и осъществяване на обратна връзка с учениците.

Интердисциплинарният урок обединява знания от физическото възпитание и спорта с основни принципи от раздел механика на физиката, за да предостави на учениците цялостно разбиране за важността на физическата активност и нейното влияние върху тяхното здраве, не само в условия на извънредни обстоятелства. В урока, учениците развиват не само физическата си форма и научните си знания, но и ключови компетентности, които са от съществено значение за техния личен и професионален успех в бъдеще.

Линк към презентация:

<https://apps.sou-draginovo.org/resources/fvs-fa/index.html>