

FIZINIS AKTYVUMAS

gyvenimo įgūdžių pamokos

STUDIJŲ KNYGA



LIETUVOS SPORTO
INFORMACIJOS CENTRAS

Vilnius
2004

UDK 613.(075.8)
Fi406

Išleista Lietuvos Respublikos kultūros ir sporto rėmimo fondo lėšomis

Parengė doc. dr. **Vida Volbekienė**

Pamokų autoriai:

doc. dr. **Ona Gasparkienė**, Lietuvos kūno kultūros akademija
doc. dr. **Aušra Griciūtė**, Lietuvos kūno kultūros akademija
Daiva Klimavičienė, Kauno „Aukuro“ vid. mokykla
prof. dr. **Romualdas Malinauskas**, Lietuvos kūno kultūros akademija
Saulė Matuzevičienė, Kauno V. Kuprevičiaus vid. mokykla
Gintas Mazurevičius, Lietuvos kūno kultūros akademija
Šarūnas Šniras, Lietuvos kūno kultūros akademija
Jorūnė Vyšniauskytė-Rimkienė, Lietuvos kūno kultūros akademija
Andrius Volbekas, Lietuvos kūno kultūros akademija
doc. dr. **Vida Volbekienė**, Lietuvos kūno kultūros akademija
doc. dr. **Ilona Judita Zuožienė**, Lietuvos kūno kultūros akademija
Zita Žižniauskienė, Kauno P. Vileišio vid. mokykla

Recenzavo:

Lietuvos kūno kultūros akademijos doc. dr. **Rimantas Minkevičius**,
Lietuvos kūno kultūros mokytojų asociacijos prezidentas
kūno kultūros mokytojas ekspertas **Vytautas Deksnys**
Iliustravo **Sigutė Bronickienė**

Viršelio nuotraukoje – autoriai (iš kairės): Ilona Judita Zuožienė, Šarūnas Šniras, Vida Volbekienė, Aušra Griciūtė, Romualdas Malinauskas, Saulė Matuzevičienė, Gintas Mazurevičius, Zita Žižniauskienė, sėdi Daiva Klimavičienė.

Knygos autoriai dėkoja Kūno kultūros ir sporto departamentui prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės bei Lietuvos Respublikos kultūros ir sporto rėmimo fondui, knygos recenzentams – Lietuvos kūno kultūros mokytojų asociacijos prezidentui kūno kultūros mokytojui ekspertui Vytautui Deksniiui ir Lietuvos kūno kultūros akademijos doc. dr. Rimantui Minkevičiui, Lietuvos sporto informacijos centro Leidybos skyriaus darbuotojams, dailininkei Sigutei Bronickienei, kurie palaikė knygos idėją ir pastabomis bei patarimais prisidėjo prie šios knygos parengimo ir išleidimo.

ISBN 9986–574–70–6

© V. Volbekienė, 2004
© Kūno kultūros ir sporto departamentas
prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės, 2004
© Lietuvos sporto informacijos centras, 2004

Turinys

Pratarmė	4
<i>I. J. Zuožienė.</i> 1 pamoka. Plaukimas – olimpinė sporto šaka	6
<i>V. Volbekienė.</i> 2 pamoka. Vyresniųjų klasių mergaičių fizinis ugdymas: diskusija „Lūkesčiai“	11
<i>D. Klimavičienė.</i> 3 pamoka. Varžybų sistemos	13
<i>D. Klimavičienė.</i> 4 pamoka. Organizuojami varžybas	17
<i>S. Matuzevičienė, Z. Žižniauskienė.</i> 5 pamoka. Savarankiškas fizinis aktyvumas: raumenų pajėgumo ugdymas	19
<i>S. Matuzevičienė, Z. Žižniauskienė.</i> 6 pamoka. Partnerystė ir saviraiška: šokiai	33
<i>I. J. Zuožienė.</i> 7 pamoka. Kodėl plaukioti sveika	38
<i>I. J. Zuožienė.</i> 8 pamoka. Saugaus elgesio vandenyje taisyklės	41
<i>I. J. Zuožienė.</i> 9 pamoka. Kaip padėti skęstančiajam	45
<i>I. J. Zuožienė.</i> 10 pamoka. Kaip suteikti pirmąją pagalbą nelaimingų atsitikimų vandenyje atvejais	49
<i>I. J. Zuožienė.</i> 11 pamoka. Ką aš galiu ir ar dažnai tai darau?	53
<i>I. J. Zuožienė.</i> 12 pamoka. Kasdieninė mankšta	56
<i>V. Volbekienė.</i> 13 pamoka. Sveiki įpročiai – sveikas svoris	59
<i>V. Volbekienė.</i> 14 pamoka. Sveikatą stiprinantis fizinis aktyvumas: tempimo pratimai	63
<i>D. Klimavičienė.</i> 15 pamoka. Fizinio aktyvumo motyvai	67
<i>V. Volbekienė.</i> 16 pamoka. Fizinio aktyvumo skaičiuoklė	69
<i>O. Gasparkienė.</i> 17 pamoka. Stuburo anatomija ir funkcija	75
<i>A. Volbekas.</i> 18 pamoka. Būk stiprus ir tiesus	81
<i>S. Matuzevičienė, Z. Žižniauskienė.</i> 19 pamoka. Žvilgsnis į ateitį: besilaukiant ir gimus mažyliui	84
<i>A. Gričiūtė.</i> 20 pamoka. Kūrybiškumo ugdymas	94
<i>G. Mazurevičius.</i> 21 pamoka. Kūrybiškumo ugdymas kūno kultūros pamokose	97
<i>A. Gričiūtė.</i> 22 pamoka. Klasės komandos formavimas – tarpasmeninių santykių klasėje gerinimas	100
<i>V. Volbekienė.</i> 23 pamoka. Bendradarbiavimas: grupiniai pratimai „Piramidės“	105
<i>J. Vyšniauskytė-Rimkienė, V. Volbekienė.</i> 24 pamoka. Bendradarbiavimas: susipažinimas su fiziniiais gebėjimais	109
<i>V. Volbekienė.</i> 25 pamoka. Streso įveikimas: relaksacija	112
<i>A. Gričiūtė.</i> 26 pamoka. Dėmesio sutelkimas – atsipalaidavimas	115
<i>R. Malinauskas.</i> 27 pamoka. Stresas per kūno kultūros pamoką	119
<i>R. Malinauskas.</i> 28 pamoka. Susikaupimas (dėmesio sutelkimas)	122
<i>V. Volbekienė.</i> 29 pamoka. Kas yra gražu? Kūno įvaizdis	125
<i>Š. šniras.</i> 30 pamoka. Socialinių įgūdžių ugdymas per kūno kultūros pamokas	127
Literatūra	129

Pratarmė

Knyga „**Fizinis aktyvumas: gyvenimo įgūdžių pamokos**“ skirta Lietuvos kūno kultūros akademijos studentams ir kūno kultūros mokytojams, kurie siekia, kad mokiniai kūno kultūros pamokose dalyvautų su džiaugsmu, kurie mano, kad jų ugdomojo darbo prasmė – mokinių fizinis aktyvumas ir po mokyklos baigimo, kurie per kūno kultūros pamokas skiepija kasdieninio gyvenimo įgūdžius. Knygoje pateiktos pamokos pagrįstos mokslo žiniomis ir ugdymo filosofija.

Šiuolaikiniame gyvenime kūno kultūros pamoka yra judėjimo kultūros pamoka, turinti skatinti mokinių fizinės, protinės ir socialinės sveikatos, gyvenimo įgūdžių saviugdą. Viliuosi, kad ši knyga modernaus ir kūrybingo mokytojo rankose bus daugiau nei dar viena kūno kultūros pamokos metodinė priemonė. Galbūt ji paskatins mokytojus būti kūrybiškesnius, prisidės prie filosofinio fizinio ugdymo suvokimo, mokinių – vaikų, paauglių ir jaunuolių – judėjimo džiaugsmo, raštingumo kūno kultūros srityje didinimo.

Šia knyga norima padėti kūno kultūros mokytojams įgyvendinti fizinio ugdymo humanistinę misiją – per fizinį aktyvumą sukurti ugdomąją aplinką, kurioje jaunimas galėtų lavinti tokias svarbias asmenybės savybes ir socialinius įgūdžius kaip pasitikėjimas savimi, kūrybiškumas, tolerancija, solidarumas, tarpusavio pagalba ir pan. Jungtinių Tautų švietimo, mokslo ir kultūros organizacija skatina ir remia šią naują fizinio ugdymo kryptį, kuri yra reikšminga vaikų fizinio, intelektualinio bei emocinio vystymosi darnai (3-ioji tarptautinė UNESCO konferencija, 1999). 2003 m. lapkričio 17 d. paskelbta JT Generalinės asamblėjos rezoliucija, kurioje Generalinė asamblėja „1. Kviečia vyriausybes, Jungtines Tautas, jos fondus ir programas, atitinkamas specializuotas agentūras ir su sportu susijusias organizacijas:

a) teikti daugiau reikšmės kūno kultūrai visiems ir sportui sudarant plėtos programas ir numatant veiklos kryptis sveikatos supratimui didinti, pasiekimams ir kultūrinam suartėjimui skatinti bei kolektyvinėms vertybėms tvirtinti; /.../

c) dirbti drauge tam, kad pasitelkus kūno kultūrą ir sportą būtų sudarytos galimybės solidariai ir bendradarbiaujant propaguoti taikos kultūrą, socialinę ir lyčių lygybę, dialogą ir harmoniją; /.../

e) ir toliau remti kūno kultūrą ir sportą kaip priemonę sveikatingumui, švietimui, visuomeniškumui ir kultūrai plėtoti pagal vietoje įvertintus poreikis...“ (Kūno kultūros ir sporto aktualijos, 2004, 1, 42–43).

Knygoje pateikti kūno kultūros pamokų planai – tai ne tiksliai vykdomi receptai. Knygos naudingumas priklausys nuo kūno kultūros mokytojų vaizduotės ir nuovokos. Autoriai siekė pirmiausia sužadinti mokytojų kūrybines galias – paskatinti ieškoti būdų, įkvepiančių mokinius fiziškai aktyviai gyvensenai, padedančių mokiniams tobulinti įgimtas fizines ir dvasines dovanas – optimizmą, judrumą, kilnumą, gyvenimo meilę ir džiaugsmą. Galbūt todėl nesistengta suvienodinti pamokų planų formos, turinio aprašymo stiliaus, „revizuoti“ autorių pateiktos medžiagos, nors ir ne visais atvejais knygos rengėjos nuomonė visiškai sutampa su pateiktąja. Autoriams buvo suteikta kūrybinė laisvė, kurios linkime ir Jums. Keiskite, pritaikykite aprašytas pamokas taip, kad jos labiausiai tiktų Jūsų mokiniams, atitiktų Jūsų galimybes ir programas.

Verta prisiminti...

Ugdyti mokinių gyvenimo įgūdžius yra gana itinai sudėtingas procesas. Čia nėra sėkmės receptų ar garantijų.

Vaikų fiziniam ir socialiniam vystymuisi įtaką daro daug veiksnių, pavyzdžiui, šeima, žiniasklaida, tradicijos, tautiniai, politiniai prioritetai.

Vaikų etinės ir socialinės vertybės formuojasi jiems „keliaujant“ per gyvenimo tarpsnius.

Mergaičių ir berniukų etinės bei socialinės vertybės formuojasi skirtingai. Pavyzdžiui, dauguma berniukų mėgsta varžytis, dauguma mergaičių – ne. Dažniausiai nuo ankstyvos vaikystės mergaitės teikia pirmenybę geriems tarpusavio santykiams, berniukams tai nėra svarbiausia.

Taisyklės, įsakymai ir moralų skaitymas nėra geriausia strategija ugdant vaikų etinę ir socialinę elgseną.

Mokinių praktinis patyrimas, įgyjamas pergalvojant ir aptariant etines situacijas, yra būtinoji fizinio ugdymo dalis.

Vaikai seka suaugusiųjų elgesio pavyzdžiu.

Daugumoje Lietuvos mokyklų mokinių fizinio ugdymo sąlygos yra nepatenkinamos ir mokyklų administracija neskiria reikiamo dėmesio joms gerinti. Nepaisant to, vaikai nori žaisti, būti aktyvūs. Fizinis aktyvumas yra jų pasaulio pažinimo būdas.

Vaikai sako: „Fizinis aktyvumas – man džiaugsmą kelianti veikla“, „Aš žinau, koks yra ir koks galėtų būti mano fizinis pajėgumas ir būdas, kaip jį keisti, stiprinti“, „Aš mankštinausi kiekvieną dieną, nes žinau, kad būsiu sveikesnis ir laimingesnis“.

➔ *Todėl svarbu – realūs pozityvių pasiekimų lūkesčiai, džiaugiantis mažomis sėkmėmis.*

➔ *Todėl svarbu bendradarbiaujant su tėvais, mokyklos bendruomene kurti mokinių fizinio ugdymo programas, jas skelbti spaudoje bei diskutuoti. Vienas kūno kultūros mokytojas – „lauke ne karys“.*

➔ *Todėl svarbu pripažinti, kad charakteris formuojasi žmogaus brandos procese – nuo vaikystės iki jam suaugant. Bręstančių vaikų charakteriui įtaką daro ugdymo procesas.*

➔ *Todėl, planuojant mokinių fizinį aktyvumą, reikia atkreipti dėmesį į skirtumus tarp mergaičių ir berniukų interesų bei prioritetų.*

➔ *Todėl mokytojas turėtų sukurti produktyvią mokymo aplinką, kai mokiniai gali klausti ir aptarti savo dilemas, turėti veiklos pasirinkimo laisvę.*

➔ *Todėl kūno kultūros mokytojas turi reguliariai organizuoti mokinių diskusijas aktualiais fizinio ugdymo klausimais.*

➔ *Todėl suaugusieji, tarp jų ir mokytojai, turi gerbti visus, gerus ir blogesnius, mokinius, dorai elgtis visose pedagoginėse ir kasdieninio gyvenimo situacijose.*

➔ *Todėl, siekiant įtvirtinti kūno kultūrą kaip vieną iš pagrindinių dalykų mokykloje, mokytojai, nors ir nepalankiomis aplinkybėmis, turėtų rasti būdus patenkinti vaikų įgimtą poreikį judėti, suteikti galimybes patirti judėjimo džiaugsmą.*

➔ *Suaugę šie mokiniai bus dėkingi kūno kultūros mokytojui.*

Pagarbiai

Vida Volbekienė

1 pamoka

Plaukimas – olimpinė sporto šaka

Tikslas

- Plėtoti mokinių raštingumą kūno kultūros ir sporto srityje.
- Suteikti žinių apie plaukimo sporto šakos ypatumus.

Sąvokos

Sportinis plaukimas – tai olimpinė sporto šaka, kurios varžybose sportininkai lenktyniauja plaukdami įvairius nuotolius (nuo 50 iki 1500 m) įvairiais plaukimo būdais: *krauliu, nugara, krūtine (brasu), peteliške (delfinu)*.

Pagrindinės žinios

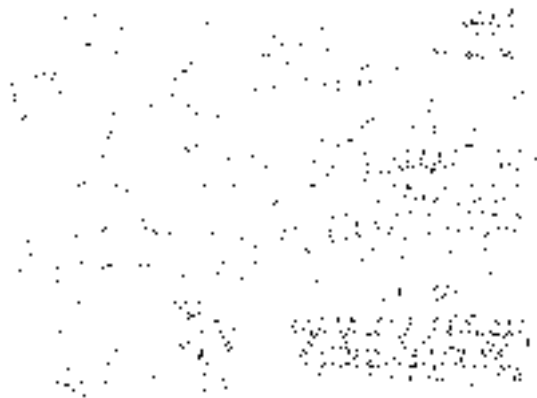
Nuo žmogaus atsiradimo Žemėje jo gyvenimas buvo glaudžiai susijęs su vandeniu. Tačiau beveik visiems sausumos gyvūnams įgimtas judėjimo vandenyje įgūdis žmogui išnyko evoliucijos metu, kai jis atsistojo ant kojų ir kūnas įgavo vertikalią padėtį. Pirmą kartą žmogų, dar labai silpną kovotoją su gamta, vandens stichija viliojo ir gąsdino.

Vis dėlto kasdieninė realybė vertė žmogų ne tik įveikti kultinę pagarbą ir baimę vandeniui, bet ir prisitaikyti prie neįprastos vandens terpės, mokytis judėti jame, nardyti ir plaukti. Tautose, gyvenusiose šalia vandens telkinių, buvo puikių plaukikų, gebančių pasigauti žuvies, rinkti moliuskus ir kitas jame esančias gėrybes. Pirmieji plaukikai, mėgdžiodami bėgančius gyvūnus, vandenyje judėjo atlikdami pakaitinius ir vienalaikius judesius rankomis ir kojomis. Ilgainiui žmogaus judesiai vandenyje tobulėjo.

Apie žmonių plaukimo įgūdžius istorikai sprendžia iš išlikusių archeologinių radinių, piešinių, kurie liudija, kad jau seniai žmonės gebėjo įveikti didžiulius ežerus, upes ir kitus vandens telkinius. Mokėjimas plaukti ir plaukimo įgūdžių tobulinimas turėjo svarbią reikšmę darbinėje ir karinėje veikloje.

Kaip sporto šaka, plaukimas intensyviai pradėjo plėtotis ir populiarėti XIX a. Vakarų Europoje ir visame pasaulyje. Anglija laikoma sportinio plaukimo tėvyne, nes šimtmečio viduryje Londone ir Liverpulyje reguliariai pradėtos rengti plaukimo varžybos tarp kariškių ir universitetų studentų, o 1869 m. įkurta pirmoji pasaulyje sportinio plaukimo organizacija – Anglijos sportinio plaukimo mėgėjų asociacija.

Plaukimo populiarumas ir kitose šalyse lėmė tai, jog ši sporto šaka buvo įtraukta į pirmųjų naujosios eros olimpinių žaidynių (I Olimpiados žaidynių), vykusių



Reljefe faraono Ramzio II mauzoliejuje (1250 m. pr. Kr.) pavaizduotas Egipto karių persikėlimas per upę

1896 m. Atėnuose (Graikija), programą. Nuo tada Olimpiados žaidynės rengiamos kas ketveri metai. Terminas „Olimpiada“ reiškia ketverių metų iš eilės periodą. Olimpiada prasideda vienos Olimpiados žaidynių atidarymu ir baigiasi kitos Olimpiados žaidynių atidarymu. Kaip *Olimpiados žaidynių* sinonimas dažniau yra vartojamas terminas *olimpinės žaidynės*. Sportininkams dalyvavimas olimpinėse žaidynėse yra svarbiausias išbandymas, o olimpinio čempiono titulas – aukščiausias apdovanojimas sportinės karjeros metu.

I Olimpiados žaidynėse plaukimo varžybos vyko vieną dieną. Sportininkai plaukė banguotoje atviroje Viduržemio jūros įlankoje, vandens temperatūra tesiekė +13° C. Buvo lenktyniaujama 100, 500 ir 1200 m laisvuju stiliumi nuotoliuose bei graikų prašymu buvo įtrauktas 100 m plaukimas su jūreiviška apranga. Šiame nuotolyje buvo leista plaukti tik uoste stovėjusių laivų jūreiviams. Pirmieji olimpiečiai plaukė šiais laikais sportiniame plaukime nenaudojamais plaukimo būdais „overarm“ (t. y. plaukimas šonu, kai viena ranka pernešama oru, kita atlieka plaukimo brasu judesį po vandeniu, o kojos juda žirklėmis) bei „tre-džen“ (pakaitomis abi rankos pernešamos virš vandens, kojos juda žirklėmis) arba klasikiniu brasu. Pirmąją varžybų nuotolį 100 m l. st. plaukė 13 sportininkų – 10 graikų ir trys užsieniečiai. Būtent čia ir buvo nustatytas pirmasis olimpinis plaukimo čempionas vengras Alfredas Hajošas. Jo rezultatas – 1 min. 22,2 sek. Vengras laimėjo ir 1200 m nuotolį (18.22,2), nors daugelis plaukikų šio nuotolio nebaigė.

XIX a. pabaigoje–XX a. pradžioje dar nebuvo oficialių varžybų taisyklių ir rekordai nebuvo fiksuojami. Ir tik 1908 m. buvo įkurta Tarptautinė plaukimo mėgėjų federacija (FINA), kuri pradėjo vadovauti plaukimo sporto populiarinimui ir plėtotei pasaulyje, patvirtino vienodas varžybų vykdymo ir pasaulio rekordų fiksavimo taisykles. Įkūrimo metais FINA narėmis buvo 8 šalys, o 2004 m. – 189. Šiuo metu tai yra galinga organizacija, vadovaujanti ne tik plaukimo, bet ir vanden-svydžio, šuolių į vandenį ir dailiojo (synchroninio) plaukimo plėtotei pasaulyje.

I–IV Olimpiados žaidynių plaukimo varžybose rungtyniavo tik vyrai, o nuo 1912 m. Stokholmo olimpinų žaidynių pradėjo daly-



Pirmasis olimpinis plaukimo 100 m laisvuju stiliumi čempionas vengras A.Hajošas



Olimpinis plaukimo baseinas 1904 m. OŽ, Sent Luisas (JAV)

vauti ir moterys. Olimpinių žaidynių (OŽ) plaukimo programa keitėsi ir plėtėsi. Kito ir sportininkų plaukimo technika. Treneriai ir sportininkai ieškojo būdų, kaip pasiekti didesnę plaukimo greitį varžybose. Susiformavo keturi sportinio plaukimo būdai – *kraulis*, *plaukimas nugara*, *peteliške ir krūtine*, kuriais plaukdami plaukikai lenktyniauja įvairiuose nuotoliuose.

Dabar olimpinių žaidynių plaukimo varžybose sportininkai varžosi 32 rungtyse: plaukiama 50, 100, 200, 400, 800 (tik moterims) ir 1500 (tik vyrams) m laisvuju stiliumi, 100 ir 200 m nugara, 100 ir 200 m peteliške, 100 ir 200 m krūtine, 200 ir 400 m kompleksiniu plaukimu, taip pat 4x100 ir 4x200 m estafetės laisvuju stiliumi ir 4x100 m kombinuota estafetė. Taigi plaukimas šiuo metu viena iš svarbiausių olimpinių sporto šakų (po lengvosios atletikos ir gimnastikos), nes čia galima laimėti daugiausia olimpinių medalių. Pavyzdžiui, 1972 m. JAV plaukikas Markas Spitsas 7 kartus iškovojo olimpinį auksą, 1988 m. Seulo olimpinėse žaidynėse Vokietijos plaukikė Kristina Otto 6 kartus tapo olimpine čempione, 2000 m. Sidnėjaus olimpinėse žaidynėse australas Janas Thorpe ir olandė Inge de Bruijn iškovojo po 3 aukso ir 1 sidabro medalį. Ir tokių pavyzdžių plaukimo istorijoje yra gana daug.



Olimpinis plaukimo baseinas 1920 m. OŽ, Antverpenas (Olandija)



Olimpinis plaukimo baseinas 2000 m. OŽ, Sidnėjus (Australija)



Pasaulio rekordininkai ir olimpiniai čempionai olandai Inge de Bruijn ir Pieteris van den Hoogenbandas



Daugkartinis olimpinis čempionas ir prizininkas australas Janas Thorpe



JAV plaukikas Michaelis Phelpsas

Laisvojo stiliaus rungtis plaukikai gali plaukti bet kuriuo būdu, tačiau didelio meistriškumo sportininkai šias rungtis plaukia *krauliu*, nes tai pats greičiausias plaukimo būdas. Šiandien 100 m laisvuju stiliumi plaukikai įveikia kur kas greičiau nei per vieną minutę. Šio nuotolio rekordas priklauso plaukikui iš Nyderlandų Pieteriui van den Hoogenbandui ir lygus 47,84 sek.

JAV plaukikas Michaelis Phelpsas pasaulio čempionate Barselonoje (2003 m.) kelis kartus gerino pasaulio 200 ir 400 m kompleksinio plaukimo rekordus, o 2004 m. Atėnų olimpinėse žaidynėse 8 kartus lipo ant nugalėtojų pakilos (6 aukso ir 2 bronzos medaliai).

1. Arvydas Juozaitis
2. Lina Kačiušytė
3. Robertas Žulpa
4. Raimondas Mažuolis
5. Vytautas Janušaitis



1.



2.



3.



4.



5.

