

Plán lekcie

2023-1-SK01-KA220-SCH-00015112



Téma	Zdravie	
Názov bloku	Sleduj svoje srdce – meranie tepovej frekvencie pri pohybe	
Veková kategória 13 – 15	Veková kategória 135 minút	Počet vyučovacích hodín 3
Ciele vzdelávania zamerané na žiaka (obsahový a výkonový štandard) Obsahový štandard: - chápe pojem tepová frekvencia a jej vzťah k telesnej aktivite - vie popísať význam sledovania tepovej frekvencie pre zdravie a prevenciu - vie využiť digitálne technológie na zber a vyhodnotenie údajov Výkonový štandard: - dokáže naprogramovať micro:bit s pulzným senzorom na meranie tepovej frekvencie - vie zaznamenať a vyhodnotiť namerané údaje - vie interpretovať výsledky v kontexte zdravého životného štýlu Integrácia predmetov: Veda (biológia): srdcovo-cievny systém, fyziologické reakcie tela na záťaž Matematika: spracovanie a grafické znázornenie údajov Technika/INF: programovanie micro:bitu, práca so senzormi Zručnosti 21. storočia: - analytické myslenie - digitálna gramotnosť - tímová práca - interpretácia dát		
Didaktické pomôcky a didaktická technika: - micro:bit - pulzný senzor kompatibilný s micro:bitom - USB kábel, batériový modul - počítač/notebook s prístupom na internet - tabuľka na záznam údajov (papierová alebo online)		
Referencie / Zdroje (videá, metodiky) : https://www.microbit.org/ https://makecode.microbit.org/ - metodické materiály o pulzných senzoroach (napr. Gravity: Heart Rate Sensor)		
<u>Motivačná fáza:</u> Trvanie: 20 minút Cieľ: Žiak si uvedomí význam sledovania telesných funkcií a zistí, ako technológia môže pomôcť pri podpore zdravia.		

Úvodná aktivita – motivácia:

Učiteľ pustí krátke video alebo ukáže reálny športový náramok, ktorý meria tep. Porovná ho s jednoduchým systémom na báze micro:bitu.

Úvod do problematiky (kľúčové slová): tepová frekvencia, pulz, fyzická aktivita, zdravie, senzor
Interaktívne otázky a odpovede:

- Čo je tepová frekvencia?
- Ako sa mení tep pri odpočinku a pri pohybe?
- Prečo športovci sledujú svoj pulz?
- Ako môže micro:bit pomôcť pri meraní pulzu?

Vysvetlenie účelu aktivity: ukázať žiakom, že digitálne nástroje možno využiť na sledovanie zdravia.

Nastavenie očakávaní: žiaci si sami naprogramujú micro:bit, ktorý im zmeria tep a zobrazí ho na displeji.

Expozičná fáza (objavovanie):

Trvanie: 95 minút

Cieľ: Naučiť sa pracovať s pulzným senzorom a micro:bitom, zaznamenať a vyhodnotiť namerané údaje.

Integrácia vedy:

- porovnanie pokojovej a záťažovej tepovej frekvencie
- diskusia o optimálnych hodnotách pulzu pri cvičení

Integrácia informatiky:

- programovanie micro:bitu v MakeCode na načítanie dát zo senzora a zobrazenie výsledku
- ukladanie nameraných hodnôt do tabuľky

Aktivity:

1. Prepojenie pulzného senzora s micro:bitom podľa schémy.
2. Naprogramovanie micro:bitu na meranie a zobrazenie tepovej frekvencie (BPM).
3. Meranie pulzu v pokoji – záznam hodnôt do tabuľky.
4. Meranie pulzu po krátkej fyzickej aktivite (napr. 20 drepov alebo krátky beh).
5. Porovnanie a diskusia nad rozdielmi.

Skupinová diskusia:

- Čo ste zistili o svojom pulze?
- Prečo sa pulz zvyšuje pri pohybe?
- Ako môže toto meranie pomôcť pri tréningu alebo sledovaní zdravia?

Fixačná fáza (upevňovanie a prehlbovanie):

Trvanie: 20 minút

Cieľ: overiť a upevniť vedomosti a zručnosti získané počas hodiny.

Aktivity:

- Navrhnete jednoduchú aplikáciu v micro:bit, ktorá upozorní, ak tep presiahne nastavenú hranicu.

Hodnotenie žiaka:

- funkčnosť programu
- správnosť zapojenia senzora
- schopnosť interpretovať výsledky
- spolupráca v tíme

Prílohy:

- schéma zapojenia senzora
- ukážkový MakeCode program
- tabuľka na záznam hodnôt