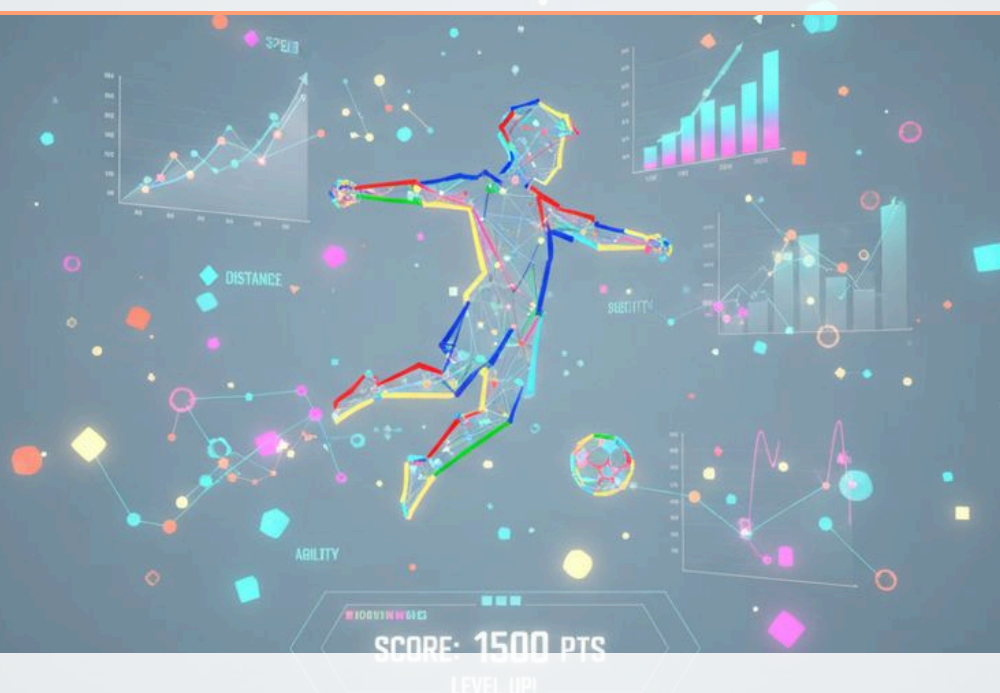




Kaip stebėti ir vertinti fizinį aktyvumą?

Problema:

Įsivaizduokite, kad esate sporto mokslininkai, kuriems pavesta sukurti ir įvertinti asmeninį fizinio aktyvumo iššūkį. Jums reikės ne tik suplanuoti, kaip pagerinti savo fizinę būklę, bet ir kruopščiai rinkti duomenis apie savo pažangą, juos analizuoti ir vizualizuoti. Kaip galėtumėte įrodyti, kad jūsų pasirinktas iššūkis yra efektyvus ir padeda pasiekti užsibrėžtų tikslų?

Projekto užduotis mokiniams:

- ☹️😊😊 1. **Mano sporto iššūkis.** Pasirinkite vieną fizinio aktyvumo iššūkį (pvz., bėgimas, šuoliai su virvute, atsispaudimai) ir suplanuokite, kaip jį atliksite per savaitę. Nustatykite aiškų tikslą, kurį norite pasiekti (pvz., padidinti atsispaudimų skaičių nuo 5 iki 10).
- ☹️😊😊 2. **Duomenų rinkimas.** Kiekvieną dieną kruopščiai registruokite savo rezultatus (pvz., atliktų atsispaudimų skaičių, nubėgtą atstumą, sugaištą laiką). Užrašykite ir kitus svarbius pastebėjimus, pvz., kaip jautėtės, ar buvo sunku.
- ☹️😊😊 3. **Duomenų vizualizavimas.** Naudodami surinktus duomenis, sukurkite bent du skirtingus grafikus (pvz., stulpelinę diagramą, linijinę diagramą), kurie aiškiai parodytų jūsų pažangą per savaitę. Grafikai turi turėti pavadinimus, ašį žymėjimus ir legendas.
- ☹️😊😊 4. **Iššūkio analizė ir pristatymas.** Apibendrinkite savo iššūkio rezultatus. Pristatykite klasės draugams savo pasirinktą iššūkį, surinktus duomenis, sukurtus grafikus ir padarytas išvadas. Paašškinkite, ar pasiekėte savo tikslą ir ką išmokote apie savo fizinį aktyvumą.

Įsivertinimo laukeliai kviečia pagalvoti kaip buvo atliktos užduotys: nesėkmingai, sėkmingai ar labai sėkmingai?

Mokiniai žymi labiausiai užduoties įgyvendinimą atitinkančio laukelio vidurį, pvz.: ☹️😊😊

Mokytojai vėliau gali apvesti jų manymu tinkamiausią laukelį, pvz.: ☹️😊😊

Mokomos temos:

- **Fizinis ugdymas.** Mano sporto iššūkis: Mokiniai kurs individualius fizinio aktyvumo iššūkius, stebės savo pažangą ir įsivertins pasiektus rezultatus.
- **Matematika.** Duomenų analizė ir grafikai: Mokiniai rinks, sistemins ir analizuos duomenis apie savo fizinį aktyvumą, vaizduos juos grafikais.