Lietuvoje sportinis plaukimas skaičiuoja 80-ies metų raidos istoriją. Pirmosios oficialios plaukimo varžybos įvyko 1924 m. birželio 24 d. Kaune. Sportininkai tuomet rungtyniavo tekančiame Nemuno vandenyje, nes plaukimo baseinų šalyje dar nebuvo.

Garsiausi Lietuvos plaukikai, iškovoję olimpinių žaidynių čempionų titulus, yra Lina Kačiušytė ir Robertas Žulpa. Šie plaukikai Maskvos (1980 m.) olimpinėse žaidynėse laimėjo aukso medalius plaukdami 200 m krūtine. 1976 m. Monrealio olimpinėse žaidynėse vilnietis Arvydas Juozaitis iškovojo olimpinį bronzos medalį, o 1988 m. Seule Raimondas Mažuolis – sidabro medalį.

Atkūrus nepriklausomybę 1990 m., šalies sportininkai olimpinėse žaidynėse ir kitose tarptautinėse varžybose pradėjo dalyvauti su nepriklausomos Lietuvos vėliava. 1992 m. Barselonos olimpinėse žaidynėse Lietuvos olimpinėje delegacijoje buvo du plaukikai – Raimondas Mažuolis ir Nerijus Beiga. R.Mažuolis plaukė 50 ir 100 m ir abu kartus tarp stipriausių planetos plaukikų buvo dešimtas. 1996 m. olimpinėse žaidynėse Atlantoje dalyvavo septyni, 2000 m. Sidnėjuje – šeši plaukikai.

2004 m. olimpinėse žaidynėse Atėnuose plaukimo varžybose dalyvavo 977 sportininkai iš 152 šalių. Lietuvai atstovavo 11 plaukikų. Kaunietis Vytautas Janušaitis, atlaikęs milžinišką konkurenciją, prasibrovė į 200 m plaukimo kompleksiniu būdu rungties finalą ir iškovojo septintąją vietą. Sėkmingai žaidynėse startavo ir kiti lietuviai – Rolandas Gimbutis ir Aurimas Valaitis. Panevėžio plaukikui Dariui Grigalioniui šios olimpinės žaidynės jau buvo trečiosios.

Šiandien plaukimas labai populiarus visame pasaulyje. Be olimpinių žaidynių, vyksta daugybė įvairaus rango plaukimo varžybų – pasaulio čempionatai (rengiami nuo 1973 m.), Europos čempionatai (nuo 1926 m.), Pasaulio taurės varžybos. Plaukimas įeina į įvairių žemynų žaidynių, universiadų programą. Plaukimo varžybos vyksta 50 ir 25 m ilgio baseinuose.

Priemonės

Vaizdinės priemonės, iliustruojančios įvairius sportinio plaukimo būdus. Plaukimo varžybų vaizdo medžiaga.

Patarimai mokytojui

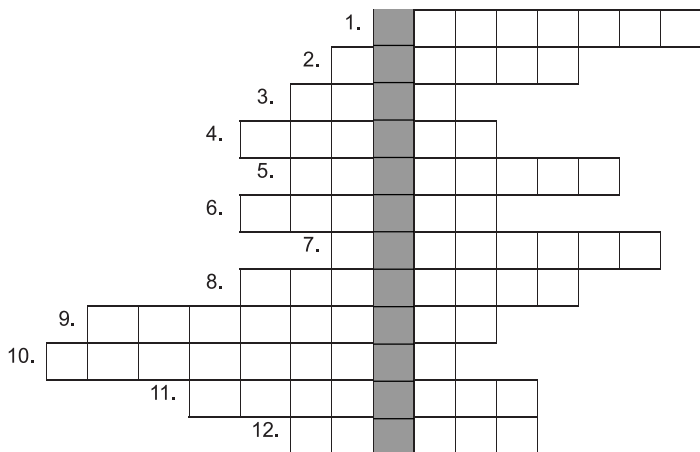
Atkreipkite mokinių dėmesį į plaukimo sporto raidos pagrindinius aspektus. Pasiūlykite mokiniams aplankyti plaukimo varžybas mieste. Informuokite apie mieste esančius plaukimo baseinus, kuriuose specialistų prižiūrimi mokiniai gali išmokti plaukti.

Pamokos planas

1. Pasiūlyti mokiniams pasidalyti savo žiniomis apie plaukimo sportą.
2. Aptarti plaukimo sporto raidą.
3. Supažindinti su plaukimo būdais ir nuotoliais. Aptarti kompleksinio plaukimo ir estafetės plaukimo ypatumus. Pažiūrėti vaizdajuostę apie plaukimo varžybas.
4. Žinioms įtvirtinti pasiūlyti mokiniams išspręsti kryžiažodį.
Teisingai išsprendę kryžiažodį, patamsintuose langeliuose perskaitysite sporto šakos, kurioje geri sportininkų plaukimo įgūdžiai lemia rezultatą, pavadinimą.

Klausimai:

1. Dviejų arba daugiau sportininkų varžymasis pagal iš anksto paskelbtus nuostatus, laikantis oficialiųjų sporto šakos taisyklių?
2. Lietuvos miestas, kuriame 1924 m. įvyko pirmosios šalyje oficialios plaukimo varžybos?
3. Tarptautinė plaukimo mėgėjų asociacija?
4. Terpė, kurioje vyksta plaukimo varžybos?
5. Asmuo, vadovaujantis sportininkų treniruotėms?
6. Miestas, kuriame įvyko pirmosios naujosios eros olimpinės žaidynės?
7. Komandinė rungtis plaukime?
8. Fizinė ypatybė, lemianti plaukikų rezultatus?
9. Lietuvos plaukikė olimpinė čempionė?
10. Ketverių iš eilės metų periodas, prasidedantis vienu ir pasibaigiantis kitų olimpinių žaidynių atidarymu?
11. Sporto įrenginys, kuriame vyksta plaukimo varžybos?
12. Miestas, kuriame vyko olimpinės žaidynės ir net du Lietuvos plaukikai iškovojo olimpinių čempionų titulus?



Atsakymai:

1. Varžybos. 2. Kaunas. 3. FINA. 4. Vanduo. 5. Treneris. 6. Atėnai. 7. Estafetė.
8. Ištvėrmė. 9. Kačiušytė. 10. Olimpiada. 11. Baseinas. 12. Maskva.

2 pamoka

Vida Volbekienė

Vyresniųjų klasių mergaičių fizinis ugdymas: diskusija „Lūkesčiai“

3 pamokos (kiekvienai temai po vieną).

Pamokų vedimo vieta – klasė.

Po šių pamokų mokytojas galės efektyviai koreguoti vyresniųjų klasių mergaičių fizinio ugdymo turinį ir ugdyti jų fizinio aktyvumo motyvaciją.

Diskusijos temos

1. Kūno kultūros pamokų paskirtis
2. Pamokų turinys
3. Pažangumo kriterijai ir vertinimas

Tikslas

- Gauti informaciją apie mergaičių lūkesčius per kūno kultūros pamokas.
- Paaikškinti, kuriuos lūkesčius kūno kultūros pamokos gali ir kurių negali patenkinti, pateikti alternatyvius pasiūlymus.
- Priimti sprendimus.



Priemonės

Popieriaus lapai ir rašikliai.

Pamokos planas

1. Supažindinti su diskusijos tikslu ir eiga.
2. Lentoje užrašyti bendrąsias diskusijos taisykles:
 - *Nuoširdžiai atsakyti į anketos klausimus*
 - *Išklausyti ir gerbti kitų nuomonę*
 - *Nepertraukti kalbančiojo*
 - *Ieškoti kompromisinių sprendimų*
 - *Neviršyti numatytos pasisakymų trukmės ir kt.*
3. Diskutuojama tema padaryti pranešimą. Pvz., diskutuojama 2 tema – kūno kultūros pamokų turinys. Ant didelio lapo popieriaus pristatoma planuojamų pamokų tikslai, turinys ir laukiami rezultatai. Tai turėtų padėti mergaitėms susivokti pasirenkant veiklas, todėl rekomenduojama pasiūlyti tradicinių ir netradicinių pamokų įvairovę.

4. Paprašyti, kad kiekviena mergaitė ant popieriaus lapo sudarytų lūkesčių per kūno kultūros pamokas sąrašą.
5. Paprašyti, kad merginos pasidalytų į grupes po 4–6-ias.
6. Paprašyti grupėse pakalbėti apie tai, ką jos parašė, ir apibendrinus individualius lūkesčius ant popieriaus lapo surašyti tai į du stulpelius: „NORAI“ ir „NENORAI“.
7. Paprašyti, kad kiekviena grupė išsirinktų mokinę, kuri pristatys ir paaiškins tai, ką jos užrašė ant popieriaus lapų.
8. Kai visos grupės tai padarys, aptarti ir priimti sprendimus apie:
 - bendras temas,
 - lūkesčius, kurie sudarys fizinio ugdymo per kūno kultūros pamokas pagrindą, lūkesčius, kurie nebus patenkinti.

Anketa „Lūkesčiai“

Į pasirinktą stulpelį įrašyk mokytojo pasiūlymus ir savo lūkesčius (gal mokytojas nepasiūlė to, kas Tau yra svarbu).

NORIU	NENORIU

Pastabos mokytojui

Kadangi esate diskusijos vadovas, Jūs galite pasakyti, ko tikėtės ir ko nesitikite iš šios diskusijos. Tai turėtų padėti dalyviams suprasti Jūsų poziciją bei pašalinti visus nesusipratimus dėl Jūsų vaidmens ir diskusijos tikslų.

Planuojant ir vykdant diskusiją, orientuotis į šiuolaikinės mokinių kūno kultūros iššūkius.

Šiuolaikinės mokinių kūno kultūros iššūkliai

<i>Iššūkliai</i>	<i>Igyvendinimas</i>	<i>Siekis</i>	<i>Tikėtini rezultatai</i>
Bendras išsilavinimas kūno kultūros srityje, kasdieninis fizinis aktyvumas po mokyklos baigimo.	<i>Igyjant</i> teorinių žinių, <i>skatinant</i> vidinę kasdieninio fizinio aktyvumo motyvaciją, <i>stiprinant</i> sveikatą, ugdant asmenybės savybes ir fizinį gebėjimą.	Mokiniai geba atsakyti į klausimą: ką daryti, kaip daryti ir kiek daryti, kad būtų aktyvus ir sveikas?	Baigus mokyklą, efektyvi asmenybės savirealizacija, gyvenimo kokybė.

3 pamoka

Daiva Klimavičienė

Varžybų sistemos

2–3 pamokos, skirtos 8–12 klasių mokiniams.
Pamokos vedimo vieta – klasė.

Paskirtis

Suteikti žinių ir plėtoti praktinius varžybų organizavimo įgūdžius.

Pamokų temos

1. Renginių organizavimas (nuostatų rengimas)
2. Varžybų sistemos

Tikslas

- Suteikti žinių apie renginio (varžybų) organizavimą.
- Supažindinti su varžybų sistemomis ir išmokyti jas taikyti.

Priemonės

Lenta, popierius, rašikliai, parengtos užduotys, skaidruolės.

Pamokos planas

1. Parodyti skaidruolę, kurioje – sporto varžybų apibrėžimas.

Sporto varžybos – tai dviejų ar daugiau sportininkų, komandų, sporto klubų, kolektyvų varžymasis pagal iš anksto paskelbtus nuostatus, laikantis oficialių sporto šakos taisyklių.

Parodyti varžybų nuostatus (originalą).

Diskusija: Kas yra varžybų nuostatai? Kaip juos parengti?

2. Praktinė užduotis: parengti nuostatus. Klasė suskirstoma į grupes po 5 mokinius, kiekviena grupė parengia pasirinktos sporto šakos nuostatus ir užrašo popieriuje. Pakomentuoja.

3. Supažindinti su varžybų sistemomis. Aptarti kiekvienos sistemos pranašumus ir trūkumus. Varžybų sistemos:

- Ratų
- Olimpinių vieno minuso
- Olimpinių dviejų minusų
- Mišri

Ratų sistema

Esmė:

Kiekviena komanda susitinka su kiekviena kita tose varžybose dalyvaujančia ko-

manda tiek kartų, kiek ratų vykdomos varžybos (jei vieno rato – vieną kartą, jei dviejų ratų – du kartus ir t. t.).

Pranašumai:

- objektyviausiai įvertinamas komandų pajėgumas;
- nustatomos visos dalyvaujančių varžybose komandų užimtose vietose;
- komandos turi daug rungtynių;
- ilgai vykstančios varžybos suteikia treniruotės vyksmo tikslumą.

Trūkumai:

- varžybos vyksta ilgai,
- didelės materialinės išlaidos.

Vykdamas varžybas ratų sistema, pirmiausia reikia žinoti, kiek komandų dalyvaus varžybose. Nuo dalyvių skaičiaus priklauso tolesnis organizacinis darbas:

rungtynių skaičius;
varžybų dienų skaičius;
sporto salių, teisėjų skaičius.

Rungtynių skaičius apskaičiuojamas pagal formulę:

$$R = \frac{A(A-1)}{2},$$

čia R – rungtynių skaičius,
A – komandų skaičius.

Varžybų dienų skaičius nustatomas taip:

jei varžybose dalyvaus lyginis komandų skaičius, dienų bus viena mažiau negu komandų;

jei dalyvaus nelyginis komandų skaičius, tai dienų bus tiek, kiek komandų dalyvaus varžybose.

Tvarkaraštis sudaromas tokia tvarka: jei dalyvauja nelyginis komandų skaičius, imamas artimiausias didesnis lyginis skaičius.

Olimpinė vieno minuso sistema

Esmė:

Pralaimėjusi vienas rungtynes komanda (žaidėjas) iš varžybų pasitraukia.

Pranašumai:

- varžybos vyksta greitai;
- kiekvienos rungtynės yra labai svarbios žaidėjams ir įdomios žiūrovams, nes galimi įvairūs netikėtumai.

Trūkumai:

- mažai rungtynių, ypač silpnesnėms komandoms;
- nepatikimai nustatoma nugalėtoja ir kitas vietas užėmusios komandos.

1. Vykdam varžybas vieno minuso sistema, pirmiausia sudaroma lentelė pagal dalyvaujančių komandų skaičių.

2. Tada traukiami burtai ir įrašomas komandos numeris į lentelę.

Sudarant lentelę, svarbu tiksliai nustatyti *rungtyniaujančių komandų skaičių* pirmajame rate.

Jei šis skaičius lygus skaičiui 2, pakeltam bet kuriuo laipsniu:

$2^2 - 4$, $2^3 - 8$, $2^4 - 16$, $2^5 - 32$, $2^6 - 64$ ir t. t., tai visos komandos pradės varžybas pirmajame rate.

Jei komandų skaičius nėra lygus 2, pakeltam bent kuriuo laipsniu, tuomet pradedančių rungtyniauti pirmajame rate komandų skaičius nustatomas pagal formulę:

$$K = (A - 2^2) \times 2,$$

čia K – komandų, kurios dalyvaus 1 rate, skaičius,

A – bendras komandų skaičius,

n – toks skaičiaus 2 laipsnis, kuriuo pakėlus gaunamas skaičius, artimiausias skaičiui A, bet mažesnis už jį.

Rungtynių skaičius apskaičiuojamas pagal formulę:

$$R = \frac{A(A-1)}{2},$$

čia R – rungtynių skaičius,

A – komandų skaičius.

Varžybų dienų skaičius:

jei varžybose dalyvaus lyginis komandų skaičius, dienų bus viena mažiau negu komandų;

jei dalyvaus nelyginis komandų skaičius, tai dienų bus tiek, kiek komandų dalyvaus varžybose.

Olimpinė dviejų minusų sistema

Esmė:

Komanda (žaidėjas), pralaimėjusi vienas rungtynes, kovoja toliau, tik su viena pralaimėjimą patyrusiomis komandomis.

Komanda, pralaimėjusi antrą kartą, iš tolesnių varžybų iškrinta.

Teigiami bruožai:

- objektyviau nustatomos keturios stipriausios komandos;
- didelis rungtynių skaičius;
- komanda, kartą pralaimėjusi, turi galimybę kovoti dėl antros vietos.

Rungtynių skaičius apskaičiuojamas pagal formulę:

$$R = 2A - 3,$$

čia A – varžybose dalyvaujančių komandų skaičius.

Praktinė užduotis. Mokiniai susiskirsto į komandas po 4–5 dalyvius. Kiekviena komanda atlieka užduotį ir išrenka mokinį, kuris pristato grupės darbą: perskaito užduotį (garsiai) ir pakomentuoja atliktą darbą.

Mokiniai galės aktyviai dalyvauti ir priimti sprendimus organizuojant renginius. Mokiniai teisėjai bus puikūs mokytojo pagalbininkai.

Varžybų sistemos

1 užduotis

Mokyklos tarpklasinėse kvadrato varžybose dalyvauja 6 komandos.

Suskaičiuokite, kiek rungtynių (kėlinių) sužais komanda vykdant varžybas ratų sistema.

Sudarykite 4 varžybų dienų rungtynių tvarkaraštį.

Varžybų sistemos

2 užduotis

Pasaulio šachmatų čempionate dalyvauja 48 vyrų komandos.

Varžybos vykdomos olimpine vieno minuso sistema.

Suskaičiuokite, kiek komandų rungtyniaus pirmajame rate.

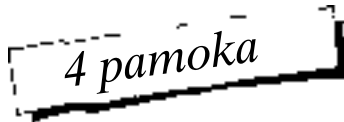
Nubraižykite susitikimų schemą.

Varžybų sistemos

3 užduotis

Lietuvos moterų paplūdimio tinklinio čempionate dalyvauja 16 komandų.

Suskaičiuokite, kiek bus sužaista rungtynių varžybas vykdant olimpine dviejų minučių sistema. Pakomentuokite.



Daiva Klimavičienė

Organizuoju varžybas

Pamoka skirta įvairaus amžiaus mokiniams, atitinkamai keičiant varžybų vykdymo sistemas (ratų, olimpinę vieno minuso, olimpinę dviejų minusų), vietą (lauke ar salėje), trukmę.

Inventorius: lėkščiasvydžio žaidimo aprašai (4–5 vnt.), plastikinės lėkštelės, žymekliai stoveliai, popierius, rašiklis, švilpukas, laikmatis.

Pamokos uždaviniai

1. Gebėti organizuoti klasės draugams veiklą (varžybas), parinkti varžybų sistemą.
2. Išmokti naują žaidimą.

Pamokos planas

I. Susipažinimas su lėkščiasvydžio taisyklėmis

<i>Eil. Nr.</i>	<i>Užduoties aprašymas</i>	<i>Fizinis krūvis</i>	<i>Metodiniai ir organizaciniai nurodymai</i>
1.	Kiekvienai komandai įteikiamas lėkščiasvydžio žaidimo aprašas	5 min.	Klasė pasiskirsto į mišrias komandas, pageidautina, po 5 dalyvius kiekvienoje. Perskaičiusi aprašą, kiekviena komanda skiria 1 dalyvį į organizatorių komandą.

II. Susipažinimas ir inventoriaus (lėkštelės) išbandymas

<i>Eil. Nr.</i>	<i>Užduoties aprašymas</i>	<i>Fizinis krūvis</i>	<i>Metodiniai ir organizaciniai nurodymai</i>
1.	Mokytojas arba mokinys parodo lėkštelės metimo ir gaudymo būdus. Nustatomos pasirinktos žaidimo aikštelės ribos.	2 min.	Kiekviena komanda gauna po 2 lėkštelės.
2.	Organizatorių komanda (5–6 dal.) aptaria varžybų sistemą, laiko trukmę, pasiskirsto pareigomis: sekretorius, teisėjas, laikininkas		Prereikus konsultuojasi su mokytoju. Nubraižo varžybų rezultatų lentelę, stoveliais nužymi aikštės ribas, įvarčių zoną. Organizatorių komandos dalyviai gali dalyvauti savo komandos varžybose

3.	Pramankšta – lėkštelės svaidymas su komandos draugais	5 min.	Komandos dalyviai meta ir gauda stovėdami ratu, vėliau – judėdami
----	---	--------	---

III. Informacijos papildymas

<i>Eil. Nr.</i>	<i>Užduoties aprašymas</i>	<i>Metodiniai ir organizaciniai nurodymai</i>	
1.	Kiekviena komanda suformuluoja ir pateikia 3 klausimus apie žaidimo taisykles.	Komandos susėda ratu ant grindų ir paeiliui pateikia klausimus Žaidėjai sugalvoja savo komandai pavadinimą	
2.	Organizatorių komanda nusako varžybų vykdymo ypatumus	Kapitonai traukia burtus, įrašo komandų pavadinimus, skelbia varžybininkus (varžybų dalyvius) <i>Žaidžiama be teisėjo!</i>	

IV. Lėkščiasvydžio (5x5) turnyras

<i>Eil. Nr.</i>	<i>Užduoties aprašymas</i>	<i>Fizinis krūvis</i>	<i>Metodiniai ir organizaciniai nurodymai</i>
1.	Žaidimas	Maks. 30 min.	Žaidžiama ratų sistema, kėlinio trukmė – 4–5 min. Teisėjai įrašo rezultatus į lentelę, prižiūri tvarką

V. Rezultatų surašymas ir vietų paskirstymas

<i>Eil. Nr.</i>	<i>Užduoties aprašymas</i>	<i>Fizinis krūvis</i>	<i>Metodiniai ir organizaciniai nurodymai</i>
1.	Organizatorių komanda skelbia varžybų rezultatus	2 min.	Komandos išrikiuojamos

VI. Aptarimas

<i>Eil. Nr.</i>	<i>Užduoties aprašymas</i>	<i>Metodiniai ir organizaciniai nurodymai</i>	
1.	Bendras aptarimas (mokytojas–žaidėjai–organizatoriai)	Kiekviena grandis aptaria varžybų organizavimo ypatumus, žaidimo taisykles Apdovanojami aktyviausi organizatoriai	

5 pamoka

Saulė Matuzevičienė, Zita Žižniauskienė

Savarankiškas fizinis aktyvumas: raumenų pajėgumo ugdymas

3 pamokos, skirtos ugdyti mokinių gebėjimą savarankiškai mankštintis:

1. Jėga – tai jėga
2. Kilnokime svarmenis
3. Sportuokime dviese

Pamokų vedimo vieta – sporto salė.

<i>Pamokų paskirtis</i>		
<i>Teorija</i>	<i>Praktika</i>	<i>Priemonės</i>
Suteikti žinių apie raumenų jėgą ir supažindinti su savarankišku jos ugdymu.	Išmokyti mokinius savarankiškai atlikti pratimus su gumine juosta, svarmenimis ir grupėse ar poromis.	Guminės juostos, svarmenys, kimštiniai kamuoliai.

Pagrindinės žinios

Šiek tiek apie jėgą

Jėga – tai gebėjimas dirbant raumenims įveikti pasipriešinimą. Jėgą lavinti reikia daug valios pastangų, todėl būtina ugdyti mokinių teigiamą požiūrį į fizinį aktyvumą, teikti jiems informaciją apie jėgos pratimų poveikį organizmui, sveikatai, kūno kompozicijai. Skiriama didžiausioji (maksimalioji) ir staigioji jėga bei jėgos išvermė.

Didžiausioji jėga – tai didžiausia raumenų jėga, kurią sportininkas gali pasiekti maksimaliomis pastangomis įsitempiant raumenims.

Didžiausioji jėga gali būti absoliučioji ir santykinė.

Absoliučioji jėga – tai didžiausia jėga, kurią sportininkas gali pasiekti dirbdamas statiniu ar dinaminiu režimu nepriklausomai nuo savo kūno svorio.

Santykinė jėga – tai jėgos, tenkančios vienam kūno masės kilogramui, dydis, kurį rodo absoliučiosios jėgos ir kūno masės santykis. Mokinių didžiausiajai jėgai lavinti dažniausiai naudojami šie pratimai:

- Prisiūkimai prie skersinio
- Sliuogimas virve (atliekant kojų judesius ir be jų, su sunkmena)
- Atsilenkimai
- Kojų kėlimas kybant, gulint ant nugaros
- Pritūpimai (ant vienos kojos, abiejų, su svarsčiais, svarmenimis ar partneriu)

Staigioji jėga – pasireiškia greitu jėgos išvystymu, nugalint ne maksimalų pasipriešinimą. Staigiąją jėgą rodo jėgos ir laiko, per kurį ji pasiekama, santykis. Staigiajai jėgai lavinti tinka:

- Šuoliai į aukštį, tolį, daugiašuoliai, nušokimai
- Įrankių metimai
- Šuoliukai per šokdynę
- Pratimai, atliekami maksimaliu greičiu 10–30 sek. Poilsis – 1,5–3 min.

