**Integruotos kūno kultūros ir biologijos pamokos planas**

**Pamokos tema „Kodėl reikia sportuoti?“**

Pamokos vieta – sporto salė

Klasė – I g

Pamoką vedė – Kūno kultūros mokytoja Birutė Knyzelienė, biologijos mokytoja Danutė Žiauberienė

**Pamokos tikslas** – siekti, kad mokiniai suprastų judėjimo naudą organizmui.

**Pamokos uždaviniai** – nustatyti laikysenos tipus ir parinkti tinkamus fizinius pratimus laikysenai koreguoti.

Inventorius – gimnastikos paklotėliai, teniso kamuoliukai, barjerai, griaučių ir raumenų plakatai.

**Įvadinė pamokos dalis – 8 min.**

Supažindinimas su pamokos tikslu ir uždaviniais, pramankšta: „ Linksmosios gaudynės“ , Žaidimas „Sudaryk ratą“. Tempimo pratimai.

**Pagrindinė pamokos dalis 30 min.**

Žinių iš biologijos pamokų kartojimas naudojant raumenų ir griaučių plakatus, supažindinimas su laikysenos tipais.

Netaisyklingos laikysenos profilaktika – fiziniai pratimai stiprinantys pilvo preso ir nugaros raumenis.

Vikrumui reakcijai ugdyti pratimai su teniso kamuoliukais, šuolis per barjerą ir reagavimas, dėmesio atkreipimas į vadovo rankos mostą, paliečiant orientyrą, reagavimas į pasakytą skaičių ( Poriniai vienoje pusėje, neporiniai kitoje)

Naudojant plakatą aptariamos skirtingų sporto šakų ugdomos savybės.

**Baigiamoji pamokos dalis -7 min.**

Kvėpavimo pratimai, atsipalaidavimas gulint užmerktomis akimis ant nugaros, per keturis skaičius gilus įkvėpimas per šešis iškvėpimas. „ Kūdikio poza“.

**Pamokos apibendrinimas** - netaisyklingos laikysenos priežastys: a) nemokėjimas kelti sunkių daiktų, b) netaisyklinga miego padėtis, c) netaisyklingas sėdėjimas, d) neteisingas svorio paskirstymas ir darbo vietos neatitikimas higienos normoms.

Kokią įtaką turi judėjimas organams ir organų sistemoms.

 Mokiniai įsivertina savo laikyseną atsirėmę į sieną nugara.

**Refleksija-** pakartoją biologijos žinias ir pritaikę tinkamus pratimus suprato, kad norint būti sveikam ir gerai jaustis reikia sportuoti.