

Õpilaste pulss Cooperi testi jooksul

(Tundide metoodika)

Koostas: Loksa Gümnaasium

Õpetajad: kehalise kasvatusõpetaja, bioloogia õpetaja	Õppeained: kehaline kasvatus, bioloogia	Tundide arv: 2 kehalise kasvatusõpetaja tundi 2 bioloogi tundi
Tunni teema: õpilaste pulss Cooperi testi jooksul		
Tunni eesmärgid: <ul style="list-style-type: none">• Õpilaste südametegevuse analüüsimine Cooperi testi läbimisel• Õpilane oskab IKT vahendeid kasutades uurimisküsimuse lahendamiseks koguda vajalikke andmeid• Õpilane oskab uurimustulemusi esitada ja põhjendada• Õpilane teab, kuidas süda ja kogu keha reageerib koormuse tõusmisele ja koormuse langemisele• Õpilane teab, miks on treenitus hea		
Jälgimine: Visuaalne, töölehed, ettekanne		
Hindamine: Ettekanne		

Materjalid

- Pulsivööd- vähemalt kaks (smart) bluetooth tehnoloogiaga
- Õpilaste nutiseadmed- seadmed, mis suudavad lugeda pulsivööde andmeid
- Tahvelarvutid töölehtede täitmiseks
- Rakendused pulsivööde andmete lugemiseks ja töötlemiseks (n: Androidile Pulsometer [<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.beetlesoft.pulsometer>] või iOSile Sigma Move [<http://www.sigma-move.com/en/>])
- Interaktiivne tööleht
- Esitlusrakendus (N: Power Point, Pages, Google Slides vms)
- Projektor

Kava

Aeg	Tundide osad
Enne tunni algust	1. Ettevalmistus a) Klassist leitakse kaks õpilast (soovitavalt hästi ja vähem treenitud õpilased), kes on nõus laskma oma pulssi mõõta b) Õpilaste nutiseadmetesse eelinstalleeritakse vajalikud rakendused ja katsetatakse pulsivööde ja nutiseadmete koostööd c) Tahvelarvutitesse tõmmatakse interaktiivsed töölehed, töölehtede täitmist alustavad kehalisest koormusest vabastatud õpilased
Kehalise kasvatuses paaristund	2. Pulsi mõõtmine a) Pulssi mõõdetakse kehalise kasvatuses tunni algusest kuni kümme minutit peale Cooperi testi lõppu. b) Töölehel täidetakse tabeli osa, mis on vajalik.
1. bioloogia tund	3. Analüüsimine Töölehe täitmine nutiseadmete graafikute alusel ja küsimustele vastamine.
2. bioloogia tund	4. Lõpetamine a) Ettekande loomine ja esitlemine b) Analüüsimine ja arutelu