Jėgos išsvermė – tai žmogaus gebėjimas nepavargti atliekant su jėga susijusius veiksmus, gebėjimas palyginti ilgai ir daug kartų pasiekti optimalią (bet ne didžiausiąją) jėgą. Jėgos išsvermei lavinti atliekami pratimai:

- Su gumomis
- Su svarmenimis (štanga, svarsčiais, svarmenimis)
- Su kimštiniais kamuoliais ir pan.

Fizinės veiklos metu vystosi žmogaus raumenys ir didėja jų jėga. Siekiant sportinių rezultatų geriausia jėgą lavinti 15–17 metų berniukams ir 13–15 metų mergaitėms. Sistemingai atliekami jėgos pratimai su didesniais svoriais didina raumenų apimtį ir jų absoliučiąją jėgą, o daugkartiniai pratimai su mažesniais svoriais ugdo raumenų jėgos išsvermę. Jėga gali būti lavinama dinaminiais ir statiniais (izometriniais) pratimais su svarmenimis ir be jų. Pratimus kartoti rekomenduojama praėjus 48–72 val. Šis laikas reikalingas baltymų resintezei.

Mokiniam reikia išaiškinti, kad norint tinkamai jėgos pratimais stiprinti nervų ir raumenų aparatą (motoriką) būtina įsiminti šiuos reikalavimus:

1. Pratimus reikia pradėti nuo viršutinės kūno dalies raumenų, stambiausių raumenų grupių.
2. Svorio, kuris keliamas, dydis neturi būti maksimalus.
3. Per pamoką reikia atlikti po 2–3 pratimus, kiekvieno pratimo – po 3–5 serijas, kiekvienoje serijoje svorį kelti 10–15 kartų.
4. Poilsis tarp pratimų – 2–5 min.
5. Pratimus būtina atlikti mažu greičiu, bet didele amplitude, nuleisti svorį lėčiau negu pakelti.
6. Po jėgos pratimų atlikti tempimo pratimus.

Didžiausias jėgos pratimų poveikis yra tada, kai jie atliekami pamokos pradžioje, kai dar nenuvargusi mokinio centrinė nervų sistema ir lengviau susidaro nerviniai-kordinaciniai ryšiai, skatinantys raumenų jėgos didėjimą. Atliekami jėgos pratimai stiprina raiščius ir sausgysles, gražina kūno kompoziciją, mažina atsvarį, gerina sąnarių stabilumą, apsaugo raumenis nuo atrofijos, gerina raumenų koordinaciją, reguliuoja medžiagų apykaitą.

1. JĖGA – TAI JĖGA

Pamokos vykdymo vieta – sporto salė

Paskirtis

Supažindinti mokinius su jėgos fizinės ypatybės lavinimu atliekant pratimus su gumine juosta.

Pamokos planas

1. Pristatyti pamokos eigą ir suteikti žinių apie pagrindinius principus bei priemones jėgai ugdyti. Paaikškinti:

- kodėl atliekant jėgos pratimus reikia laikytis fizinio krūvio didinimo laipsniškumo;
- kodėl jėgos pratimus reikia derinti su aerobine veikla;
- kokią įtaką turi taisyklingas kvėpavimas.

2. Pratimai su gumine juosta

3. Žaidimai.

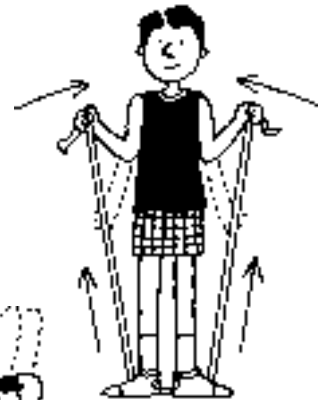
4. Pamokos pabaigoje aptarti su mokiniais, kaip jiems sekėsi atlikti pratimus ir kokios raumenų grupės, jų nuomone, buvo treniruojamos.

Pratimų su gumine juosta ir žaidimų pavyzdžiai

1 pratimas

Pr. p.: stovint priminti gumą per vidurį, rankomis laikyti gumos galus, alkūnės priglaustos prie šonų.

- 1 – sulenkti abi rankas per alkūnes,
- 2 – pr. p.



2 pratimas

Pr. p.: stovint ant gumos per vidurį, gumos galus apsukti aplink riešus, rankos sulenktos prie pečių.

- 1 – ištiesti rankas pirmyn aukštyn,
- 2 – lėtai grįžti į pr. p.

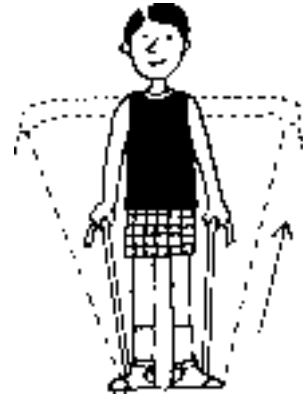
Kojos per kelius truputį sulenktos.



3 pratimas

Pr. p.: stovint ant gumos per vidurį, rankomis paimti už jos galų.

- 1–2 – rankas kelti per šonus į viršų,
- 3–4 – lėtai nuleisti į pr. p.



4 pratimas

Pr. p.: rankos į šalis, guma už nugaros.

- 1 – tiesi rankas pirmyn (laikyti 5–6 sek.)
- 2 – grįžti į pr. p.



5 pratimas

Pr. p.: stovint ant gumos per vidurį, pritūpti ir paimti gumą už galų.

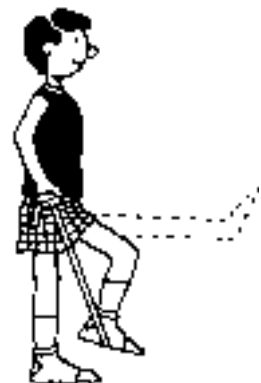
- 1 – rankas sulenkti prie pečių,
 - 2 – pr. p.
- Išlaikyti tiesią nugarą.



6 pratimas

Pr. p.: pagrindinė stovėseną. Gumą užkabinti ant sulenktos kojos pėdos, o jos galus apsukti aplink riešus.

- 1 – ištiesti koją,
- 2 – pr. p.



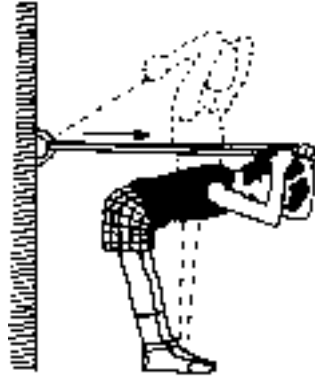
7 pratimas

Pr. p.: pagrindinė stovėseną. Paimti už gumos, per vidurį pritvirtintos prie gimnastikos sienelės, galų.

1 – pasilenkti pirmyn,

2 – pr. p.

Nugara šiek tiek suapvalinta.



8 pratimas

Pr. p.: pagrindinė stovėseną, kojos pražergtos. Stovint nugarą į gimnastikos sienelę laikytis už prie jos pritvirtintos gumos galų, rankos į šalis.

1 – pasisukti į dešinę pusę,

2 – pr. p.,

3 – pasisukti į kairę pusę,

4 – pr. p.



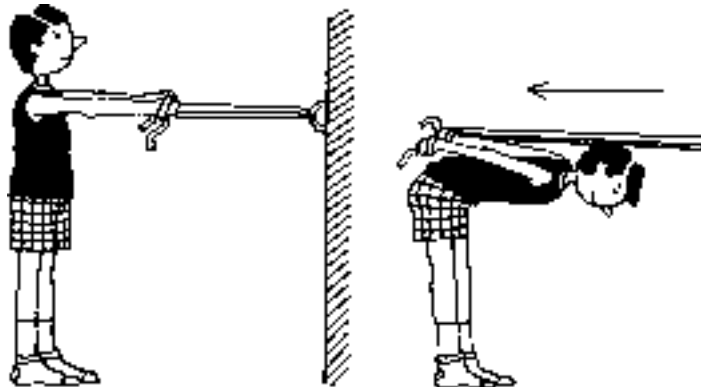
9 pratimas

Pr. p.: pagrindinė stovėseną. Pritvirtintos prie gimnastikos sienelės gumos galus apsukti aplink riešus.

1 – lenkiantis žemyn tiesinti rankas atgal,

2 – pr. p.

Išlaikyti tiesią nugarą.



10 pratimas

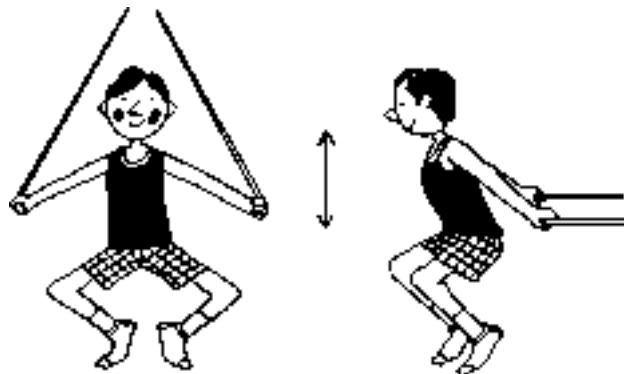
Pr. p.: pagrindinė stovėseną.

1 – pritupiant rankos į šalis,

2 – pr. p.,

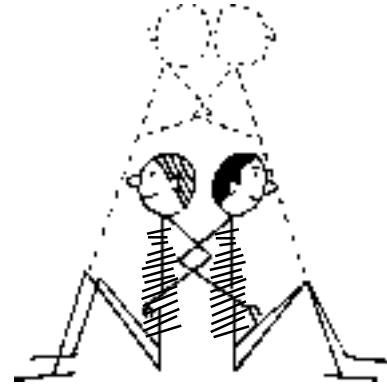
3 – pritupiant rankos atgal (pirmyn),

4 – pr. p.



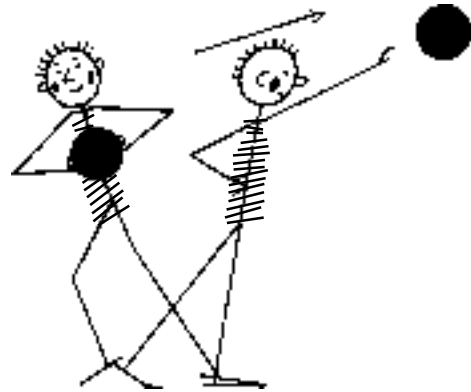
Žaidimas „Ištumk iš vietos“

Mokiniai sustoja nugaromis vienas su kitu. Susikibę rankomis atsitupia ir šokuodami stengiasi išstumti vienas kitą iš pažymėtos zonos.



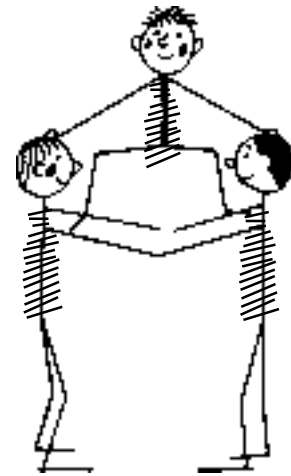
Žaidimas „Nusviesk toliau“

Mokiniai sustoja poromis tam tikru atstumu vienas prieš kitą. Tarp jų nubrėžiama linija, ant kurios padedamas kimštinis kamuolys. Mokinys paėmęs kamuolį stumia kaip rutulį. Pažymima vieta, kur jis nukrito. Tada stumia antrasis. Kartojama 2–3 kartus.



Žaidimas „Kabantis tiltas“

Mokiniai sustoja dviem eilėmis vieni prieš kitus tinkamu atstumu. Porose tvirtai laikosi vienas kitam už dilbių. Vienas eina basas per tiltą (rankas) rankomis atsiremdamas į galvas. Tiltas gali lengvai judėti arba jo aukštis skirtingose vietose gali būti nevienodas.



Pastabos mokytojui

Supažindinti mokinius su jėgos ugdymo individualių programų sudarymo principais (pratybų dažniu, minimaliu ir maksimaliu fiziniu krūviu), jėgos, greičio, lankstumo ir išvermės ugdymo krūvių derinimu.

2. KILNOKIME SVARMENIS

Pamokos vykdymo vieta – sporto salė.

Paskirtis

Ugdyti raumenų jėgą.

Pamokos planas

1. Pristatyti pamokos eigą. Suteikti žinių, kaip saugiai atlikti pratimus su svarmenimis, paaiškinti, kokią įtaką pratimų su svarmenimis atlikimas turi raumenų jėgai ir raumenų jėgos išsvermei; supažindinti su jėgos fizine ypatybe ir jos formomis.
2. Pratimai su svarmenimis.
3. Pamokai baigiantis paprašyti, kad mokiniai aptartų, kokios raumenų grupės buvo stiprinamos, ar tai atlikta taisyklingai.

Pratimų su svarmenimis pavyzdžiai

1 pratimas

Mokiniai sustoja lanku. Pr. p.: kojos per pečių plotį, dešinėje rankoje svarmuo.

- 1 – perdėti svarmenį į kairę ranką,
- 2 – pr. p.

2 pratimas

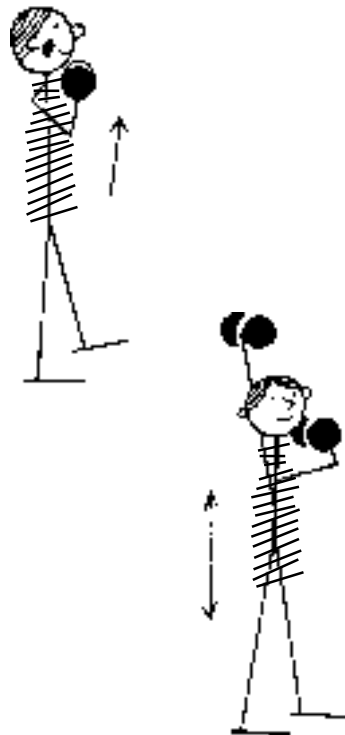
Pr. p.: stovint kojos pražergtos. Svarmuo paimamas delnais į viršų, rankos nuleistos.

- 1 – sulenkti rankas prie krūtinės,
- 2 – pr. p.

3 pratimas

Pr. p.: kojos per pečių plotį, kairė ranka sulenкта prie peties, dešinė ištiesta į viršų.

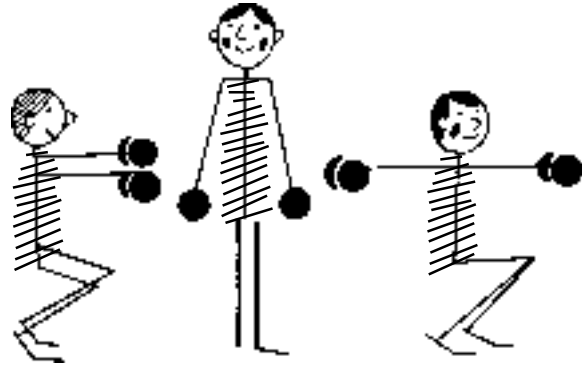
- 1 – nuleisti dešinę prie peties, kairę pakelti,
- 2 – nuleisti kairę prie peties, dešinę pakelti.



4 pratimas

Pr. p.: pagrindinė stovėseną.

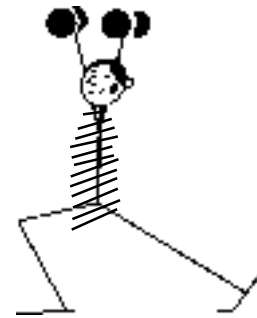
- 1 – pritūpiant rankas tiesi pirmyn,
- 2 – pr. p.,
- 3 – pritūpiant rankas tiesi į šalis,
- 4 – pr. p.



5 pratimas

Pr. p.: įtūpstas dešinė koja pirmyn, rankos į viršų.

- 1–3 – spyruokliuoti,
- 4 – posūkis aplink,
- 5–8 – tas pats kita koja.



6 pratimas

Pr. p.: kojos pražergtos, rankos į viršų, svarmenys suglausti.

- 1 – pasilenkiant pirmyn atlikti mostą tarp kojų,
- 2 – pr. p.



7 pratimas

Pr. p.: kojos per pečių plotį, rankos į šalis.

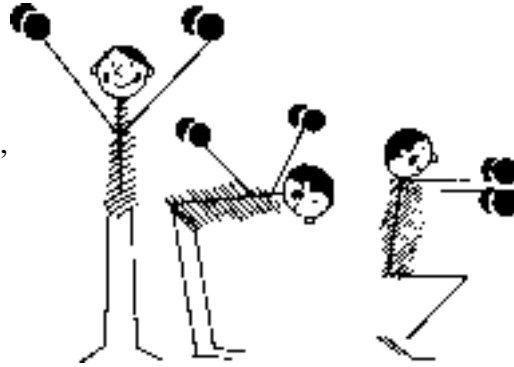
- 1 – atliekant įtūpstą pasisukti liemeniu į kairę,
 - 2 – pr. p.,
 - 3 – atliekant įtūpstą pasisukti liemeniu į dešinę,
 - 4 – pr. p.
- Rankas laikyti pečių aukštumu.



8 pratimas

Pr. p.: pagrindinė stovėseną.

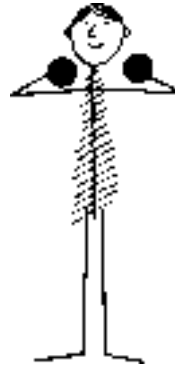
- 1 – rankas kelti pirmyn aukštyn,
 - 2 – pasilenkiant pirmyn vesti rankas atgal,
 - 3 – pritūpti, rankos pirmyn,
 - 4 – pr. p.
- Nugara tiesi.



9 pratimas

Pr. p.: pagrindinė stovėseną, rankos prie pečių.

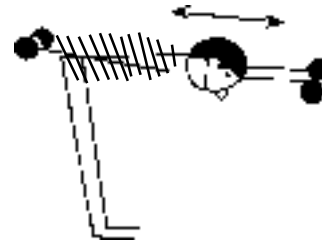
- 1–4 – šuoliukai ant kairės kojos,
- 5–8 – šuoliukai ant dešinės kojos.



10 pratimas

Pr. p.: pasilenkus į priekį, kairė ranka atgal, dešinė pirmyn.

- 1–2 – keisti rankų padėtis.
- Išlaikyti tiesią nugarą.



Pastabos mokytojui

Ugdyti mokinių pasitikėjimą savimi, akcentuoti taisyklingą laikyseną, mokyti sukaupti dėmesį, ugdyti valią ir ištvermę. Krūvį parinkti atsižvelgiant į mokinių fizinį pajėgumą.

3. SPORTUOKIME DVIESE (KETURIESE)

Pamokos vykdymo vieta – sporto salė.

Paskirtis

Atliekant porinius pratimus formuoti bendradarbiavimo įgūdžius, lavinti raumenų jėgą.

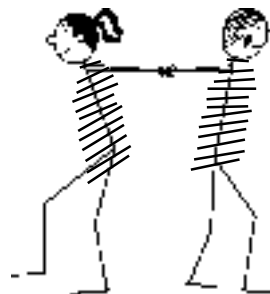
Pamokos planas

1. Pristatyti pamokos eigą ir supažindinti su grupinės veiklos ypatumais. Paaikinti:
 - kodėl reikia jausti partnerį atliekant porinius, grupinius pratimus;
 - kodėl reikia suderinti grupės narių veiksmus ir kaip tai padaryti.
2. Poriniams pratimams atlikti mokinius suskirstyti poromis pagal fizinį pajėgumą ir ūgį.
3. Žaidimai pramankštai.
4. Poriniai pratimai su kimštiniais kamuoliais.
5. Pratimams su suoleliu atlikti mokinius suskirstyti po keturis pagal ūgį.
6. Pratimai su gimnastikos suoleliu.
7. Poriniai pratimai prie gimnastikos sienelės.
8. Tempimo pratimai.
9. Pamokai baigiantis aptarti, kaip sekėsi grupinė veikla, kokius mokiniai patyrė sunkumus, ką reikėtų keisti.

Žaidimų ir fizinių pratimų pavyzdžiai

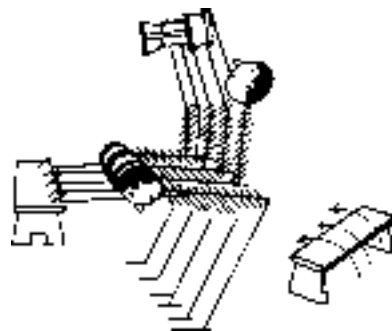
Lenklynės poromis

Mokiniai suskirstomi poromis ir sustoja prie starto linijos. Porų žaidėjai sustoja nugaromis vienas su kitu ir susiima rankomis per alkūnes. Po komandos poros bėga prie pažymėtos linijos (10–15 m) ir grįžta atgal. Laimi greičiau nubėgusi pora.



Žaidimas „Suolelio kelionė“

Mokiniai suskirstomi po 5–8, jie sustoja šonu prie gimnastikos suolelio. Po komandos visi peršoka abiem kojomis suolelį, paima jį į rankas, pakelia virš galvos ir nuleidžia kitoje pusėje ant žemės. Tada vėl peršoka ir t. t. Taip artėjama prie finišo, kuris nuo starto linijos yra už 10–15 m. Laimi komanda, pirma pastačiusi suolelį ant finišo linijos.

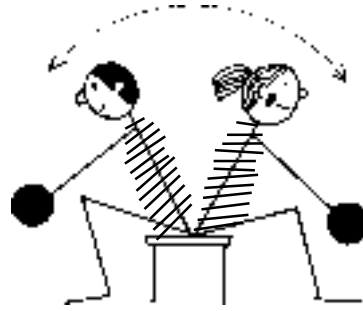


Pratimai su kimštiniais kamuoliais**1 pratimas**

Pr. p.: mokiniai dviese suglaustomis nugaromis sėdi ant suoliuko, kojos pražergtos, kamuolys ant grindų.

1–2 – pirmasis paima kamuolį nuo grindų, kelia jį virš galvos ir perduoda jį antrajam.

3–4 – antrasis pasilenkia pirmyn, paliečia kamuoliu grindis. Pratimas kartojamas.

**2 pratimas**

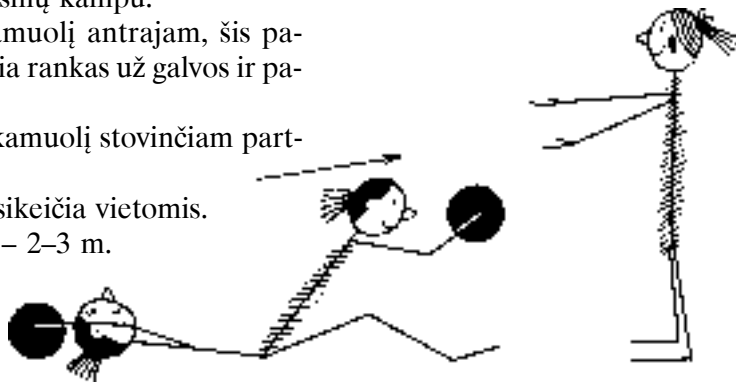
Pr. p.: vienas mokinys stovi laikydamas rankose kamuolį, antrasis sėdi ant pakloto, kojos atremtos kulnėmis, keliai sulenkti 30 laipsnių kampu.

1–2 – pirmasis meta kamuolį antrajam, šis pagauna, gula ant nugaros, tiesia rankas už galvos ir paliečia kamuoliu grindis.

3–4 – sėsdamas išmeta kamuolį stovinčiam partneriui.

Tas pats, tik žaidėjai pasikeičia vietomis.

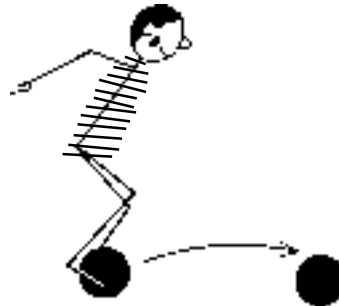
Atstumas tarp mokinių – 2–3 m.

**3 pratimas**

Pr. p.: mokiniai stovi vienas prieš kitą. Vienas iš jų pėdų vidine puse suspaudžia kamuolį ir pašokdamas išmeta aukštyr pirmyn. Antrasis stengiasi jį sugauti.

Pratimą atlieka antrasis.

Atstumas tarp mokinių – 2–3 m.

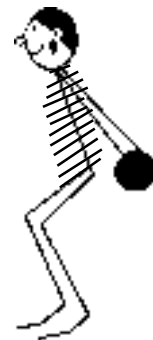
**4 pratimas**

Pr. p.: mokiniai stovi vienas prieš kitą. Pirmasis laiko kamuolį už nugaros.

