

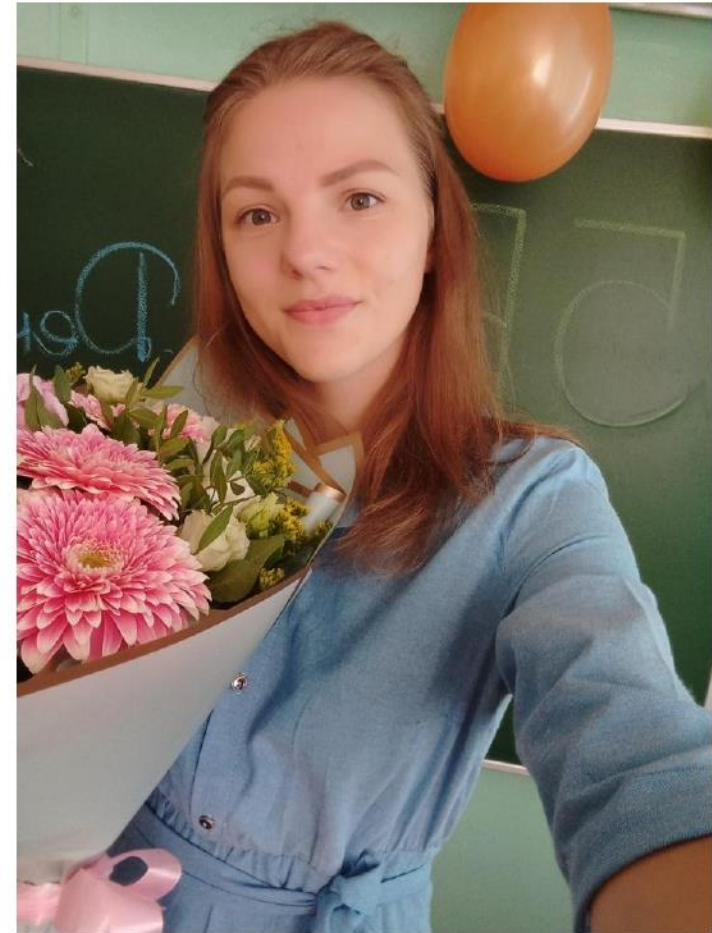


2024 год семьи

**«У меня это хорошо
получается»**

Костина Юлия Сергеевна
учитель физической культуры

Муниципальное общеобразовательное
учреждение Мышкинская средняя
общеобразовательная школа
г. Мышкин



***Функциональная грамотность в
пространстве урока физической
культуры
(Из опыта работы молодого
специалиста)***

Физическая культура - одна из составляющих общей культуры человека, которая во многом определяет его отношение к учебе, поведение в быту, в общении

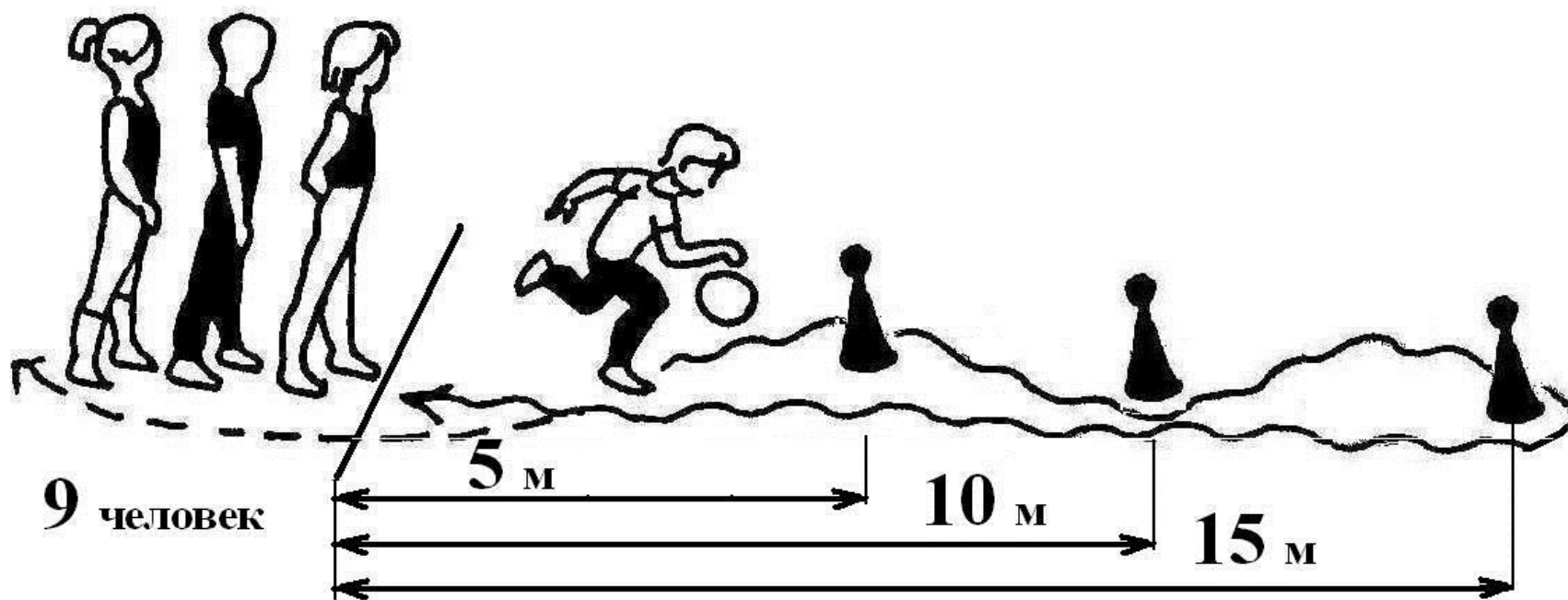


Основные направления формирования функциональной грамотности

- Математическая грамотность
- Читательская грамотность
- Естественнонаучная грамотность
- Финансовая грамотность
- Глобальные компетенции
- Креативное мышление



Математическая грамотность





Для измерения **массы тела** используют напольные весы.



Фото № 1



Фото № 2

Вопрос: 1). Посмотрите на фото и определите на каких весах показатели меньше?
2). Запишите этот показатель в кг?

Ответ: 1). фото № _____ ; 2). _____ кг.



Естественнонаучная грамотность



Как рассчитать индекс массы тела



$$I = \frac{m_{\text{(вес в кг)}}}{h^2_{\text{(рост в метрах)}}}$$

(индекс массы тела)

Вес в килограммах нужно разделить на рост (в метрах), возведенный в квадрат.

Индекс массы	Соответствие между массой человека и его ростом
16 и менее	Выраженный дефицит массы тела
16–18,5	Недостаточная (дефицит) масса тела
18,5–25	Норма
25–30	Избыточная масса тела (предожирение)
30–35	Ожирение первой степени
35–40	Ожирение второй степени
40 и более	Ожирение третьей степени (морбидное)

Определить ЧСС

Определить ИМТ



Таким образом, в процессе занятий физической культурой на моих уроках, ученики осваивают простейшие тесты для самоконтроля здоровья, учатся измерению, расчету и оценке индивидуальных достижений, оценивают уровень физической подготовленности.



И это у меня хорошо получается!



2024 ГОД СЕМЬИ

Спасибо за внимание!

Ярославль, 2024