

## Fizinį aktyvumą fiksuojančių programėlių pritaikymas fizinio ugdymo pamokose

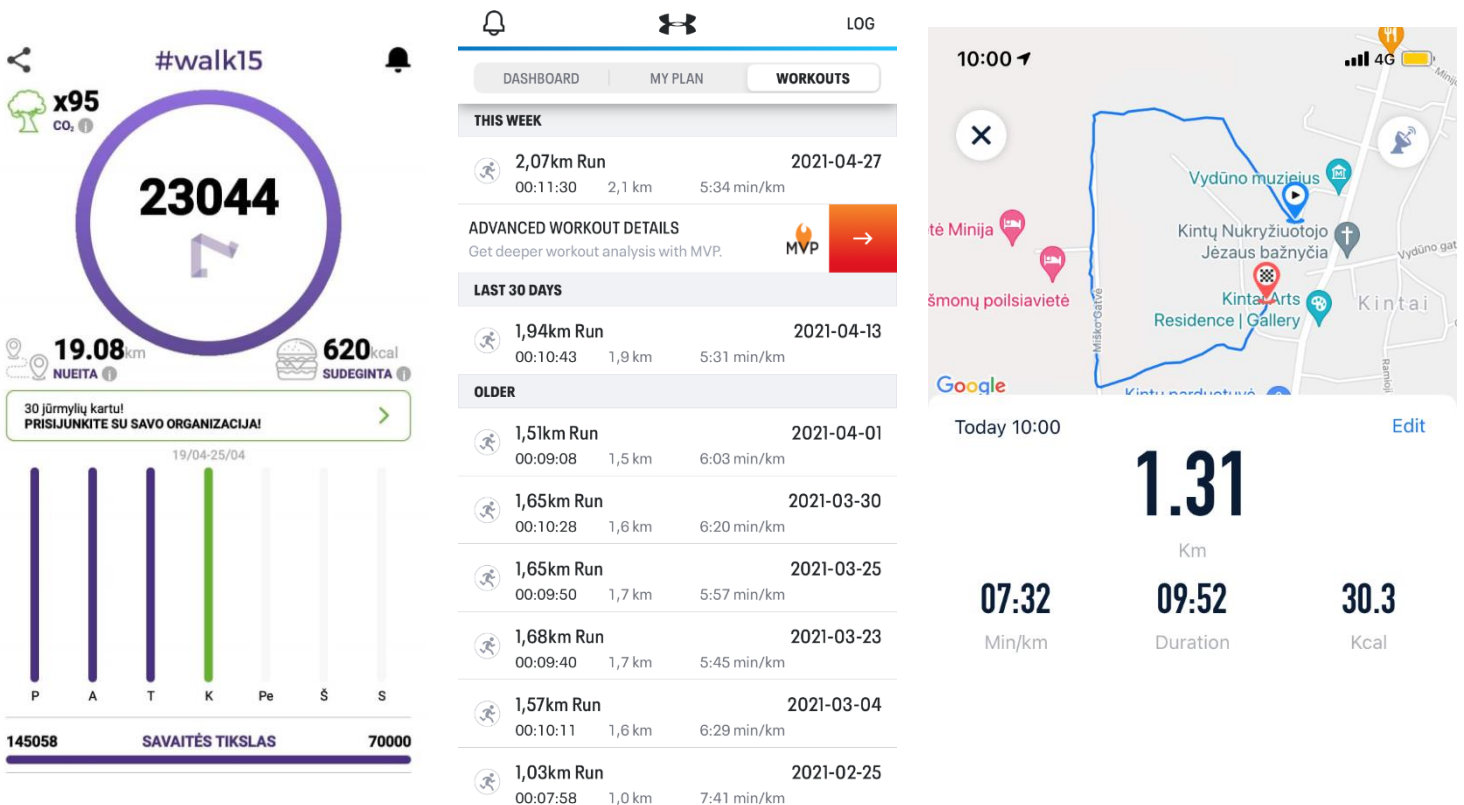
Vykstant nuotoliniam ugdymui, svarbu, kad mokiniai fiziškai būtų aktyvūs ir kuo mažiau laiko praleistų prie kompiuterio. Skiriant fizinio aktyvumo užduotis, svarbi ir mokinio kontrolė, grįžtamasis ryšys, asmeninės pažangos pokytis, noras tobulėti, varžytis.

Šiems tikslams pasiekti, padeda fizinį aktyvumą fiksuojančios programėlės jau esančios mobiliajame telefone kaip gamyklinės telefono programos (pavyzdžiui, „Samsung“ telefonuose yra įdiegta „Samsung Health“, „Huawei“ telefonuose įdiegta „HuaweiHealth“ programėlė, o „Apple“ įrenginiuose – „Health“ programėlė) ar naujai įdiegtos programėlės, aktyvumo apyrankės, laikrodžiai, kurių pagalba fiksuojami nueiti žingsniai, bėgimas, važiavimas dviračiu.

Dažniausiai pamokose naudojama, Lietuvoje sukurta, „Walk15“ ėjimo programa, kurios pagalba galima stebėti dienos nueitus žingsnius, savaitės žingsnių ėjimo diagramą, dalyvauti Lietuvos mokyklų, miestų ėjimo varžybose. Siekiant, kad mokiniai kuo daugiau būtų fiziškai aktyvūs gryname ore, organizuotos mokyklos savaitės, mėnesio ėjimo varžybos, kuriose mokiniai varžėsi virtualiai.

Pasiteisino ir „Step Tracker&Pedometer“ programa, kuri fiksuoja ėjimo, bėgimo, važiavimo dviračiu duomenis, net neturint interneto telefone. Joje matosi bėgimo data, įveiktas atstumas, žemėlapis, fizinės veiklos istorija, kurią bet kada galima peržiūrėti, analizuoti, duomenis pateikti mokytojui. Mokiniais dar patinka bėgimo programėlės „MapMyRun“, „Endomondo“. Naudodami bėgimo programas, mokiniai stebi savo bėgimo rezultato pokyčius, atlieka išvermės testavimo bėgimą, kūrybiškai bando bėgdami užrašyti žemėlapyje savo klasę, vardą.

Darbu, naudojant aktyvumo programėles, pavyzdžiai:



Parengė: fizinio ugdymo mokytoja metodininkė Lina Leikuvienė 2021-06-01