1–2 – pasilenkdamas pirmyn rankų mostu išmeta kamuolį antrajam, šis stengiasi jį sugauti.

3–4 – antrasis mokinys atlieka tą patį.

Atstumas tarp mokinių – 2–3 m.

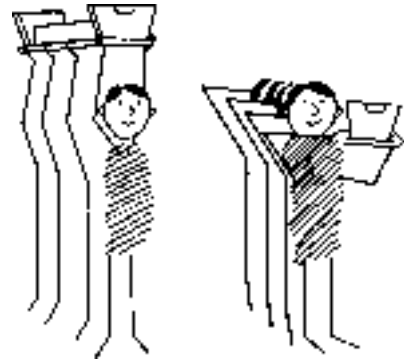


Pratimai su gimnastikos suoleliu

1 pratimas

Pr. p.: keturi mokiniai stovi šalia gimnastikos suolelio.

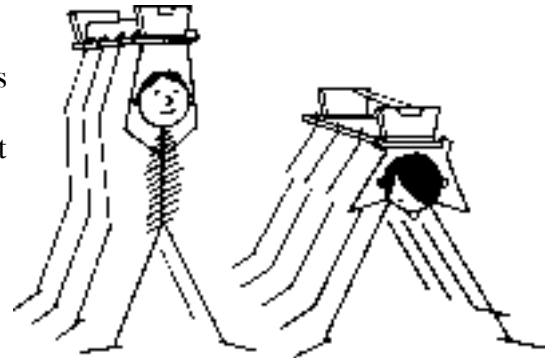
- 1 – pakelti suolelį į viršų ant ištiestų rankų,
- 2 – nuleisti suolelį ant dešinio peties,
- 3 – pakelti į viršų,
- 4 – nuleisti ant kairio peties.



2 pratimas

Pr. p.: kojos pražergtos, suolelis iškeltas į viršų ant ištiestų rankų.

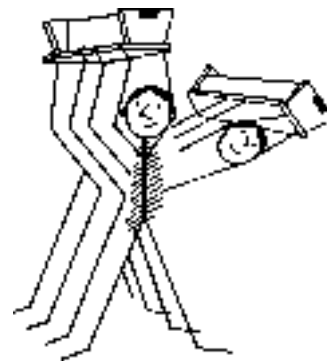
- 1 – lenktis pirmyn nuleidžiant suolelį ant nugaros,
- 2 – pr. p.



3 pratimas

Pr. p.: kojos pražergtos, suolelis iškeltas į viršų ant ištiestų rankų.

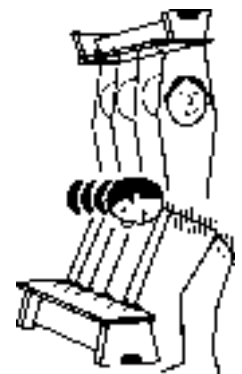
- 1–2 – lenktis į dešinę,
 - 3–4 – pr. p.
 - 5–6 – lenktis į kairę,
 - 7–8 – pr. p.
- Pasilenkti nedaug.



4 pratimas

Pr. p.: pagrindinė stovėseną, suolelis iš dešinės.

- 1 – kelti suolelį aukštyn,
- 2 – nuleisti į kairę pusę,
- 3 – kelti aukštyn,
- 4 – nuleisti į dešinę pusę.



Pratimai prie gimnastikos sienelės**1 pratimas**

Pr. p.: vienas mokinytis, stovėdamas veidu į gimnastikos sienelę, kojos per pečių plotį, rankomis laikosi įsikišęs į gimnastikos sienelę sulig pečių aukštumu. Kitas sėdi ant pirmojo pečių ir taip pat laikosi įsikišęs į sienelę.

1 – pritūpti,

2 – atsistoti.

Tada keistis vietomis.

Išlaikyti tiesią nugarą.

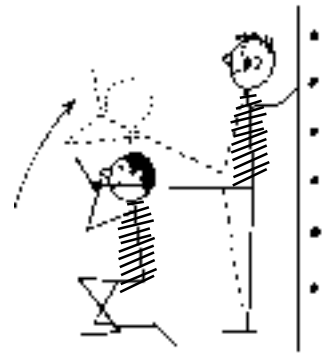
**2 pratimas**

Pr. p.: vienas mokinytis, stovėdamas nugarą į sienelę, rankomis laikosi už jos skersinio, kitas priklaupęs ant vieno kelio.

1 – stovintis mokinytis užkelia dešinę koją ant pečių priklaupusiam,

2 – priklaupęs mokinytis palengva stojasi keldamas koją aukštyn.

Tas pats su kita koja. Tada keičiamasi vietomis.

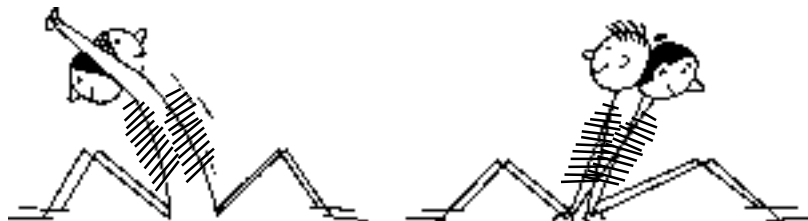
**Tempimo pratimai****1 pratimas**

Pr. p.: sėdint dviese suglaustomis nugaromis, kojos sulenktos 30 laipsnių kampu, susikibus ištiestomis rankomis virš galvų.

1–2 – lenktis į vieną pusę,

3–4 – į kitą pusę.

Tas pats, rankas nuleidus žemyn.



2 pratimas

Pr. p.: sėdint vienas prieš kitą, kojos pražergtos, susikibus rankomis.

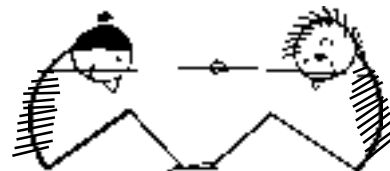
Atlikti tempimą.



3 pratimas

Pr. p.: sėdint. Susikibti ištiestomis rankomis, atremti pėdas, kojas sulenkti 30° kampu.

Atlikti tempimą.

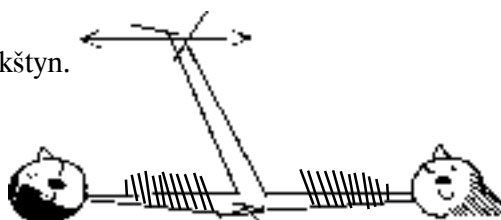


4 pratimas

Pr. p.: gulint ant nugaros, kojos pakeltos aukštyn.

1–2 – lenkti tiesias kojas į vieną pusę,

3–4 – lenkti į kitą pusę.



Pastabos mokytojui

Suteikti mokiniams žinių apie saugų pratimų atlikimą, tobulinti kontaktinį jutimą, ugdyti pasitikėjimą savimi ir partneriu. Skiriant pratimus su guma svarbu įsitikinti, kad ji patikimai pritvirtinta, kad amortizacinės gumos tamprumas atitinka vaiko parengtumą, gebėjimus. Netaisyklingai atliekami jėgos pratimai didina pavojų traumuoti stuburo sritį, kelio sąnarius, juosmeninę liemens sritį bei kitas kūno dalis. Uždrausti mokiniams iki 16–17 metų kilnoti maksimalius svorius, pratybose naudoti tik svorius, kuriuos vaikai gali pakelti 10–15 kartų. Nepalikti besimankštinančių mokinių be priežiūros. Nepamiršti, kad jėgos ugdymas turi būti derinamas su lankstumo, greitumo, išvermės pratimais. Pratimų atlikimo trukmę nustato mokytojas atsižvelgdamas į mokinių amžių ir fizinių pajėgumą.

6 pamoka

Saulė Matuzevičienė, Zita Žižniauskienė

Partnerystė ir saviraiška: šokiai

2 pamokos:

1. šokime drauge
2. Modernaus šokio elementai



1. ŠOKIME DRAUGE

Paskirtis

Teikiant judėjimo džiaugsmą ugdyti mergaičių ir berniukų partnerystę, lavinti taisyklingą laikyseną.

Pamokos vykdymo vieta – sporto, aktų salė ar kita erdvi patalpa.

Priemonės

Magnetofonas, muzikinis įrašas.

Pamokos planas

1. Supažindinti su pamokos, per kurią bus atliekami įvairūs šokių judesiai bendradarbiaujant su partneriais, skambant nuotaikingai muzikai, siekiant teigiamų emocijų, išreikštų per judesio džiaugsmą, eiga.
2. Poriniai pratimai atliekami pagal muzikos ritmą.
3. Pratimai ratu, dviem ratais.
4. Pratimai kontaktiniam jutimui ugdyti.
5. Pamokai baigiantis aptarti, kokį įspūdį paliko šokio pratimai, pasiteirauti, ar mokiniam pavyko improvizuoti ir kiek pavyko, ar patiko pamoka ir ar norėtų dar ko nors panašaus.

1 pratimas

Pagal muzikos ritmą šokio žingsneliu poros, susikibusios rankomis, juda apibrėžtame plote įvairiomis kryptimis pralįsdamos vienos pro kitų pakeltas rankas.

2 pratimas

Tas pats, tik stengiantis išskirti porą ir neleisti partneriams susitikti.

3 pratimas

Tas pats, tik poros improvizuoja įvairius judesius pagal muziką ir, garsiai skaičiuodamos 1–2–3, suploja delnais.

4 pratimas

Tas pats, tik poros, garsiai skaičiuodamos 1–2–3–4–5–6–7, suploja delnais (judėjimo plotas ir judesių amplitudė didinama).

5 pratimas

Mokiniai poromis atlieka šokio judesius, skaičiuodami 1–2–3, suploja delnais ir išsiskiria. Improvizuodami ir skaičiuodami 1–2–3, keičia partnerį ir, suploję delnais, ieško savo poros.

6 pratimas

Mokiniai sustoja dviem ratais. Išoriniame rate šokėjai juda į kairę pusę, vidiniame – į dešinę. Visi garsiai skaičiuodami 1–2–3 suploja delnais su priešais stovinčiu šokėju ir vėl skaičiuodami 1–2–3 grįžta prie savo partnerio.

Tą patį pratimą galima atlikti keičiant skaičiuotę, pvz., iki 6, 7 ir t. t.

7 pratimas

Mokiniai poromis stovi vienas prieš kitą. Garsiai skaičiuoja: 1 – suploja delnais ir vienas šokėjas nuleidžia rankas ties juosmeniu delnais į viršų; 2 – antrasis suploja iš viršaus ir šokėjai keičia rankų padėtis; 3 – improvizuodami šokio judesius keičiasi partneriais; 4 – vėl grįžta prie savo poros.

8 pratimas

Tas pats, tik suplojus delnais vienas šokėjas atsuka nugarą ir rankas ištiesia delnais į viršų, antrasis suploja per rankas ir pasisuka nugarą į partnerį. Partneris atlieka tą patį (viskas daroma garsiai skaičiuojant ir improvizuojant pagal muziką).

9 pratimas

Mokiniai sustoja po tris. Viduryje stovinčio mokinio rankos uždėtos ant šonuose stovinčių partnerių liemens, šoninių šokėjų rankos – ant viduryje stovinčiojo pečių (šoniniai šokėjai užsimerkę).

1 – pasivaikščiojimas lėtu tempu skambant muzikai,

2 – tas pats, tik lenkiantis pirmyn, atgal, į šonus, siūbuojant, apsisukant, bėgant ir pan.

3 – tas pats, tik didinant tempą.

10 pratimas

Mokiniai susėda ratu, susikimba rankomis. Skambant lėtai muzikai stengiasi pajusti draugo rankos skleidžiamą šilumą.

Pastabos mokytojui

Svarbu taisyklinga laikysena, gebėti improvizuoti pagal muzikos ritmą, jausti partnerį. Optimizuoti teigiamas emocijas, lavinti kontaktinį jutimą ir orientaciją užmerktomis akimis.

Laukiami rezultatai – teigiamos emocijos, partnerių bendravimas, laikysenos tobulėjimas.

Teigiamas rezultatas – ugdoma muzikos ir judesio darna.

2. MODERNAUS ŠOKIO ELEMENTAI**Paskirtis**

Supažindinti mokinius su modernaus šokio elementais.

Pamokos vykdymo vieta – sporto, aktų salė ar kita erdvi patalpa.

Priemonės

Magnetofonas, muzikinis įrašas.

Pamokos planas

1. Pristatyti pamokos eigą ir suteikti žinių apie gražią, grakščią laikyseną, judesių ir muzikos darną. Paaiškinti:
 - kas sąlygoja gražią, grakščią laikyseną;
 - kaip judesiu išreikšti muzikos pajautimą.
2. Plastiški judesiai pagal muziką.
3. Užduotis: iš išmoktų modernaus šokio elementų sukurti šokį. Užduotį atlikti galima po vieną, poromis, grupėmis.
4. Pamokos pabaigoje aptarti, kaip pavyko kūrybinis procesas.

1 pratimas

Pr. p.: stovint tiesiai kojos per pečių plotį, rankos atpalaiduotos. Lenkite galvą į priekį ir stenkitės, kad pečių linija nejudėtų ir kartu su galva nusileistų. Palenkus galvą, aukščiausias taškas turi būti kaklo centre. Leiskite galvą savo svoriu žemyn, tada natūraliai tempis kaklo raumenys (A). Toliau su galva leiskite pečius. Šiuo atveju aukščiausias taškas bus kaklo pagrindas (B). Dar toliau leiskite galvą, pečius, krūtinę. Šiuo atveju aukščiausias taškas – tarp menčių (C). Tada leiskitės tiek, kiek leidžia liemu.



2 pratimas

Atlikite kaip ir pirmą pratimą, tik galiniame taške sulenkite kojas per kelius, rankas laikykite atpalaiduotas. Pagilinkite pritūpimą ir pradėkite kilti į vertikalią padėtį. Tiesiantis pirma ištiesiama juosmeninė dalis, tada nugara, kaklas ir galiausiai galva.

**3 pratimas**

Pr. p.: ta pati kaip ir pirmajame pratime. Leiskitės žemyn tokiu pat principu iki žemiausio taško. Tada kelkite galvą aukštyn, o nugarą tiekite. Rankos laisvai kabo atpalaiduotos. Kūno svorį stenkitės perkelti daugiau ant kojų pirštų. Nugara tiesi, sudaro 90° kampą. Atpalaidavę pečių juostą, galvą nuleiskite žemyn, išsriesdami grįžkite į pradinę padėtį.

**4 pratimas**

Pr. p.: kojos per pečių plotį, rankos nuleistos. Lėtai apsukite galvą du ratus ir nuo galvos pradėkite svirti į dešinę pusę, rankos kabo atpalaiduotos (galva sunki, turite jausti tempimą ir atsipalaidavimą). Tas pats į kairę pusę.

5 pratimas

Pr. p.: kojos per pečių plotį, rankos atpalaiduotos. Lėtu plastišku judesiu pasilenkite žemyn, rankas padėkite ant grindų. Rankomis eikite pirmyn, kol kulnai pakils nuo grindų. Paeiliui lenkite tai vieną, tai kitą koją spyruokliuodami. Tada grįžkite į pr. p.

**6 pratimas**

Pr.p.: pagrindinė stovėseną.

1 – lenkdamiesi pirmyn delnais remkitės į grindis, nugara tiesi, galva nuleista žemyn tarp rankų, kulnis spauskite prie grindų,

2 – leiskite dubenį žemyn, galvą kelkite aukštyn (išsrieskite).



7 pratimas

Pr. p.: kojos per pečių plotį, rankos pakeltos į viršų.

Atpalaiduokite viršutinę kūno dalį ir nuo liemens „meskite“ save žemyn. Tai kaip kritimas. Kojos ir klubai lieka tiesūs. Užsimokite rankomis už savęs ir pakelkite save „į viršų“.

Tas pats pratimas, tik žemiausiame taške sulenkite kojas per kelius.

Tas pats pratimas, tik žemiausiame taške pašokite į viršų. Svarbu rankomis „pasisemti“ daug oro ir „pakelti“ save. Pakilkite!

**8 pratimas**

Pr. p.: sėdint ant grindų, nugarą tiesi, keliai ištempti.

1–2 – rankomis suimkite dešinę koją ir pritraukite prie savęs, tuo pat metu liemeniu sukites į dešinę, kairę ranką kelkite aukščiau už galvos (tempkite),

3–4 – pr. p.,

5–6 – tas pats į kairę pusę.

**9 pratimas**

Kojų mostai. Pr. p.: gulint ant nugaros, rankos prie šonų delnais į grindis, kojos pakeltos į viršų, suglaustos, patemptos.

1–2 – sukeiskite kojas, vos vos jas praskėsdami,

3–4 – tas pats, tik kojas išskėskite plačiai.

**10 pratimas**

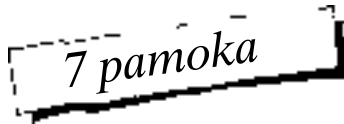
Pr. p.: pagrindinė stovėseną. Plastiškai lenkitės prie ištiesių kojų. Atpalaiduokite galvą, sunerkite rankas per alkūnes ir kabėkite stengdamiesi svorį perkelti ant kojų pirštų.

Sulenkite šiek tiek vieną koją. Vėl ištieskite. Pakartokite kita koja.

šiek tiek sulenkite abu kelius ir lėtai pradėkite kilti aukščiau palikdami kaboti galvą ir rankas. Galvą pakelkite paskutinę.

Pastabos mokytojui

Atkreipti dėmesį į judesių laisvumą, plastiškumą. Akcentuoti gražų, grakštų judesį. Skatinti gebėjimą judesiu išreikšti muzikos pajautimą.



Kodėl plaukioti sveika

Tikslas

- Stiprinti mokinių motyvaciją būti fiziškai aktyviems.
- Paaikškinti mokiniams teigiamą vandens ir plaukimo poveikį sveikatai.
- Supažindinti su tinkama plaukimui apranga.

Pagrindinės žinios

Plaukimas yra ne tik gyvybiškai būtinas įgūdis, bet ir puiki fizinio aktyvumo forma, turinti teigiamą poveikį sveikatai. Jau seniai žmonės pastebėjo vandens gydomąsias savybes. Senovės Graikijoje ir Romoje buvo garbinama švaros deivė Higiėja. Medicinos tėvas Hipokratas buvo gydymo vandeniu šalininkas. Jo mokinys Asklepiadas sveikatos pagrindu laikė gimnastiką, dietą ir vandens procedūras. Vėliau mokslininkų tyrimai patvirtino šią senovės išminčių tiesą.

Jeigu norite be streso ir prakaito idealiai išlavinti savo kūno formas ar apsaugoti savo sąnarius ir stuburą nuo didelės apkrovos, kuri patiriama fizinių pratimų sausumoje metu, vanduo yra tam puikiausia vieta. Plaukimo metu atliekant judesius rankomis ir kojomis (grybšnius) harmoningai lavėja beveik visi kūno raumenys, o vandens pasipriešinimas dar labiau sustiprina šį poveikį. Išorinis vandens slėgis aktyvina kraujotakos sistemą ir pagerina kraujo sugrįžimą į širdį. Dėl plaukimo pratybų poveikio mažėja širdies susitraukimų dažnis ir kraujospūdis. Tai susiję su plaukiančiojo horizontalia padėtimi ir nesvarumo būseną vandenyje, nes nejaučiama žemės traukos jėga, o vandens slėgis tolygiai pasiskirsto po visą kūną. Plaukimas ant nugaros palengvina stuburo tarpšlankstelių diskų apkrovimą ir atsargiai ištempia kaklo, pečių ir rankų raumenis, kurie daugeliui įprastomis sąlygomis dėl statinės sėdimos veiklos yra skausmingai įtempti. Nesvarumo būklė vandenyje sudaro palankias sąlygas taisyklingai laikysenai formuoti, stuburo iškrypimams gydyti, padeda atgauti judėjimo funkcijas po traumų. Tvirtos atramos nebuvimas didina galimybę atlikti judesius didesne amplitude, gerina sąnarių paslankumą.

Nors vandens slėgis pasunkina įkvėpimą, tačiau skatina gilų iškvėpimą. Visa tai stimuliuoja kvėpavimo sistemos lavėjimą – stiprėja kvėpuojamieji raumenys, didėja krūtinės ląšta bei jos paslankumas, auga gyvybinis plaučių tūris. Vandens slėgis į kūno paviršių, odą glostantis aptekancio vandens poveikis yra puikus, natūralus masažas, teigiamai veikiantis tiek odą, tiek ir raumenis. Be to, vandenyje yra dirginami įvairūs receptoriai, stimuliuojama centrinės nervų sistemos veikla. Todėl reguliarios pratybos vandenyje veikia raminančiai, atpalaiduojančiai.

Vandenyje atsidūrusį kūną jau savaime savitai veikia vandens keliamoji galia, todėl vandenyje paprastai jaučiame tik vos kelių kilogramų kūno masę. Tačiau kiekviena kūno dalis (galva, ranka, koja), iškelta iš vandens, reikšmingai padidina kūno svorį ir apsunkina judėjimo pirmyn vandenyje galimybes. Dėl šios priežasties plaukimo specialistai rekomenduoja mokytis racionalios plaukimo technikos.

Plaukimas yra viena iš fizinio aktyvumo formų, reikalaujanti gana didelių energijos sąnaudų. Žmogaus energijos sąnaudos plaukiant yra 5–10 kartų didesnės negu bėgant tuo pačiu greičiu. Tarp plaukimo greičio ir energijos sąnaudų yra kubinė priklausomybė. Pavyzdžiui, jei 60 kg sveriantis žmogus plauks 30 min., jis sudegins per 280 kalorijų. Todėl sistemingos plaukimo pratybos padeda reguliuoti kūno svorį.

Labai svarbu ir tai, kad plaukiant dirba beveik visi kūno raumenys, yra ugdomos beveik visos fizinės ypatybės (labiausiai ištvermė, jėga ir lankstumas), todėl plaukiko kūnas išsivysto harmoningai.

Kad plaukioti būtų malonu ir plaukimo metu nekiltų įvairių nepatogumų dėl aprangos, taip pat nedidėtų kūno pasipriešinimas vandenyje, reikia pasirinkti tinkama plaukimui apranga.

Maudymosi kostiumėliai ir glaudės. Tinkamiausi maudymosi kostiumėliai ir glaudės yra pagaminti iš elastinės medžiagos. Jie turi būti tamptariai prigludę prie kūno, kad vandenyje neišsitemptų, nesmuktų ir nedidintų vandens pasipriešinimo. Tačiau svarbu, kad kostiumėlis nevaržytų judesių, nespaustų ir netrintų odos. Merginoms rekomenduojami vientisi maudymosi kostiumėliai, o vaikinams – raišteliu (bet ne guma) sujusiamos prigludusios glaudės (žr. pav.).

Plaukimo kepurėlė. Tiems, kurie turi ilgus plaukus, rekomenduojama plaukioti su plaukimo kepurėlėmis. Plaukimo kepurėlės, pagamintos iš specialios gumos arba latekso, tamptariai priglunda prie galvos. Plaukimo kepurėlės dėvi ir vaikinai, ir merginos. Po kepurėle galima paslėpti netgi labai ilgus plaukus, tuomet nesidraiko vandenyje ir netrukdo plaukiant.

Plaukimo akiniai naudojami apsaugoti akis nuo chloro poveikio, taip pat matomumui po vandeniu pagerinti. Plaukimo akiniai yra labai įvairių formų ir spalvų. Akinius reikia pasirinkti kiekvienam individualiai, pagal savo veido formą.

Garsiausios pasaulyje firmos, kurios specializuojasi plaukimo reikmenų gamyboje, yra „Speedo“, „Nike“, „Diana“, „TYR“ ir kt.



Be maudymosi kostiumėlių, kepurėlių, akinių, einant į baseiną pravartu turėti baseinui skirtas šlepetes, rankšluostį, higienos reikmenis (plaušinę, muilą, šampūną). Kaskart prieš plaukimo pratybas ir po jų reikia kruopščiai ir be plaukimo kostiumėlių praustis duše. Po pratybų būtina sausai išsidžiovinti plaukus, išsišluostyti ausis, o žiemą vengti eiti į lauką be kepurės. Būtina saugotis persišaldymo ligų!!!

Priemonės

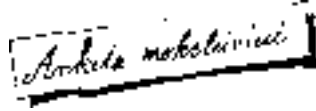
Vaizdinės priemonės, maudymosi kostiumėliai, glaudės, kepurėlė, plaukimo akiniai; anketa.

Patarimai mokytojui

Akcentuoti mokiniams ne tik sveikatingumo reikšmę, bet ir supažindinti su elementarios higienos reikalavimais lankantis plaukimo baseine.

Pamokos planas

1. Apibūdinti ir aptarti plaukimo sveikatingumo reikšmę sąlygojančius veiksnius.
2. Aptarti, kaip tinkamai pasirinkti aprangą ir kitas priemones, ruošiantis lankyti plaukimo pratybas baseine.
3. Pasiūlyti mokiniams užpildyti anketą ir įvertinti savo mokėjimą plaukti.



<i>Klausimas</i>	<i>Atsakymų variantai</i>
1. Ar moki plaukti?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Taip. 2. Ne. 3. Negaliu atsakyti.
2. Objektiviai įvertink savo plaukimo įgūdžius. Kiek gali nuplaukti nesus stojęs?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Plaukiu tik su pripučiamu ratu arba į ką nors įsikibęs. 2. Galiu tik trumpai išsilaikyti vandens paviršiuje ten kur negilu. 3. Galiu nuplaukti iki pusės baseino (apie 10–15 m). 4. Galiu perplaukti per visą baseiną (apie 25 m). 5. Galiu perplaukti per visą baseiną apie 2, 3 ir daugiau kartų. 6. Kita 7. Negaliu atsakyti.
3. Kaip jautiesi vandenyje? Pažymėk tris Tau labiausiai tinkančius teiginius.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vandenyje jaučiuosi laisvai kaip žuvis, nes vanduo man teikia džiaugsmą. 2. Vandenyje jaučiuosi pakankamai laisvai, galiu plaukioti, nardyti, šokinėti. 3. Vandenyje galiu laisvai plaukioti ir žaisti. 4. Bijau panardinti galvą po vandeniu, nes nuolat į nosį pribėga vandens. 5. Bijau gilios vietos ir maudausi tik ten, kur negilu. 6. Bijau šokinėti į vandenį. 7. Galiu plaukioti tik su pripučiamu ratu, lenta ar kamuoliu. 8. Negaliu vandenyje atsimerkti. 9. Jaučiuosi vandenyje kaip kirvis (visuomet įsitempęs ir skęstu). 10. Kita

4. Aptarti atsakymus į anketos klausimus.

Atminkite, kad plaukimo specialistai mokančiu plaukti žmogumi laiko tą, kuris gali plaukti apie 30 min. nesustodamas ir įveikti apie 400 m nuotolį, kuris moka plaukti bent dviem sportinio plaukimo būdais, taip pat sugeba nerti gilyn ir tolyn, po nėrimo iškilti į vandens paviršių ir vėl plaukti, išokti į vandenį nuo 3 m ar aukštesnio bokšto, iškilti į vandens paviršių ir vėl plaukti.

8 pamoka

Ilona Judita Zuoziene

Saugaus elgesio vandenyje taisyklės**Tikslas**

Aptarti nelaimingų atsitikimų vandenyje priežastis bei supažindinti su saugaus elgesio vandenyje taisyklėmis.

Pagrindinės žinios

Mūsų šalyje gausu natūralių vandens telkinių. Per Lietuvos teritoriją eina vienas ežeringiausių Europos ruožų. Yra ~2500 ežerų, didesnių kaip 0,1 km². Mažesnių ežeriukų yra dar ~1000–1500. Ežerai užima 1,5 proc. Lietuvos ploto. Lietuvos jūros kranto ilgis 99 km. Taip pat yra 758 upės, kurių ilgis daugiau kaip 10 km, iš jų 18 – ilgesnės kaip 100 km. 1 km² teritorijos tenka vidutiniškai ~0,6 km upių vagos. Prie upių įrengta daugiau kaip 340 tvenkinių, didesnių kaip 5 ha ploto.

Taigi karštais vasaros mėnesiais mėgautis vandens teikiamais malonumais tikrai yra kur. Atviri vandens telkiniai sutraukia daug poilsiaujančių suaugusiųjų ir vaikų. Tačiau kad poilsis prie vandens teiktų džiaugsmo ir malonumų, reikia žinoti saugaus elgesio vandenyje taisykles ir jų laikytis. Šių taisyklių nepaisymas gali tapti nelaimingų atsitikimų vandenyje priežastimi. Dažniausiai nurodomos šios nelaimingų atsitikimų vandenyje priežastys:

- nemokėjimas plaukti;
- maudymosi taisyklių nepaisymas, savo galimybių pervertinimas;
- netvarkingas mažų vandens telkinių (tvenkinių, kūdrų) eksploatavimas;
- bloga vaikų priežiūra;
- alkoholio vartojimas;
- mažųjų laivų eksploatavimo taisyklių pažeidimas;
- saugaus elgesio žvejojant taisyklių pažeidimas ir pan.
- neatsargus elgesys ant užšalusių vandens telkinių.



Analizuojant nelaimingų atsitikimų priežastis pastebėta, kad dėl nemokėjimo plaukti nusukęsta apie 40 procentų visų žuvusiųjų vandenyje žmonių. Labai dažnai žmonės, patekę į kritinę situaciją, žūva, nes netoliese esantis asmenys negali jų gelbėti, kadangi patys nemoka plaukti. Todėl svarbu ugdyti plaukimo įgūdžius nuo vaikystės. Tai gali padėti išsigelbėti vandenyje pačiam arba suteikti būtinąją pagalbą kitam.

Tačiau kartais net gerai mokantys plaukti žmonės gali patekti į kritinę situaciją vandenyje ir dėl neatsargumo patirti mirtiną pavojų. Todėl būtina suprasti žmogaus ir vandens santykį, gerai žinoti elgesio vandenyje ir ant ledo taisykles bei jų laikytis, įvertinti pavojingas situacijas maudantis ir stengtis jų išvengti.

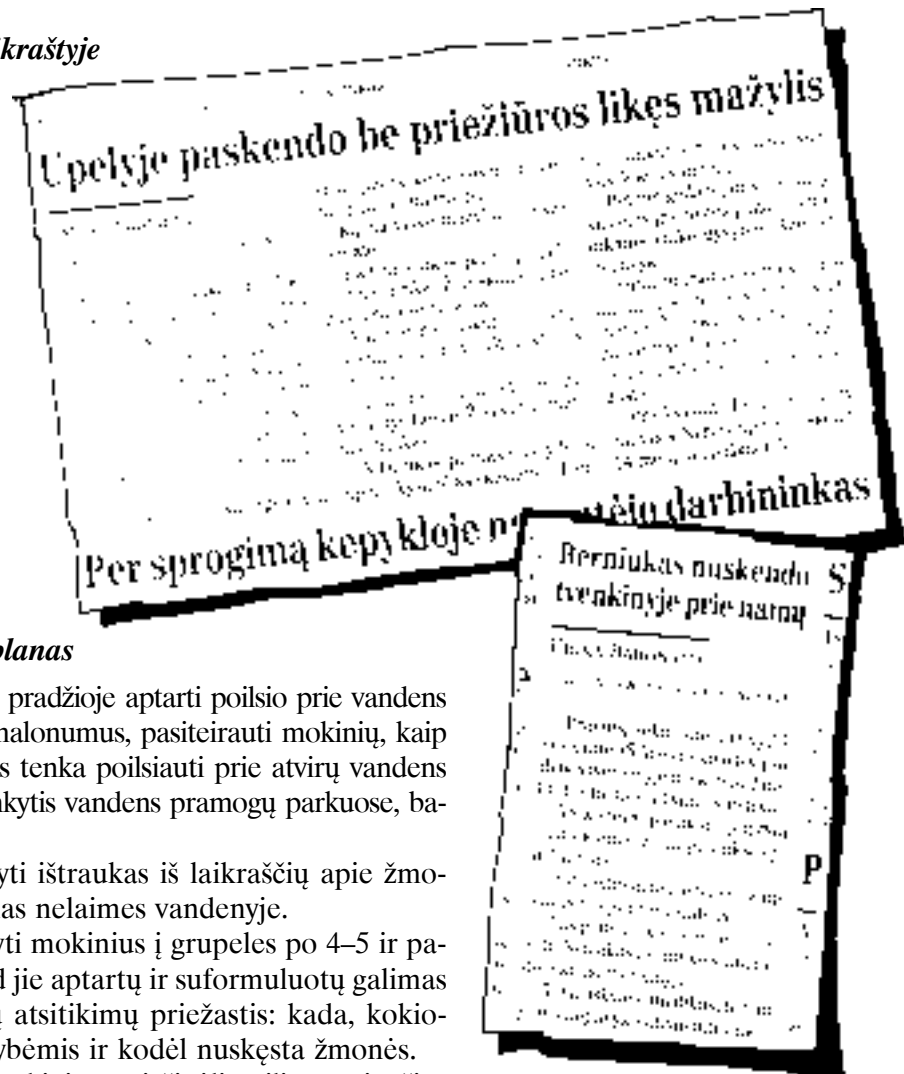
Priemonės

Piešiniai, iliustruojantys saugaus elgesio vandenyje taisykles.

Patarimai mokytojui

Akcentuokite, kad saugaus elgesio taisyklių nepaisymas gali kelti grėsmę gyvybei. Pamokos metu sudarykite situacijas, kad mokiniai patys suformuluotų nelaimingų atsitikimų galimas priežastis ir saugaus elgesio taisykles.





Žinutės laikraštyje










Pamokos planas

1. Pamokos pradžioje aptarti poilsio prie vandens teikiamus malonumus, pasiteirauti mokinių, kaip dažnai jiems tenka poilsiauti prie atvirų vandens telkinių, lankytis vandens pramogų parkuose, baseinuose.
2. Perskaityti ištraukas iš laikraščių apie žmones ištikusias nelaimes vandenyje.
3. Suskirstyti mokinius į grupes po 4–5 ir paprašyti, kad jie aptartų ir suformuluotų galimas nelaimingų atsitikimų priežastis: kada, kokiomis aplinkybėmis ir kodėl nuskęsta žmonės.
4. Pateikti mokiniams piešinėlius, iliustruojančius saugaus elgesio vandenyje taisykles, ir dar kartą aptarti juos.

Įsimink saugaus elgesio paplūdimyje ir vandenyje taisykles

	Nemokėdamas plaukti, neik į vandenį giliau kaip iki krūtinės.
	Atvėsk prieš maudydamasis, jei esi labai įkaitęs saulėje, ir palik vandenį tuojau pat, kai pasidarys šalta (žvarbu).
	Nesimaudyk ką tik pavalgęs – luktelėk apie 1–2 valandas.
	Nepažįstamas vandens telkinio dugnas gali kelti pavojų.
	Nešok į vandenį galva žemyn, jei nepakankamai gilų ir neskaidrus vandeniu. Apsižiūrėk, ar vandenyje toje vietoje, į kurią ruošiesi šokti, nėra kliūčių.
	Venk pelkėto ir augalais užžėlusio vandens.
	Neplauk ir nesimaudyk už perspėjamųjų ženklų, šalia plaukiojančių motorinių valčių, vandens motociklų, laivų kelių, užtvankų, tiltų ataramų.
	Maudytis lyjant ir perkūnijos metu yra pavojinga.
	Nepervertink savo jėgų ir mokėjimo plaukti natūraliame vandens telkinyje. Upėje ir jūroje būk atsargus, nes gali būti povandeninių srovių.

	Plaukioti ant pripučiamų čiužinių, žaislų ir automobilių kamerų yra pavojinga.
	Plaukimas ir maudymasis jūroje net esant 1–3 balų banguotumui yra pavojingas.
	Stebėk šalia besimaudančius ir ypač mažamečius vaikus, nepalik jų be priežiūros vandenyje ir prie jo.
	Nepersikaitink saulėje.
	Užterštas vanduo! Nesimaudyk užterštame ir neatitinkančiame higienos reikalavimų vandenyje.
	Nesimaudyk apsvaigęs nuo alkoholio, narkotikų ar kitų vaistų.
	Nešauk pagalbos, jei iš tikrųjų negresia pavojus, tačiau padėk kitam, jei tavo pagalbos labai reikia.
	Būk atsargus ant užšalusių vandens telkinių: <ul style="list-style-type: none"> • žiūrėk, ar ledas tvirtas, ar nėra properšų, nevaikščiok ant ledo vienas; • jeigu įlūžai, napanikuok ir šaukis pagalbos, stenkis išsikibti į eketės kraštą; • jeigu įlūžo tavo draugas, šaukis pagalbos ir nepalik jo nelaimėje, tačiau pats nepulk prie jo, nes ir tu gali įlūžti. Šliaužk artyn tik įsitikinęs, kad gali išsilaikyti ant ledo. Stenkis paduoti jam virvę arba lazda.

9 pamoka

Ilona Judita Zuoziene

Kaip padėti skęstančiajam***Tikslas***

Ugdyti pareigą ir gebėjimą padėti nelaimės ištiktiems žmonėms ir supažindinti su paprastais, bet efektyviais savivalbos ir skęstančiųjų gelbėjimo būdais.

Pagrindinės žinios

Vanduo ne tik puiki gamtos dovana, bet kartais ir klastinga stichija, pražudanti daug žmonių gyvybių. Todėl suprantamas visuomenės rūpestis dėl žmonių saugumo vandenyje. Turimomis žiniomis, skęstančius organizuotai gelbėti imta XVIII a. pradžioje, o pirmoji Skęstančiųjų gelbėjimo draugija buvo įkurta 1767 m. Amsterdame. Vėliau tokios draugijos buvo įkurtos Anglijoje, Vokietijoje, Australijoje, Italijoje, Prancūzijoje ir kitose šalyse. Jų iniciatyva prie vandens telkinių žmonių gyvybei pavojingose vietose atsirado gelbėjimo priemonių. XIX a. pabaigoje gelbėjimo draugijos buvo įkurtos daugelyje išsivysčiusių šalių. Jau tada nacionalinės gelbėjimo draugijos siūlė koordinuoti šių organizacijų darbą tarptautiniu mastu.

1878 m. Prancūzijos gelbėjimo organizacija – Marselio Viduržemio jūros gyvybės gelbėjimo institutas sušaukė pirmąjį pasaulyje gelbėjimo draugijų atstovų kongresą, kuriame buvo siūlyta įsteigti tarptautinę organizaciją, vienijančią visas žmonių gyvybės gelbėjimo draugijas. Anuomet tai buvo didžiulis laimėjimas. 1910 m. Prancūzijos gelbėjimo draugijos vadovo Piteto iniciatyva įvyko steigiamasis kongresas ir buvo įkurta ***Tarptautinė gyvybės gelbėjimo federacija*** (TGGF). Kongrese dalyvavo Anglijos, Belgijos, Danijos, Prancūzijos, Liuksemburgo, šveicarijos ir Tuniso atstovai, pritarimus atsiuntė Ispanija ir Italija.

Pirmasis pasaulinis karas nutraukė TGGF veiklą, tačiau po karo ji buvo atgaivinta. Pradžioje TGGF rūpinosi žmonių saugumu ne tik vandenyje, bet ir keliuose, kalnuose ir pan. Antrasis pasaulinis karas vėl nutraukė TGGF veiklą ir tik 1951 m. Kanuose (Prancūzija) įvykusiame kongrese, kuriame dalyvavo dvidešimt dviejų šalių atstovai, ji vėl buvo atkurta. 1952 m. ši organizacija pradėta vadinti Tarptautine gyvybės gelbėjimo, pagalbos teikimo ir taikomojo sporto federacija (TGGPTTSF).

Svarbiausi federacijos tikslai:

- stiprinti ir remti visas organizacijas, kurios vienaip ar kitaip padeda gelbėti žmonių, ypač skęstančiųjų, gyvybę;
- tobulinti pagalbos metodus;
- moraliai ir praktiškai rengti kiekvieną žmogų galimai situacijai, kai reikės nesusimąstant, nesitikint materialinės naudos padėti patekusiam į nelaimę.

Norint efektyviai pagelbėti sau ar suteikti pagalbą kitam, ištiktam nelaimės vandenyje, reikia žinoti, kaip elgtis. Įvairiose pasaulio šalyse veikiančios skęstančiųjų gelbėjimo draugijos ir klubai aktyviai vykdo edukacines programas, skirtas jaunimo ir suaugusiųjų mokymui, kad prireikus jie žinotų ir mokėtų, kaip suteikti reikalingą pagalbą.

Priemonės

Vaizdinės priemonės, iliustruojančios gelbėjimo situacijas, gelbėjimo priemonės – gelbėjimo ratas, gelbėjimo liemenė, plūdės, lazdos, virvės ir pan.

Patarimai mokytojui

Akcentuoti, kad skęstančiųjų gelbėjimas reikalauja daug fizinių jėgų, gerų plaukimo ir gelbėjimo įgūdžių. Patekus į pavojingą situaciją vandenyje, negalima panikuoti, išsigandus palikti nelaimėje draugą, reikia šauktis pagalbos.

Pamokos planas

1. Aptarti pareigą ir gebėjimą padėti nelaimės ištiktiems žmonėms.
2. Aptarti savigalbos būdus patekus į nelaimingą situaciją vandenyje.

Savigalba. Netikėtai atsidūrus giliame vandenyje (iškritus iš valtios, patekus į duobę ir nesiekiant dugno kojomis), nereikia sutrikti, išsigąsti, būtina nesiblaškyti ir tuščiai neieškoti jėgų. Reikia iš karto įkvėpti kuo daugiau oro, išsitiesti horizontaliai ant krūtinės ar ant nugaros ir stengtis išsilaikyti vandens paviršiuje, šauktis pagalbos ir laukti jos. Nereikėtų palikti apvirtusios valtios, o įsikibus į ją laukti pagalbos, nes silpnai plaukiantis žmogus gali nepasiekti kranto. Geras plaukikas turėtų nepanikuodamas ir pailsėdamas ant nugaros plaukti link kranto.

Neretai ir geri plaukikai susiduria su nemaloniais netikėtumais plaukiodami. Pasi- taiko, kad plaukiant raumenis sutraukia mėšlungis – jaučiamas staigus, bukas ir traukiantis skausmas. Dažniausiai vandenyje ištinka pėdos ir blauzdos mėšlungis. Tuo atveju svarbu nepasiduoti panikai, ramiai apsiversti ant nugaros, atpalaiduoti mėšlungio sutrauktą galūnę, palankstyti pėdą, pamasažuoti ją rankomis. Po tokios procedūros traukuliai paprastai išnyksta, tačiau toliau plaukiant reikėtų vengti intensyvių judesių, nes mėšlungis dažniausiai yra raumens nuovargio požymis.

Netikėtai užspringus vandeniui, gali sutrikti kvėpavimas. Tuo atveju taip pat nebūtina labai išsigąsti. Tiesiog reikia nusisukti nuo bangos, atsigulti ant nugaros, atsipalaiduoti ir pamažu iriantis kojomis stengtis atsikosėti ir vėl pradėti ritmingai kvėpuoti.

Svarbu patekus į nemalonią situaciją vandenyje mokėti įveikti baimę, stresą, mobilizuoti vidinę energiją paprastais savitaigos būdais, t. y. kuo griežčiau sau įsakyti: „Gana bijoti!“, „Tvarkykis!“, „Aš galiu tai padaryti!“ ir pan. Yra žinoma nemažai pavyzdžių, kai savitvarda padėjo nugalėti žmonėms vandens stichiją.

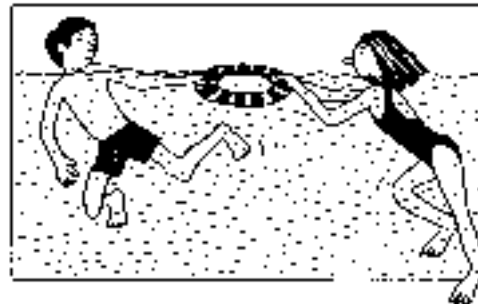
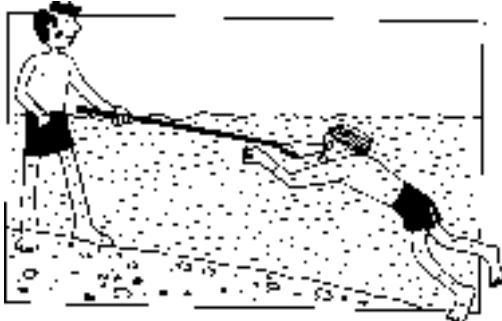
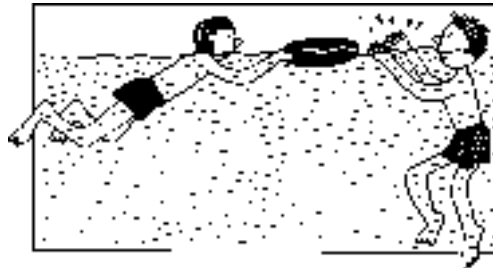
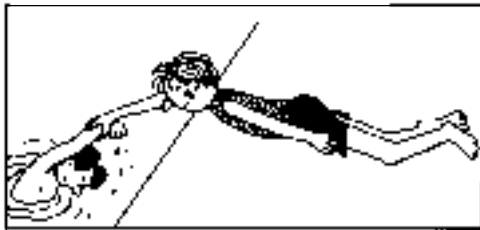
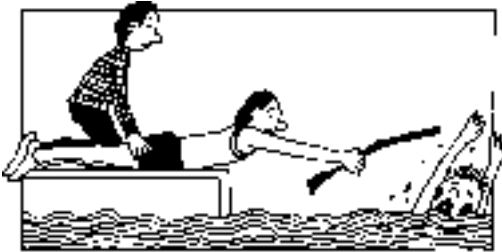
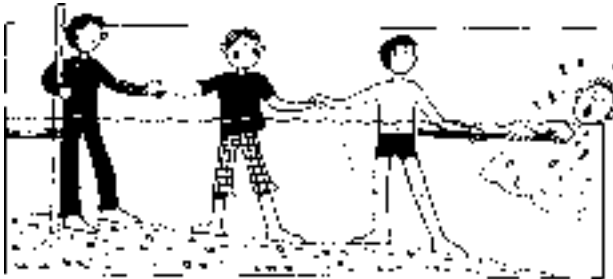
Patekus į šaltą vandenį arba įlūžus žiemą, reikia žinoti, kad šaltas vanduo labai stipriai veikia organizmą. Šaltame vandenyje suaktyvėja žmogaus organizmo apsauginės jėgos: pagreitėja medžiagų apykaita, pagreitėja termoreguliacijos mechanizmai, padaugėja cukraus kiekis kraujyje, pakyla kraujospūdis. Tačiau tokia būseną trunka neilgai ir labai greitai kūnas pradeda atšalti, sulėtėja gyvybinės funkcijos, gali išsivystyti šalčio šokas, prarandama sąmonė ir gresia greita mirtis. Tiek visiška ramybės būklė, tiek ir intensyvūs judesiai bei blaškymasis šaltame vandenyje greitina organizmo atšalimą. Ypač reikia saugoti nuo atšalimo galvą.

3. Aptarti pagalbos skęstančiajam vandenyje ir įlūžus ledui būdus.

Pagalba skęstančiajam. Kritinėje situacijoje negalima palikti draugo nelaimėje, tačiau reikia žinoti, jog gelbėti skęstantį žmogų nėra lengva – reikia nemažai fizinių jėgų ir gerų plaukimo įgūdžių. Teikiant pagalbą draugui, efektyvu naudoti gelbėjimo priemones: gelbėjimo ratą, gelbėjimo liemenes, plūdes, lazdas, virves, lentas ir pan.

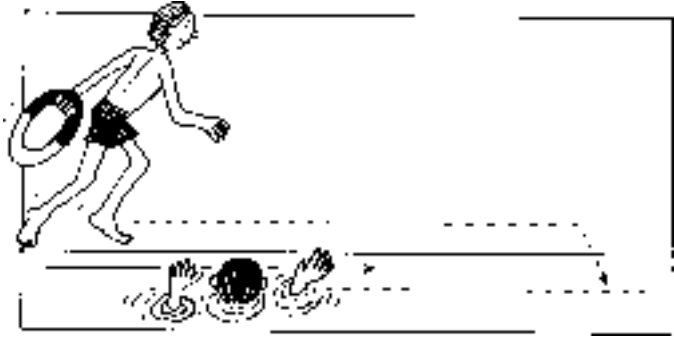
Suteikti pagalbą nuo kranto gali kiekvienas:

- paduodamas skęstančiajam šaką ar lazdą;
- paduodamas ranką;
- mesdamas gelbėjimo ratą ar kitą neskęstantį daiktą.



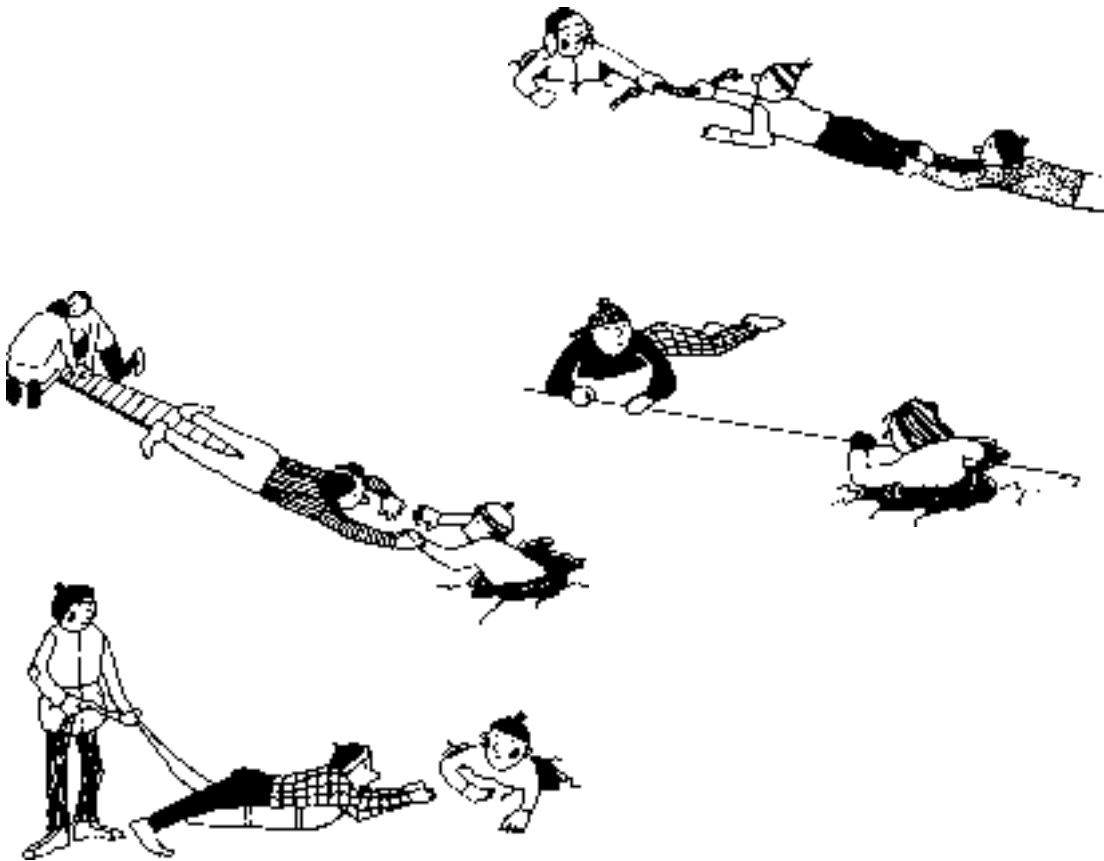
Gelbėjant skęstantįjį upėje, reikia atsižvelgti į upės tėkmę.

Gelbėjant skęstantįjį giliame vandenyje, reikia daugiau patyrimo ir specialių treniruočių. Pravartu būnant baseine ar natūraliame vandens telkinyje pasitreniruoti ir išmokti transportuoti skęstantįjį ar pavargusį vandenį draugą. Paveikslėliuose parodyti pavargusio plaukiko ir skęstančiojo transportavimo būdai.



Gelbėjant žiemą reikia žinoti, kad į nelaimės vietą būtina atsargiai šliaužti, nes ledas aplink eketę paprastai yra trapus, reikia sumaniai naudoti visas turimas priemones (lentas, kopėčias, roges, virves, šakas ir pan.). Reikia šauktis pagalbos ir pačiam gelbėtojui būti labai atsargiam.

4. Praktiškai duoti mokiniams pamėginti mesti gelbėjimo ratą, plūdę, virvę draugui imituojant skęstančiojo gelbėjimą vandenįje.



10 pamoka

Ilona Judita Zuoziene

Kaip suteikti pirmąją pagalbą nelaimingų atsitikimų vandenyje atvejais***Tikslas***

Suteikti žinių apie pirmąją pagalbą skendusiam bei supažindinti, kaip yra atliekamas dirbtinis kvėpavimas ir išorinis širdies masažas.

Svarbiausios sąvokos

Pirmoji pagalba – skubi pagalba nukentėjusiam.

Mirimo stadijos: *klinikinė mirtis* – minimalios gyvybinės veiklos būklė; *biologinė mirtis* – negrįžtamų pakitimų organizme išsivystymas.

Dirbtinis kvėpavimas, išorinis širdies masažas.

Pagrindinės žinios

Ištraukus nukentėjusį į krantą nelaimingo atsitikimo vandenyje metu, reikia skubiai iškviesti medikus, o kol jie atvyks, labai svarbu mokėti suteikti tinkamą pagalbą. Kritišku momentu skubi, ramiai teikiama pagalba yra gyvybiškai svarbi. Įvairūs kovos už žmogaus gyvybę būdai buvo žinomi ir naudojami nuo seniausių laikų. Ne veltui romėnai sakydavo, kad tas, kuris negelbsti, – nužudo, o garsusis kinų filosofas ir mokytojas Konfucijus (apie 551–479 pr. Kr.) mokė, kad gelbėtojas yra didesnis žmogus už miesto užkariautoją. Svarbią reikšmę visuomenės mokymui, kaip skubiai suteikti pagalbą nukentėjusiam, teikia Tarptautinė Raudonojo Kryžiaus organizacija. Tokia skubi pagalba yra vadinama *pirmąja pagalba*.

Nuo to, kaip greitai ir ar tinkamai bus suteikta pagalba skenduoliui, dažnai priklauso, ar žmogus gyvens, ar mes jo neteksim! Kurį laiką po skendimo žmogų atgaivinti yra įmanoma, nes žmogus miršta ne iš karto, bet laipsniškai organizmui pereinant kelias mirimo stadijas. Yra skiriama klinikinė ir biologinė mirtis. Klinikinė mirtis ištinka žmogų tuomet, kai sustoja širdies veikla. Sustojus širdies veiklai, po kelių sekundžių išnyksta sąmonė ir kvėpavimas. Dėl to visi organizmo audiniai negauna deguonies ir kitų būtinų medžiagų. Tačiau šiuo periodu organizmas nėra visiškai miręs ir atskiri organai dar kurį laiką gyvena tiek, kiek jiems pakanka deguonies – galvos smegenų žievės ląstelės miršta per 4–7 minutes, po 10 minučių miršta antinksčiai, po 15–20 minučių – pailgosios smegenys, po 25 minučių – nugaros smegenys, po 1 valandos – kepenys ir inkstai. Negrįžtami fiziologiniai procesai širdyje prasideda palyginti greitai.

Kadangi smegenų žievė koordinuoja visų organų veiklą, todėl žuvus jos ląstelėms žmogaus nebegalima atgaivinti. Taigi klinikinės mirties periodas yra labai trumpas. Tačiau po prigėrimo ištikus staigiai mirčiai klinikinės mirties periodas gali trukti 10–30 minučių, o kartais ir ilgiau. Pavyzdžiui, ištikus nelaimei šaltame vandenyje, klinikinės mirties periodas yra ilgesnis, nes organizmo gyvybinės funkcijos staiga sulėtėja ir yra ekonomiškiau naudojamos deguonies atsargos.



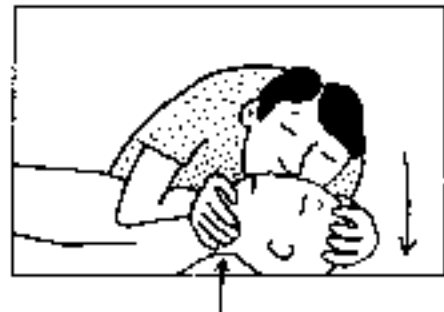
Po klinikinės mirties periodo seka biologinė mirtis, kai nukentėjusiojo jau nėra vilčių atgaivinti, nors kartais pavyksta atkurti kai kurias organizmo funkcijas.

Pirmoji pagalba skendimo atveju gali būti labai įvairi ir priklauso nuo to, kokia yra nukentėjusiojo būklė. Pirmoji pagalba nėra sudėtinga, jeigu nukentėjusysis nebuvo praradęs sąmonės, nesutrikęs kvėpavimas ir širdies veikla. Šiuo atveju būtina nukentėjusįjį nuraminti, nušluostyti, pervilkti sausais drabužiais ar užkloti antklode, pagirdyti karšta arbata ar duoti raminamųjų vaistų.

Dažnai skenduoliai iš vandens ištraukiami be gyvybės požymių, t. y. *nereaguoja* į aplinką, žodžius ar skausmingus dirgiklius, *nekvėpuoja*, *neužčiuopiamas pulsas* ties miego ir žasto arterijomis. Jeigu po nelaimingo atsitikimo vandenyje ištrauktas skenduolis nereaguoja į aplinką, reikia **tuojau pat kviešti greitosios medicinos pagalbos tarnybą. Greitosios medicinos pagalbos tarnybos telefono numeris 03 ir 103 OMNITEL tinkle.** Tuomet būtina nedelsiant pradėti gaivinti nukentėjusįjį. Pirmiausia reikia įvertinti, ar žmogus kvėpuoja: pažiūrėti, ar kilnojasi krūtinės ląsta, paklausti, ar negirdėti kvėpavimo garsų, patikrinti, ar nejaučiamas oro srovės judėjimas. Jeigu kvėpavimas nenutrūkęs, nukentėjusysis guldomas ant šono. Verčiant reikia prilaikyti galvą ir pečius, jeigu įtariama, kad žmogus galėjo vandenyje patirti kaklo traumą.

Jeigu nukentėjusysis nekvėpuoja, gaivinimas atliekamas pagal ABC taisyklę, kuri rodo gaivinimo veiksmų seką: A (*Airway*) – atveriam kvėpavimo takus, B (*Breathing*) – atliekame dirbtinį kvėpavimą, C (*Circulation*) – atliekame išorinį širdies masažą.

Ištrauktas iš vandens skenduolis guldomas ant lygaus kieto pagrindo, atlaisvinami drabužiai, varžantys kraujotaką ir kvėpavimą, pražiodomas. Gaivintojas atsiklaupia šalia nukentėjusiojo galvos, paėmęs už apatinio žandikaulio praveria jo burną ir įsitikina, ar nėra užsikimšę kvėpavimo takai. Jeigu reikia, būtina išvalyti burną ir kvėpavimo takus nuo gleivių, purvo, žolių ir kitų nešvarumų. Tada atsiklaupinama iš šono ir nukentėjusiojo galva atlošiama taip, kad maksimaliai padidėtų kvėpavimo takų spindis ir pagerėtų jų praeinamumas. **Atliekamas dirbtinis kvėpavimas.** Nukentėjusiojo nosį reikia užspausti, o

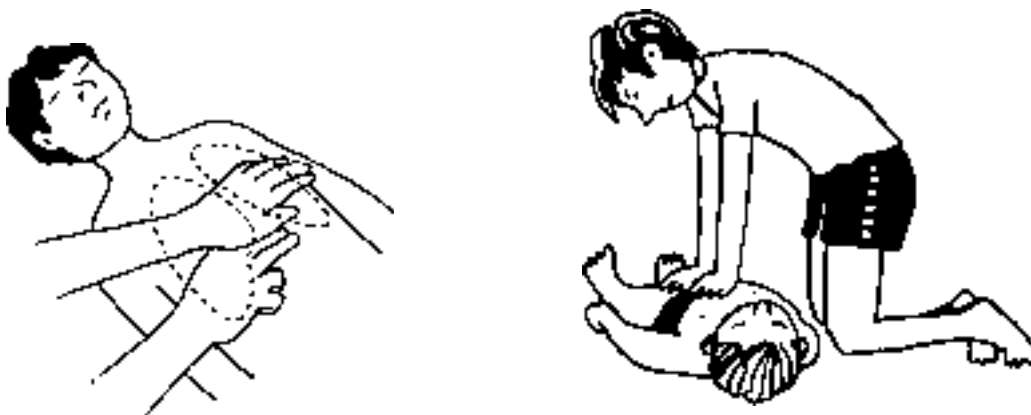


burną higienos sumetimais galima pridengti marle, nosine ar kita plona medžiaga. Teikiantysis pagalbą, giliai įkvėpęs oro, glaudžiai prispaudžia savo lūpas prie nukentėjusiojo lūpų ir iškvepia orą į jo plaučius. Gaivintojui atsitraukus, įvyksta savaiminis iškvėpimas. Tada vėl viskas kartojama. Įpūtimo metu reikia stebėti, ar išsiplečia nukentėjusiojo krūtinės ląsta. Jei taip neįvyksta, reiškia, kad oras pro kvėpavimo takus nepatenka į plaučius. Dažniausiai tam trukdo gerklę užspaudęs liežuvis. Tuo atveju liežuvį reikia ranka patraukti į priekį ir atlaisvinti kvėpavimo takus. Jeigu išsipučia pilvas, o ne krūtinė, vadinasi, oras patenka į skrandį, o ne į plaučius. Tada reikia, galvą laikant atloštą, laisvąja ranka orą iš skrandžio išspausti.

Oras pučiamas natūraliu kvėpavimo ritmu: suaugusiesiems – 10–15 kartų per minutę, o vaikams – 20–24 kartus per minutę. Į plaučius reikia įpūsti ne maksimalų oro kiekį, tačiau ne mažiau kaip 1000–1500 ml, kad nesužalotume nukentėjusiojo plaučių.

Panašiai orą galima pūsti ir pro nosį. Tada apžiojama nukentėjusiojo nosis, o apatinis žandikaulis prispaudžiamas prie viršutinio.

Jeigu nukentėjusiojo širdis neplaka, kartu su dirbtiniu kvėpavimu atliekamas *išorinis širdies masažas*. Gaivintojas, klūpėdamas šalia nukentėjusiojo, delno pagrindą deda ant nukentėjusiojo krūtinkaulio apatinio trečdaliao, ant šios rankos uždedamas kitos rankos delnas. Tiesiomis rankomis, panaudodamas kūno svorį, gaivintojas ritmiškai spaudžia krūtinės ląstą. Suaugusių žmonių krūtinkaulis įspaudžiamas 3–4 cm, vaikų 1,5–2 cm. Spaudžiant krūtinkaulį padidinamas slėgis krūtinės ląstoje, taip suspaudžiama širdis ir paskatinamas kraujo tekėjimas. Kai išorinis širdies masažas derinamas su oro įpūtimais, kraujas, patekęs į plaučius, prisisotina deguonies ir juo aprūpina gyvybiškai svarbius organus. Spaudyti krūtinės ląstą reikia 80–100 kartų per minutę dažniu.



Gaivinimą gali atlikti vienas arba du gaivintojai. Kai gaivinimą atlieka vienas gaivintojas, dirbtinį kvėpavimą su širdies masažu reikia derinti taip: 2 kartus įpūsti oro, 15 kartų paspausti krūtinę 80–100 kartų per minutę dažniu, 2 kartus lėtai (1,5–2 sek.) įpūsti oro. Vadinasi, jei gaivina vienas gaivintojas, vienas gaivinimo ciklas atliekamas santykiu 15:2. Jeigu gaivina du gaivintojai, vienas įpučia oro, o kitas spaudžia krūtinės ląstą. Šiuo atveju paspaudimo ir įpūtimo santykis yra 5:1, t. y. vieną gaivinimo ciklą sudaro 5 paspaudimai ir 1 įpūtimas. Jeigu yra daugiau gebančių gaivinti žmonių, jie gali pakeisti pavargusius gaivintojus. Gaivinti nukentėjusįjį reikia tol, kol atvyks greitosios medicinos pagalbos tarnyba.

Priemonės

Vaizdinės priemonės, iliustruojančios įvairius nukentėjusiojo gaivinimo būdus. Jei-
gu yra galimybė, į pamoką būtų naudinga atsinešti specialų manekena.

Patarimai mokytojui

Akcentuoti mokiniams, kad kiekvienas gali atsidurti tokioje situacijoje, kai pirmo-
sios pagalbos gali prireikti artimiesiems ar nepažįstamiems žmonėms, todėl skubaus gai-
vinimo veiksmus turi žinoti ir mokėti atlikti kiekvienas. Nuo to, kaip elgiamasi kritinė-
mis situacijomis, dažnai priklauso į nelaimę patekusio asmens gyvybė. Statistikos duo-
menys rodo, kad skubus, nesuvėluotas gaivinimas, pradėtas per pirmąsias 4–16 min., ir
laiku suteikta kvalifikuota medicinos pagalba leido išgyventi apie 53 procentams gaivintų
žmonių.

Pamokos planas

1. Aptarti pirmosios pagalbos teikimo svarbą siekiant išsaugoti žmogaus gyvybę.
2. Aptarti klinikinės ir biologinės mirties stadijas.
3. Supažindinti su pirmąja pagalba atsižvelgiant į nukentėjusiojo būklę.
4. Supažindinti su gaivinimo veiksmų ABC taisykle.
5. Paskirsčius mokinius grupelėmis po 3–4, praktiškai atlikti dirbtinio kvėpavimo
ir išorinio širdies masažo veiksmus.
6. Pamokos pabaigoje žinioms įtvirtinti pateikti klausimus:
 - Kas yra klinikinė ir biologinė mirtis?
 - Kiek laiko turi gelbėtojas gaivinimui pradėti, kad nukentėjusiojo organizme neiš-
sivystytų negrįžtami pokyčiai?
 - Į ką turi atsižvelgti gelbėtojas prieš pradėdamas gaivinti nukentėjusįjį?
 - Ką reiškia gaivinimo veiksmų ABC taisyklė?
 - Atliekant išorinį širdies masažą ir dirbtinį kvėpavimą, koks yra gaivinimo ciklas
(krūtinės ląstos paspaudimo ir įpūtimo santykis):
 - a) kai gaivinimą atlieka vienas gelbėtojas;
 - b) kai gaivinimą atlieka du gelbėtojai?
 - Kada į nelaimės vietą reikia kviesti greitosios medicinos pagalbos tarnybą?

11 pamoka

Ilona Judita Zuoziene

Ką aš galiu ir ar dažnai tai darau?***Tikslas***

Aptarti, kokias fiziškai aktyvios veiklos priemones mokiniai turi namuose ir ar dažnai jomis naudojasi.

Priemonės

Klausimų lapai mokiniams: “Mano sporto inventorių”, “Ar pakankamai fiziškai aktyvi tavo šeima?”

Patarimai mokytojui

Stenkitės, kad visi mokiniai pareikštų savo nuomonę. Sudarykite sąlygas suprasti, kad mankštinimuisi puikiai tinka įvairios priemonės. Jas galima net patiems pasigaminti. Tai turėtų atsispindėti ir vaikų atsakymuose.

Pamokos planas

1. Pamokos pradžioje paprašyti, kad mokiniai pagalvotų ir lentelėje įrašytų, kokias mankštinimosi priemones turi namuose ir kokias fizines ypatybes jomis galima lavinti.
2. Mokinių atsakymus pailustruoti. Aptarti mokinių namuose turimą sporto inventorių. Pasiteirauti, kokį jie dar norėtų įsigyti. Ar dažnai juo naudojasi? Ar supranta, kokios fizinės ypatybės yra ugdomos turimais sporto reikmenimis?
3. Tada paprašyti mokinių, kad pagalvotų ir atsakytų į klausimą apie artimiausių šeimos narių mėgstamą fizinę veiklą ir ar dažnai jie tuo užsiima. Kaip dažniausiai praleidžiamas laisvalaikis namuose?
4. Aptarti mokinių atsakymus, paanalizuoti, ar pakankamai aktyvūs vaikų artimieji. Paanalizuoti, kodėl kai kurie sporto reikmenys namuose mažai naudojami.



MAŲ SPORTINIS INVENTORIUS

Kokius mankštinimosi, sporto, žaidimų reikmenis turite namuose?

Kokias fizines ypatybes galima lavinti šiais reikmenimis?

<i>Aš namuose turiu:</i>	<i>Jais lavinamos šios fizinės ypatybės:</i>
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----

Pagalvokite ir atsakykite į klausimus:

1. Dažniausiai aš naudoju šį sporto inventorių:

Vasarą

.....

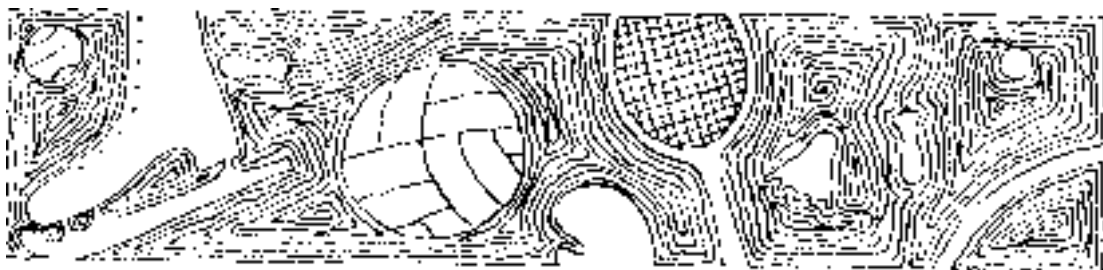
Žiemą

.....

2. Namuose aš turiu, bet beveik nenaudoju:

.....

.....





AR PAKANKAMAI FIZIŠKAI AKTYVI TAVO ŠEIMA?

Kaip Tavo šeima dažniausiai praleidžia laisvalaikį?

Pabrauk Tau tinkantį atsakymą ir išvardyk veiklos rūšis:

1. Dažniausiai aktyviai:

.....

2. Kartais aktyviai, kartais pasyviai:

.....

3. Dažniausiai pasyviai:

.....

Sugalvok ir parašyk, kokią fizinę veiklą mėgsta Tavo artimieji ir kaip dažnai tuo užsiima.

	<i>Ar dažnai tuo užsiima?</i>	<i>Visai nesportuoja</i>
Tėtis mėgsta:		
.....		
.....		
Mamai patinka:		
.....		
.....		
Brolis dažnai užsiima:		
.....		
.....		
Sesuo laiminga, kai gali:		
.....		
.....		
Man labiausiai patinka:		
.....		
.....		

12 pamoka

Ilona Judita Zuožienė

Kasdieninė mankšta

Tikslai

Po šios pamokos mokiniai galės:

1. Paaikinti, kodėl yra svarbu kasdien mankštintis.
2. Sudaryti mankštos kompleksą įvairioms raumenų grupėms.



Svarbiausios sąvokos

Mankšta – reguliariai atliekami fiziniai pratimai, kurių paskirtis – stiprinti sveikatą, ugdyti fizines ypatybes, pasirengti kuriai nors veiklai, racionaliav lavinti žmogaus judesius.

Mankšta gali būti labai įvairi priklausomai nuo to, kokių tikslų siekiame ir kokias priemones taikome (pavyzdžiui, gydomoji, gamybinė, higieninė mankšta).

Priemonės

Pieštukai ar flomasteriai, dideli popieriaus lapai, tušti kasdieninės mankštos lapai „30 minučių kasdien!“.

Patarimai mokytojui

Padėkite mokiniams suprasti fizinių pratimų įvairovę. Tai skatins jų kūrybiškumą bei išmonę sudarant kasdieninės mankštos kompleksą. Dėl to mankštos bus įvairios ir įdomios. Mokykite mokinius savo judesiais imituoti gamtos reiškinius bei gyvūnų elgesį.

Atlikdami pratimus mokiniai turi pajusti, kurios raumenų grupės dirba.

Stebėkite, ar mokiniai pasirinko saugius mankštos pratimus, nes nuo to priklauso pratimų poveikis organizmui.

Pagrindinės žinios

Kasdieninė mankšta bet kokio amžiaus žmogui yra puiki fizinio aktyvumo forma. Tikslingai ir sistemingai atliekami mankštos pratimai stiprina sveikatą, gerina organizmo funkcijų veiklą, teigiamai veikia psichiką. Mankšta palengvina organizmo senėjimo procesą. Nuo pat vaikystės iki senatvės sistemingai atliekama mankšta padeda tinkamai panaudoti savo fizines galimybes, ilgą laiką išlikti žvaliems.

Savo gražiu ir sveiku kūnu turime rūpintis jauni, nes „senti“ pradėdame nuo pat gimimo. Kai kurių endokrininių liaukų ląstelės išnyksta apie septynioliktuosius gyvenimo metus. Nuo trisdešimties metų lėtai pradeda mažėti išilginiai kūno matmenys, silpnėja raumenys.

Kasdieninė mankšta padeda išlaikyti organizmo gyvybingumą.

Norint sulaukti teigiamo efekto, kasdieninei mankštai rekomenduojama skirti ne mažiau kaip 30 min. bet kuriuo dienos metu. Mankštintis galima kambaryje plačiai atvėrus langą, lauke arba salėje. Didžiausias efektas pasiekiamas fizinius pratimus atliekant gryname ore.

Rekomenduojama mankštos pratimų kompleksą sudaryti iš 8–10 pratimų. Sudarant mankštos pratimų kompleksą reikia laikytis tam tikrų reikalavimų:

- fiziniai pratimai turi būti skirti visoms pagrindinėms raumenų grupėms,
- pratimai turi būti saugūs, efektyvūs ir būtina atitikti žmogaus fizinį pajėgumą,
- pratimų fizinį krūvį reikia didinti pamažu.

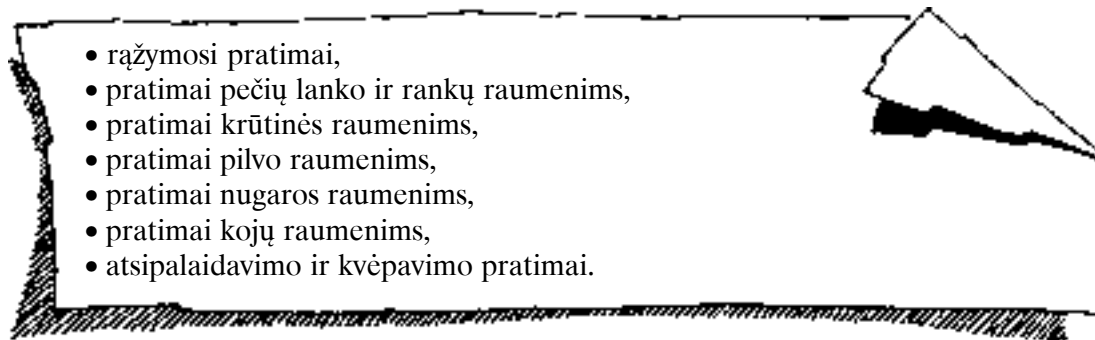
Kasdieninės mankštos pratimų kompleksą rekomenduojama po kelių savaičių papildyti sunkesniais pratimais.

Po mankštos labai efektyvu ir sveika nusiprausti vėsiu vandeniu. Tai aktyvina kraujotaką, grūdina kūną.

Pamokos planas

1. Paprašyti, kad mokiniai pagalvotų ir apibūdintų savo savijautą, kai ilgai nejudą, pvz., 1,5–2 val. sėdi kino teatre arba visą pamoką klasėje, važiuoja į Palangą autobusu.
2. Paraginti prisiminti, kaip elgiasi gyvūnai, pabudę iš miego. Pasiūlyti mokiniams atlikti rąžymosi, tempimo ir keletą fizinių pratimų sėdint ir atsistojus. Aptarti pakitusią savijautą.
3. Trumpai apibūdinti kasdieninės mankštos reikšmę organizmui. Akcentuoti pagrindinius reikalavimus pasirenkant mankštos pratimus.
4. Pasiūlyti mokiniams susiskirstyti į grupes po 4–5. Išdalyti popieriaus lapus ir flomasterius. Kiekvienai grupei pasiūlyti užrašyti ar nupiešti popieriaus lape po 5–6 pratimus, skirtus konkrečiai raumenų grupei mankštinti (pvz., sudaryti 5–6 pilvo raumenų mankštos pratimus). Priminti, kad pratimai gali būti atliekami su įvairiomis priemonėmis (kamuoliais, virvutėmis, plastmasiniais buteliais su vandeniu ir kt.).

Prieš atliekant užduotį lentoje užrašyti pratimų grupes:



Kiekviena mokinių grupė pristato sugalvotus mankštos pratimus. Aptarti kiekvienos grupės atliktą darbą.

5. Pamokos pabaigoje išdalyti mokiniams neužpildytus lapus „30 minučių kasdien“ ir duoti namų užduotį – sudaryti kasdieninės higieninės mankštos planą. Mokiniai gali dirbti pavieniui arba grupėmis. Gali klausti kūno kultūros mokytojo arba šeimos narių patarimų. Pasakyti mokiniams, kad parengti mankštos planai bus aptarti per kitą pamoką.



Mano higieninės mankštos kompleksas
30 minučių kasdien!

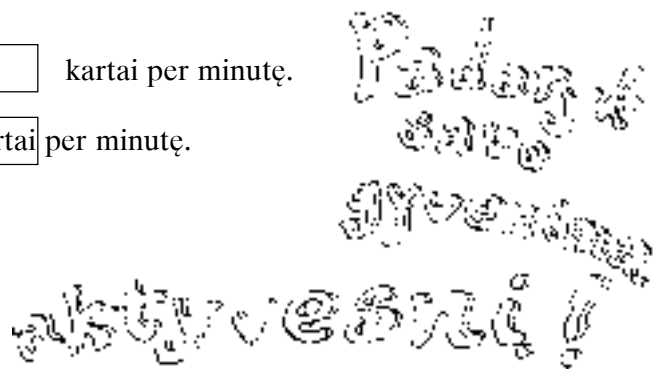
Užrašyk, kokius pratimus atliksi	Kiek kartų pakartosi pratimą
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	

Kontroliuok savo pulsą!

Pulsas prieš mankštą kartai per minutę.

Pulsas po mankštos kartai per minutę.

Stebėk savo savijautą!



13 pamoka

Vida Volbekienė

Sveiki įpročiai – sveikas svoris

Tikslas

Po šios pamokos mokiniai:

- supras svorio reguliavimo dėsningumus,
- mokės palaikyti optimalų svorį.

Priemonės

Popieriaus lapai, pieštukai, energijos gavimo ir suvartojimo lentelė, dalomoji medžiaga „Labirintas“.

Patarimai mokytojui

- Šią pamoką vedančiam mokytojui reikia turėti sveikos mitybos pagrindus ir žinių apie fizinio aktyvumo, širdies susitraukimų dažnio, energijos suvartojimo nustatymą, kurių galima rasti ir šioje knygoje pateiktose pamokose.
- Atlikdami trečią užduotį mokiniai turi gebėti atsakyti į šiuos teiginius: reguliuojant svorį
 - rekomenduojami maisto produktai,
 - nerekomenduojami maisto produktai arba retai vartojami ribojant kiekį,
 - rekomenduojama fizinio aktyvumo (FA) rūšis,
 - FA trukmė, dažnis,
 - FA intensyvumas pagal optimalų ŠSD.



Pagrindinės žinios

Yra du svorio reguliavimo būdai:

- Reguliuojant mitybą viena iš daugelio galimų dietų (šiam būdai taip pat priskiriamos įvairios apgaulingos svorio mažinimo priemonės, pvz.: įvairios piliulės, kapsulės, gėrimai, specialūs diržai, korsetai, kelnaitės ir kiti „jaukai“).
- Fizinio aktyvumo ir mitybos įpročių darna remiantis svorio kitimo dėsningumais.

Pirmasis būdas yra neefektyvus, nesaugus sveikatai. Jį lydi vadinamasis „yo-yo“ ciklas, t. y. svoris greitai sumažėja ir greitai grįžta į pradinę būklę. Mokslininkai yra pastebėję, kad svorio mažinimas dieta sukelia nemigą, silpnumą, depresinę nuotaiką, padidėjusį širdies susitraukimų dažnį, galvos, pilvo skausmus, inkstų funkcijos sutrikimus, anemiją, nusivylimą. Baigus laikytis dietos, svoris visuomet grįžta į pradinę būklę. Ilgiausias laikas, per kurį svoris grįžta į pradinį lygį pasibaigus dietai, yra vieni metai.

Antruoju būdu reguliuojant svorį, jo pakitimas yra efektyvus, ilgalaikis, saugus sveikatai. Iš esmės tai elgsenos kaita formuojant sveikus fizinio aktyvumo ir mitybos įpročius. Dėl to sumažėja kraujospūdis, „blogo“ cholesterolio kiekis kraujyje, stiprėja pasitikėjimas savimi, savigarba, atsakomybė už save, optimizmas. Keisti gyvensenos įpro-

čius, elgseną ir su jais susijusią galvosena yra sunkiau negu norėtusi. Tačiau patikimiausias būdas turėti ir išlaikyti sveiką svorį visais savo gyvenimo tarpsniais yra fizinio aktyvumo ir mitybos darna.

***Bendrosios rekomendacijos, kaip reguliuoti
per didelį vaikų svorį***

1. Augantiems vaikams geriausia mažinti per didelį svorį – didėjant ūgiui išlaikyti esamą svorį.
2. Fizinio aktyvumu 5 dienas per savaitę suvartoti 100 kcal daugiau nei buvo įprasta.
3. Esant būtinumui mitybą sumažinti 100–300 kcal per dieną pasirenkant mažiau kaloringus alternatyvius maisto produktus (pvz., liesesnius pieno produktus, padažus, užkandžius, saldumynus, mažiau cukraus turinčius produktus ir pan.). Vengti drastiškų mitybos ribojimų.

***Fizinio aktyvumo ir dietų poveikis
reguliuojant vaikų svorį
(Th. W. Rowland, 1990)***

<i>Poveikis</i>	<i>Dieta</i>	<i>Fizinis aktyvumas</i>
Sumažėja svoris	Taip	Taip
Sumažėja riebalų kiekis organizme	Taip	Taip
Aktyvi kūno masė (raumenys)	Sumažėja	Padidėja
Sulėtėja vystymasis	Galimas	Ne
Pagerėja fizinis pajėgumas	Ne	Taip
Krinta svoris	Greitai (nesveikai ir trumpam laikui)	Lėtai (sveikai ir ilgam)
Pagrindinė medžiagų apykaita	Galimas sulėtėjimas	Pagreitėjimas

Taigi reguliuojant svorį visais atžvilgiais yra naudingiau pasirinkti antrąjį būdą – fizinio aktyvumo ir mitybos įpročių bei jų darnos kaitą kasdieniame gyvenime. Geriausias fizinis aktyvumas mažinant vaikų svorį yra vidutinio intensyvumo aerobiniai pratimai (60–70% maksimalaus ŠSD), kuriuos atliekant energijos vartojimo šaltinis yra riebalai, nereikia specialių mokėjimų, įgūdžių ar įrangos. Šie pratimai saugūs sveikatai, nesukelia diskomforto ir didina socialinį aktyvumą. Tai ėjimas, važiavimas dviračiu, bėgimas, plaukimas, šokinėjimas per virvutę, šokiai.

Tokia fizinio aktyvumo bei mitybos kaita sumažins svorį vidutiniškai 250 g per savaitę arba 6 kg per pusę metų. Manoma, kad didesni vaikų svorio mažinimo tempai yra nesaugūs sveikatai.

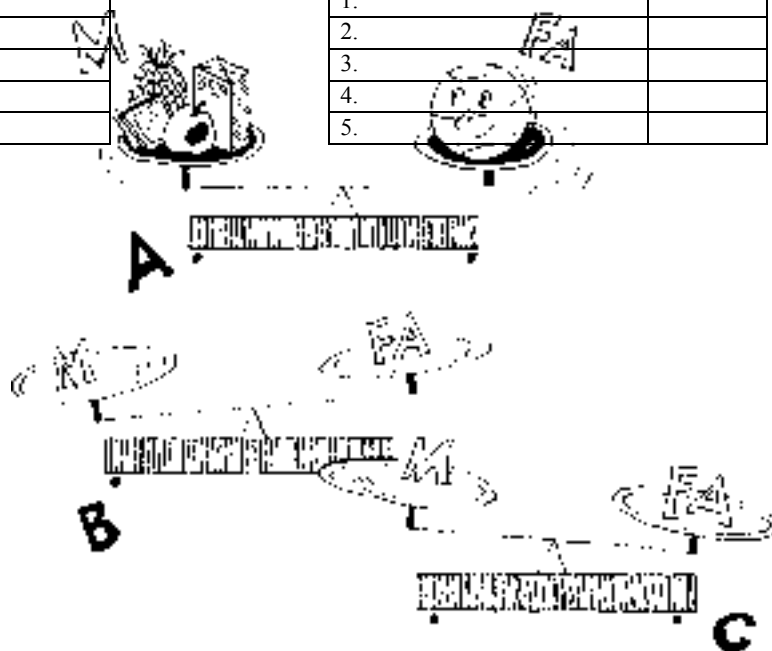
Pamokos planas

1. Kiekvienas mokinys apskaičiuoja, kiek gauna kilokalorijų su maistu ir kiek suvartoja judėdamas, t. y. besimankštindamas, dirbdamas fizinį darbą ir pan. Pradėti geriausia nuo mėgstamiausių dalykų. Mokiniai į energijos gavimo ir suvartojimo lenteles įrašo, pvz., 10 mėgstamiausių maisto produktų ir judėjimo veiklos rūšių arba pagal iš anksto užpildytą vienos dienos mitybos ir fizinio aktyvumo dienoraštį surašo, ką valgė ir kokia buvo fizinė veikla. Apskaičiuoja gautas ir suvartotas kilokalorijas bei naudodamiesi dalomąja medžiaga „Svarstyklės“ jas palygina („pasveria“).
2. Pagal 1 užduoties rezultatus mokiniai atlieka dalomosios medžiagos „Labirintas“ užduotis.
3. Suskirstyti į grupes mokiniai parengia rekomendacijas, kaip sveikai reguliuoti energijos gavimo ir suvartojimo pusiausvyrą, t. y. mitybos ir fizinio aktyvumo įpročius bei jų darną reguliuojant svorį.

Energijos gavimo ir suvartojimo lentelė

Maistas	kcal
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

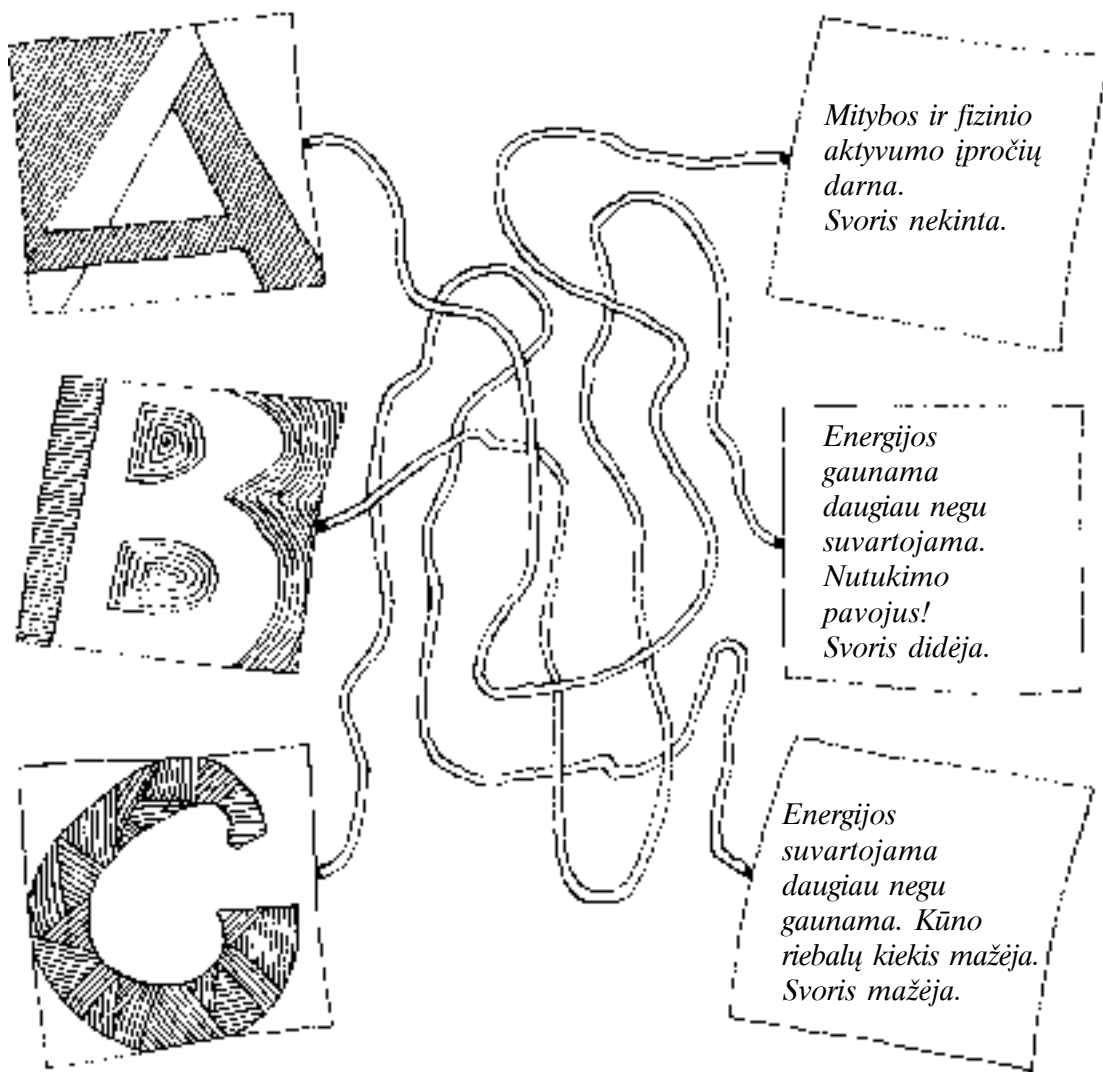
Fizinis aktyvumas	kcal
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	



Labirintas

Pasižymėję savo svarstyklės atitinkantį variantą A, B ar C, brėždami pieštuku iš kairės į dešinę pakliūsite į tuščią langelį. Perskaite, kas jame parašyta, atlikite užduotį.

LABURINTAS



14 pamoka

Vida Volbekienė

Sveikatą stiprinantis fizinis aktyvumas: tempimo pratimai



Tikslas

- Plėtoti mokinių raštingumą kūno kultūros srityje.
- Po šios pamokos mokiniai įgis žinių apie sveikatos stiprinimą tempimo pratimais ir gebės savarankiškai juos atlikti.

Priemonės

Tempimo pratimų vaizdinė medžiaga.

Patarimai mokytojui

Pakviesti mokinių teikiamoms žinioms ir pratimams demonstruoti.

Per kitas kūno kultūros pamokas ugdyti tempimo pratimų atlikimo mokėjimus ir įgūdžius, patikrinti įgytas žinias.

Siekiant didinti fizinio aktyvumo motyvaciją, pabrėžti tempimo pratimų reikšmę judėjimo grakštumui, gražiai laikysenai, gražioms kūno formoms, gebėjimui atsipalaiduoti.

Pagrindinės žinios

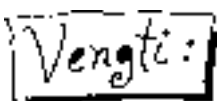
Ugdant sveikatą, raumenų tempimo pratimų paskirtis yra lavinti lankstumą, gebėjimą atsipalaiduoti ir traumatizmo profilaktika.

Dažniausios klaidos:

- Skausmingas raumenų tempimas
- Raumenų tempimo technikos žinių stoka
- Didžiausias dėmesys tempimo amplitudei

Darant tempimo pratimus reikia:

- Žinoti rizikos veiksnius ir juos pašalinti
- Kontroluoti rizikos veiksnius, kurių negalima išvengti
- Nesudaryti sąlygų atsirasti papildomiems rizikos veiksniams
- Skirti dėmesį sąnario/(-ių) stabilumui, **stuburui!!!**
- Tempti tiek, kad nebūtų jaučiamas skausmas
- Klausyti vidinio balso „Ne“
- Nelyginti asmeninių pasiekimų su kitų asmenų pasiekimais, nesivaržyti
- Patogiai, šiltai apsirengti
- Pozityviai nusiteikti
- Atsipalaiduoti (jausti savo kūną, izoliuoti netempiamus raumenis, lėtas tempas, lėtas iškvėpimas maksimalioje padėtyje, nesulaikyti kvėpavimo, koncentruotis į didžiausią relaksaciją).



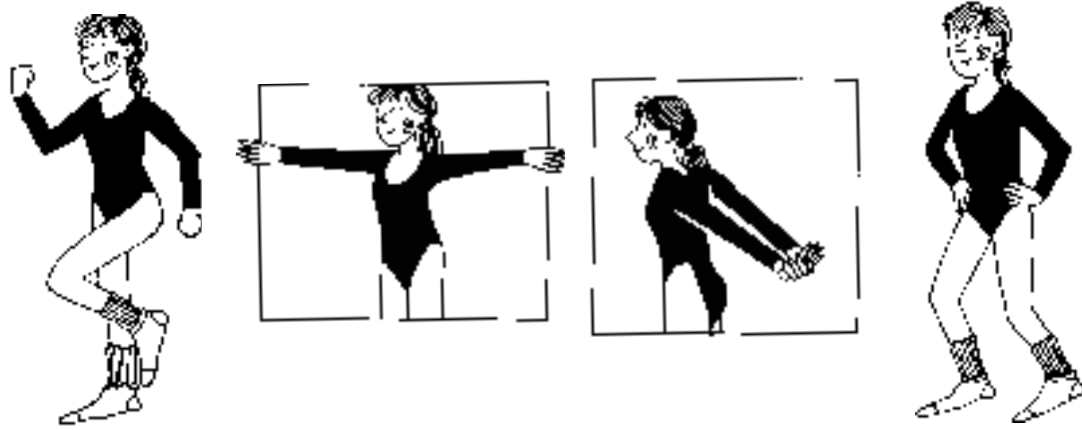
- Forsuoto tempimo
- Staigių judesių
- Balistinių judesių
- Rungtyniavimo
- Įtampos kelių sąnariuose
- Kvėpavimo sulaikymo

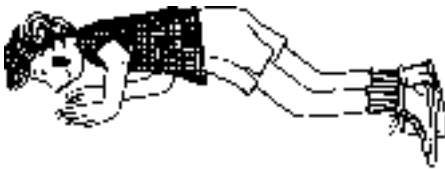
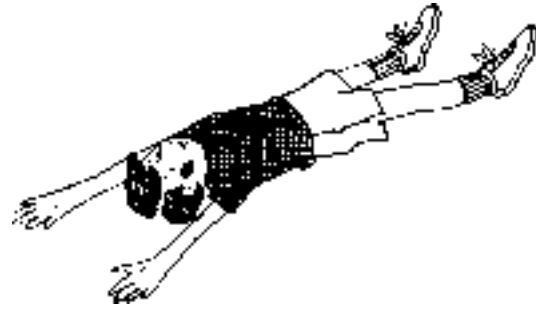
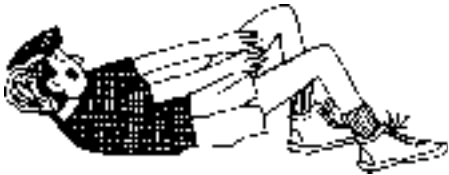
Pamokos planas

1. Suteikti žinių apie tempimo pratimų reikšmę sveikatai, paskirtį, galimas klaidas.
2. Suteikti žinių apie tempimo trukmę:
 - 10 sek. trukmė pakankama lankstumui gerinti, tačiau 30 ir 60 sek. poveikis didesnis, veiksmingiausia – 30 sek.
3. Suteikti žinių apie tempimo pratimų kartojimų skaičių ir dažnumą:
 - Didžiausias yra pirmųjų keturių bandymų poveikis.
 - Daugiau kartų – poveikis nedidelis.
 - Poilsio tarp kartojimų trukmė apylygė tempimo trukmei.
 - Lankstumui palaikyti – 1 kartą per dieną.
4. Suteikti žinių apie tempimo pratimų vykdymo laiką:
 - Geriausias laikas iš ryto prabudus – šalina sustingimą, suteikia energijos.
 - Vis dėlto didžiausias poveikis pasiekiamas, kai norima daryti tempimo pratimus.
 - Kompleksiškai mankštinantis, kada tempti raumenis – pradžioje, pabaigoje – nustatoma pagal intenciją (!!!) ir tikslą.
5. Suteikti žinių apie tempimo intensyvumą:
 - Riba – iki diskomforto, **ne skausmo**.
 - Jei intensyvumas per didelis, atsiranda raumens (-ų) vibracija, skausmas, sumažėja amplitudė.
 - Laikytis principo: ištempk, bet nepertempk.
6. Apibendrinti pamoką ir skirti namų užduotį – remiantis gautomis žiniomis, atlikti rekomenduojamus tempimo pratimus.

Rekomenduojami tempimo pratimai

Kaip pavyzdį pateikiame tempimo pratimų pagrindinėms raumenų grupėms kompleksą, kuris prasideda energingu ėjimu vietoje.





15 pamoka

Daiva Klimavičienė

Fizinio aktyvumo motyvai*2–3 pamokos, skirtos 8–12 klasių mokiniams.*

Pamokų vedimo vieta – sporto salė.

Po šių pamokų mokiniai gebės atrasti ir puoselėti asmens veiklos motyvus per fizinę veiklą.

Pamokų temos

1. Kaip aš motyvuojų savo sportinę veiklą.
2. Mano mėgstamiausias žaidimas.

Tikslas

- Supažindinti su asmens fizinio aktyvumo motyvacijos struktūra.
- Skatinti mokinių veiklos organizavimo gebėjimus.

Priemonės

Mokinių sukurti žaidimai, pratimai.

Inventorius: krepšinio, tinklinio kamuolys, šokdynės, svarmenys, 2–3 kg kamuoliai, guminės juostos, gimnastikos sienelė, gimnastikos suolelis.

Pamokos planas**1. Teorinė dalis.** Diskusija: Kas yra motyvacija? Motyvacijos rūšys.**Motyvacija** – mūsų poelgių varomoji jėga. Priežastys ir motyvai, dėl kurių asmuo nori sportuoti, yra labai įvairios, juolab, kad mus valdo ir besąlyginiai motyvai. Psichologai bandė susisteminti motyvus, siekdami aprėpti visumą. Pvz., grubiai suskirstė motyvus į vidinius ir išorinius.**Vidinė motyvacija** apibūdina būseną, kai asmuo sportuodamas tarsi „pasikrauna“. Svarbus motyvas yra žinojimas: „Ir aš galiu tai atlikti“.**Išorinė motyvacija** reiškia būseną, kai asmuo jaučia malonumą ir pasitenkinimą dalyvaudamas veikloje. Svarbiausias motyvas yra žinojimas, kad tokiu būdu galima pasiekti įvairių formų išorinių paskatinimų, pvz., socialinės padėties, socialinio pripažinimo, dėmesio, pagyrimų ir pan.

Daugelis pripažįsta, kad motyvai yra vidiniai ir tiesioginiai, t. y. pagrindinis motyvas yra pasitenkinimą kelianti veikla.

2. Praktinė dalis. Pamokoje naudojamas **indukcinis** mokymo metodas.

Mokytojas organizuoja žaidimus, po jų – aptarimas: žaidimo paskirtis, organizavimo ypatumai.

Bendravimo ir draugystės motyvas*Žaidimas „Susipažinkime“*

Grupė stovi ratu, mokinys su kamuoliu (tinklinio, teniso) arba... su apelsinu, obuoliu pradeda – pristato save: vardas, sporto šaka, pomėgiai, lūkesčiai. Tada jis meta kamuolį bet kuriam pasirinktam grupės nariui, ir žaidimas tęsimas. Kai prisistato visi dalyviai, žaidimas baigiamas.

Savęs įtvirtinimo motyvas

Žaidimas su kamuoliu „Kas greitesnis?“

Dalyviai suskirstomi į 3 komandas. Komandos žaidėjai stovi apibrėžto rato išorinėje pusėje, vienodu atstumu vienas nuo kito. Po signalo visi bėga ratu ir stengiasi paliesti priekyje bėgantį žaidėją. Paliestas žaidėjas pasišalina iš rato. Žaidimas tęsiamas, kol lieka vienas žaidėjas, kuris skelbiamas laimėtoju.

Emociniai motyvai

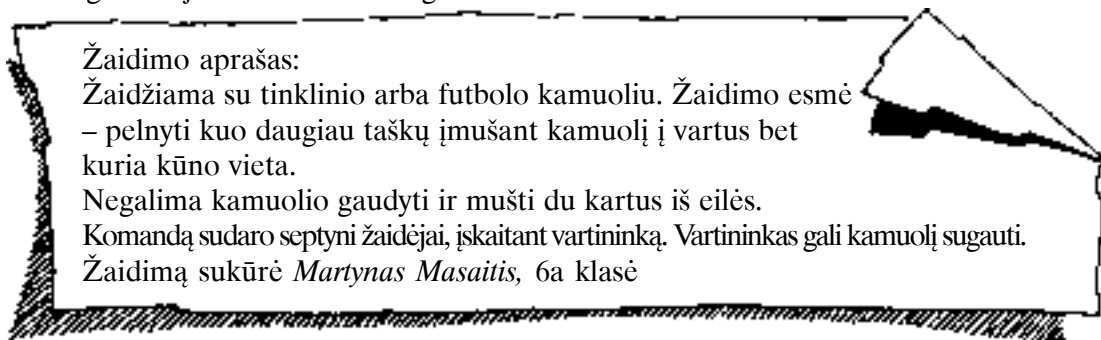
Žaidimas „Čiukbolas“

Komandos sudėtis mišri, pvz., 2 merginos ir 3 vaikinai.

3. Mokiniai organizuoja žaidimą ir jo aptarimą.

Intelektualiniai ir veiklos motyvai

Kiekvienas mokinys per mokslo metus sukuria naują žaidimą, parengia aprašą ir organizuoja savo klasės draugams.



Pirmiausia žaidimo autorius aptaria žaidimo paskirtį, organizavimo ypatumus. Tada diskusiją tęsia klasės draugai, mokytojas.

4. Mokiniai iš anksto pasirenka inventorių ir parodo pratimą, kurį atlieka visi. Tada nusako jo paskirtį (kokioms raumenų grupėms skirtas, atlikimo ypatumus ir pan.).

Gražaus kūno motyvas

Inventorius: šokdynė, krepšinio kamuolys, 2 ir 5 kg kamuoliai, įvairūs svarmenys, guminės juostos, gimnastikos sienelė, gimnastikos suolelis.

- Greitas bėgimas su šokdyne aukštai keliant kelius.
- Krepšinio kamuolio metimai abiem rankomis į sieną maksimaliu greičiu. Atstumas 1,5–2 m nuo sienos.
- 2 kg kamuolio metimai. Pratimas atliekamas porose. Pr. p.: abu žaidėjai guli ant grindų per 1,5 m atstumą veidu vienas į kitą, kojos sulenktos. Vienas iš jų laiko kamuolį tiesiomis rankomis už galvos ir sėdamasis meta jį savo partneriui. Tokiu būdu paeiliui atlieka metimus. Tempas vidutinis.
- Pratimas su svarmenimis: rankų mostai atgal. Sėdima ant suolelio, tempas lėtas.
- Pratimas su gumine juosta prie gimnastikos sienelės „Slidininko mostai“. Guminė juosta perjuosama per skersinį pečių juostos aukštumu. Pr. p.: mokinys stovi nugarą į sieną, rankos ištiestos pečių aukštumu.
- Pratimas ant gimnastikos sienelės. Mokinys kybo nugarą į sienelę. Pakaitomis pritraukia kelius prie krūtinės. Tempas vidutinis.

5. Aptarimas.

Tikėtini rezultatai: mokiniai, žinodami asmens fizinio aktyvumo motyvus, gebės puoselėti juos ateities veikloje.

16 pamoka

Vida Volbekienė

Fizinio aktyvumo skaičiuoklė**Tikslas**

Po šios pamokos mokiniai gebės išmatuoti suvartotų kilokalorijų sportuojant, mankštinantis kiekį ir savarankiškai kontroliuoti sveikatą stiprinantį fizinį aktyvumą.

Pagrindinės sąvokos

Meta (simbolis **MET**) – medžiagų apykaitos ekvivalentas (nuo žodžio *metabolizmas*).

Priemonės

Rašymo sąsiuviniai ar popieriaus lapai, rašikliai.

**Patarimai mokytojui**

Pabrėžti mokėjimo apskaičiuoti suvartotas kilokalorijas reikšmingumą sveikatai, svorio reguliavimui. Mokiniam pasiūlyti pasidaryti energijos suvartojimo lentelių kopijas. Kontroliuoti, kaip įsisavinama medžiaga.

Integravę šios pamokos žinias su žiniomis apie svorio reguliavimą (pamoka „Sveiki įpročiai – sveikas svoris“), mokiniai sugebės tinkamai reguliuoti savo svorį.

Pagrindinės žinios

Medžiagų apykaita ramybės būsenoje, t. y. ramiai sėdint = 1 MET, gulint = 0,9 MET.

Metų kiekis parodo, kiek kartų daugiau suvartojama energijos, lyginant su ramybės būseną.

Pvz., 2 MET = 2 kartus didesnis energijos suvartojimas nei ramiai sėdint.

Energijos suvartojimo pavyzdžiai

<i>MET</i>	<i>Veiklos rūšis</i>	<i>Veiklos turinys</i>
0,9	Fiziškai pasyvi	Miegas
1,0	Fiziškai pasyvi	Ramus sėdėjimas, TV žiūrėjimas
2,0	Naudojimas transportu	Lengvojo automobilio vairavimas
8,0	Sportas	Krepšinio žaidimas laisvalaikiu
4,0	Ėjimas	Ėjimas į mokyklą

Fizinio aktyvumo skaičiuoklės aprašas

Fizinio aktyvumo (FA) skaičiuoklėje fizinis aktyvumas standartizuotas pagal **energijos suvartojimą**, t. y. intensyvumo lygius, kiekvienam suteikiant atitinkamą kodą. Kodai reikalingi „tvarkai palaikyti“, t. y. susisteminti žmogaus veiklos įvairovę pagal jos pobūdį ir intensyvumą.

Energijos suvartojimo apskaičiavimas

Suvaltota energija (kcal) apskaičiuojama pagal formules.

Ramybės būsenoje:

$kcal = 1 MET \times 1 \text{ kg kūno svorio} \times 1 \text{ val.}$

Pvz., 60 kg sveriantis žmogus **žiūrėdamas TV** per 1 valandą suvaltota 60 kcal (1 MET x 60 kg kūno svorio x 1 val. = 60 kcal).

Per dieną:

$kcal = MET \times FA \text{ trukmė (val.) per dieną} \times kūno svoris (kg)$

Pvz., 60 kg sveriantis žmogus 2 valandas per dieną grėbė lapus sode (šios veiklos energinė vertė – 4 MET).

Suvaltota energija = 4 x 2 x 60 = 480 kcal.

Per savaitę:

$kcal = MET \times FA \text{ dažnis per sav.} \times FA \text{ trukmė (val.) per 1 kartą} \times kūno svoris (kg)$

Pvz., tas pats žmogus 3 dienas per savaitę po 2 val. grėbstė pievą sode.

Suvaltota energija = 4 x 3 x 2 x 60 = 1440 kcal.

Taigi, norint apskaičiuoti fizinio aktyvumo energinę vertę (intensyvumą), reikia žinoti:

- FA dažnumą (kartais)
- FA trukmę (**būtinai išreikštą valandomis**, pvz., trukmė 20 minučių = 0,3 val.)
- Veiklą ir jos intensyvumą metomis (iš FA skaičiuoklės)
- Kūno svorį (kg)

Pavyzdys:

- FA dažnumas per savaitę – 5 kartai
- FA trukmė per vieną kartą – 30 min. (0,5 val.)
- Fizinis aktyvumas – greitokas ėjimas. Iš FA skaičiuoklės: veiklos kodas – 17200, 3,8 MET
- Kūno svoris – 70 kg

Kiek kcal suvaltota?

3,8 MET x 5 k./sav. x 0,5 val./1 k. x 70 kg = 665 kcal per savaitę

Sveikatą stiprinantis suvaltotos energijos kiekis

- FA vidutinio arba nuo vidutinio iki didelio intensyvumo suvaltojant mažiausiai 150 kcal per dieną arba 1000 kcal per savaitę

Vidutinio intensyvumo fizinis aktyvumas:

- Energijos sąnaudos nuo 3 iki 6 kartų didesnės nei ramiai sėdint, t. y. 3–6 MET
- ŠSD, kvėpavimo gilumas ir dažnis padidėja, bet tiek, kad neapsunkina kalbėjimo. Praktavimas negausus

Nuo vidutinio iki didelio intensyvumo fizinis aktyvumas:

- Energijos sąnaudos nuo 6 iki 8 kartų didesnės nei ramiai sėdint, t. y. 6–8 MET
- ŠSD, kvėpavimo gilumas ir dažnis beveik maksimalus, kalbėjimas labai pasunkėjęs, gausus prakaitavimas (išskyrus asmenis, kurių fizinis pajėgumas labai geras)

Sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo didinimo galimybės

Pasirenkamas vienas iš nurodytų energijos vartojimo didinimo būdų:

- Tos pačios veiklos intensyvumo, pvz., ėjimo greičio, didinimas (kodas 17220, ėjimas 6,4 km/val., MET – 5,0)
- Ėjimo dažnumo, pvz., nuo 5 iki 7 kartų per savaitę, didinimas
- Ėjimo trukmės, pvz., nuo 30 iki 45 min., ilginimas
- Papildomas fizinis aktyvumas pasirinktomis savaitės dienomis (pvz., treniruoklių salėje)

Pamokos planas

1. Kiekvienas mokinys apskaičiuoja energijos suvartojimą:
 - ramybės būsenoje ($\text{kcal} = 1 \text{ MET} \times 1 \text{ kg kūno svorio} \times 1 \text{ val.}$);
 - per dieną ($\text{kcal} = \text{MET} \times \text{FA trukmė (val.) per dieną} \times \text{kūno svoris (kg)}$)
 - per savaitę ($\text{MET} \times \text{FA dažnumas (k./sav.)} \times \text{FA trukmė (val.) per 1 kartą} \times \text{kūno svoris (kg)}$).
2. Padiskutuoti apie sveikatą stiprinantį fizinį aktyvumą, jo rūšis ir suvartotos energijos kiekį.
3. Pagal energijos suvartojimą mokiniai pasidaro sveikatą stiprinančio, t. y. vidutinio arba nuo vidutinio iki didelio intensyvumo, fizinio aktyvumo programą (naudotis pateikta lentele).

FIZINIO AKTYVUMO SKAIČIUOKLĖ

Lentelėje pateiktos kai kurios vyraujančios mokinių laisvalaikio veiklos. Visa skaičiuoklė pateikta internete: <http://prevention.sph.sc.edu> (Reports and Tools).

<i>Kodas</i>	<i>MET</i>	<i>Veikla</i>	<i>Turinys</i>
01010	4,0	Važiavimas dviračiu	<16 km/val., į darbą, mokyklą, pramogaujant
01020	6,0	Važiavimas dviračiu	16–20 km/val., laisvalaikio, lėtai, nedidelės pastangos
01030	8,0	Važiavimas dviračiu	>20–22,5 km/val., laisvalaikio, vidutinės pastangos
01040	10,0	Važiavimas dviračiu	>22,5–25,65 km/val., lenktyniaujant ar laisvalaikio, greitai, energingai
02020	8,0	Fizinio pajėgumo stiprinimas	Ritmiški, energingi pratimai, (pvz., atsispaudimai, prisitraukimai, sėstis ir gultis, šuoliukai abiem kojomis mojuojant rankomis), didelės pastangos

<i>Kodas</i>	<i>MET</i>	<i>Veikla</i>	<i>Turinys</i>
02030	3,5	Fizinio pajėgumo stiprinimas	Lengvi ar vidutinio sunkumo bendrojo lavinimo pratimai namuose
02050	6,0	Fizinio pajėgumo stiprinimas	Raumenų jėgą lavinantys pratimai su svarmėnėmis ar įveikiant savo kūno svorį, didelės pastangos
02060	5,5	Fizinio pajėgumo stiprinimas	Bendrojo pobūdžio pratimai sveikatos klube
02100	2,5	Fizinio pajėgumo stiprinimas	Tempimo pratimai, joga
02110	6,0	Fizinio pajėgumo stiprinimas	Aerobikos mokymas/sis
02120	4,0	Fizinio pajėgumo stiprinimas	Aerobika, fiziniai pratimai vandenyje
02130	3,0	Fizinio pajėgumo stiprinimas	Lengvi, bendrojo pobūdžio pratimai su svarmėnėmis
03015	6,5	šokiai	Bendroji aerobika
03016	8,5	šokiai	Laipiojimo (step) aerobika (15–20 cm)
03017	10,0	šokiai	Laipiojimo aerobika (25–30 cm)
03020	5,0	šokiai	Nedidelio poveikio aerobika
03021	7,0	šokiai	Didelio poveikio aerobika
03040	3,0	Standartiniai šokiai	Valsas, fokstrotas, samba, tango ir pan.
05025	2,5	Namų ruoša	Tvarkymasis, mažos pastangos
05026	3,5	Namų ruoša	Tvarkymasis, vidutinės pastangos
05027	4,0	Namų ruoša	Tvarkymasis, didelės pastangos
05192	2,8	Namų ruoša	Lengvas ėjimas, bėgimas, žaidimas su gyvūnais
05193	4,0	Namų ruoša	Vidutinio intensyvumo ėjimas, bėgimas, žaidimas su gyvūnais
05194	5,0	Namų ruoša	Didelio intensyvumo ėjimas, bėgimas, žaidimas su gyvūnais
06220	4,5	Lengvojo automobilio plovimas, valymas	
08020	6,0	Veikla sode	Malkų kapojimas
08040	5,0	Veikla sode	Kasimas, šakų surinkimas, šlavimas
08095	5,5	Veikla sode	Vejos pjovimas ne mechaniniu būdu
08110	6,0	Veikla sode	Vejos pjovimas su stumiama žoliapjove
08160	4,3	Veikla sode	Grėbimas
11795	3,0	Profesinė veikla	Labai lėtas (< 4,0 km/h) ėjimas į mokyklą su kuprine

<i>Kodas</i>	<i>MET</i>	<i>Veikla</i>	<i>Turinys</i>
11800	4,0	Profesinė veikla	Ėjimas į mokyklą (4,8 km/h) vidutiniu greičiu su kuprine
11810	4,5	Profesinė veikla	Greitas ėjimas į mokyklą (5,6 km/h) su kuprine
12020	7,0	Bėgimas	Ristele
12030	8,0	Bėgimas	Bėgimas (8 km/h), 1,6 km/12 min
12040	9,0	Bėgimas	Bėgimas (8,4 km/h), 1,6 km/11,5 min
12050	10,0	Bėgimas	Bėgimas (9,7 km/h), 1,6 km/10 min
12060	11,0	Bėgimas	Bėgimas (10,8 km/h), 1,6 km/9 min
12070	11,5	Bėgimas	Bėgimas (11,3 km/h), 1,6 km/8,5 min
12080	12,5	Bėgimas	Bėgimas (12,1 km/h), 1,6 km/8 min
12090	13,5	Bėgimas	Bėgimas (12,9 km/h), 1,6 km/7,5 min
12100	14,0	Bėgimas	Bėgimas (13,8 km/h), 1,6 km/7 min
12110	15,0	Bėgimas	Bėgimas (14,5 km/h), 1,6 km/6,5 min
12120	16,0	Bėgimas	Bėgimas (16,0 km/h), 1,6 km/6 min
12130	18,0	Bėgimas	Bėgimas (17,5 km/h), 1,6 km/5,5 min
12170	15,0	Bėgimas	Bėgimas laiptais į viršų
15030	4,5	Sportas	Badmintono žaidimas laisvalaikiu
15040	8,0	Sportas	Krepšinio žaidimas laisvalaikiu
15070	4,5	Sportas	Kamuolio mėtymas į krepšį
15180	2,5	Sportas	Smiginio žaidimas laisvalaikiu
15210	9,0	Sportas	Futbolas
15300	4,0	Sportas	Bendroji gimnastika
15320	12,0	Sportas	Rankinis
15480	9,0	Sportas	Orientavimosi sportas
15550	12,0	Sportas	Greitas šokinėjimas per virvutę
15551	10,0	Sportas	Šokinėjimas per virvutę vidutiniu tempu
15552	8,0	Sportas	Lėtas šokinėjimas per virvutę
15580	5,0	Sportas	Riedlentė
15590	7,0	Sportas	Čiuožimas, važiavimas riedučiais
15660	4,0	Sportas	Stalo teniso žaidimas laisvalaikiu
15670	4,0	Sportas	Tai chi
15675	7,0	Sportas	Tenisas

<i>Kodas</i>	<i>MET</i>	<i>Veikla</i>	<i>Turinys</i>
15710	4,0	Sportas	Tinklinio žaidimas laisvalaikiu
15711	8,0	Sportas	Tinklinio žaidimas rungtyniaujant
15725	8,0	Sportas	Paplūdimio tinklinis
15733	6,0	Sportas	Lengvoji atletika (šuoliai į aukštį, toli, trišuoliai)
17070	3,0	Ėjimas	Lipimas laiptais žemyn
17110	6,5	Ėjimas	Ėjimas lenktyniaujant
17130	8,0	Ėjimas	Lipimas laiptais aukštyn
17165	3,0	Ėjimas	šuns vedžiojimas
17180	2,8	Ėjimas	Ėjimas nuo kalno (4 km/h)
17190	3,3	Ėjimas	Ėjimas vidutiniu greičiu (4,8 km/h)
17200	3,8	Ėjimas	Greitas ėjimas mankštinantis (5,6 km/h)
17210	6,0	Ėjimas	Ėjimas įkalnėn (5,6 km/h)
17220	5,0	Ėjimas	Labai greitas ėjimas (6,4 km/h)
17230	6,3	Ėjimas	Labai labai greitas ėjimas (7,2 km/h)
17250	3,5	Ėjimas	Pasivaikščiojimas per pietų pertrauką savo malonumui
17270	4,0	Ėjimas	Ėjimas į mokyklą
18090	3,0	Aktyvumas vandenyje	Nardymas, šokinėjimas į vandenį
18100	4,5	Aktyvumas vandenyje	Važiavimas vandens dviračiu
18230	10,0	Aktyvumas vandenyje	Greitas plaukimas laisvuoju stiliumi
18240	7,0	Aktyvumas vandenyje	Lėtas plaukimas laisvuoju stiliumi
18250	7,0	Aktyvumas vandenyje	Plaukimas nugara
18260	10,0	Aktyvumas vandenyje	Plaukimas krūtine
18310	6,0	Aktyvumas vandenyje	Plaukiojimas savo malonumui
18355	4,0	Aktyvumas vandenyje	Aerobika, fiziniai pratimai vandenyje
18360	10,0	Aktyvumas vandenyje	Vandensvydis
18366	8,0	Aktyvumas vandenyje	Bėgimas ristele vandenyje
19030	7,0	Aktyvumas žiemą	Čiuožimas laisvalaikiu vidutinėmis pastangomis
19075	7,0	Aktyvumas žiemą	Slidinėjimas laisvalaikiu vidutinėmis pastangomis
19160	6,0	Aktyvumas žiemą	Slidinėjimas nuo kalvų vidutinėmis pastangomis

17 pamoka

Ona Gasparkienė

Stuburo anatomija ir funkcija

Tikslas

- Pateikti žinių apie žmogaus kūno sandarą, stuburo struktūrą ir funkciją.
- Supažindinti mokinius su taisyklingos kūno laikysenos reikalavimais, jos reikšme žmogaus sveikatai.

Priemonės

Popierius, pieštukai.

Patarimai mokytojui

1. Klausimus užrašyti lentoje arba suskirstyti mokinius į grupes po 2–3.
2. Pasiruošti dalomąją medžiagą.

Klausimai

1. Kas sudaro žmogaus griaučius?
2. Iš ko sudarytas stuburas?
3. Kokios stuburo funkcijos?
4. Kokie ir kuriose stuburo dalyse yra linkiai?
5. Iš ko sudarytas tarpslankstelinis diskas?
6. Ar galima išsaugoti sveiką stuburą?



Pagrindinės žinios

Žmogaus kūną sudaro griaučiai, raumenys, vidaus organai ir nervų sistema. Griaučiai yra kūno atrama, prie kurios prisitvirtinę raumenys. Stuburas – centrinė žmogaus kūno ašis (1 pav.), kurią sudaro slanksteliai, tarp jų esantys diskai ir juos palaikantys raiščiai. Jį sudaro 7 kaklo, 12 krūtinės ir 5 juosmens slanksteliai bei kryžkaulis. Stuburas turi būdingą formą (1 pav.). Kaklinės ir juosmeninės stuburo dalies linkiai vadinami lordoze, krūtininės ir kryžkaulio – kifoze. Visi stuburo slanksteliai susideda iš kūno, lanko ir ataugų (2 pav.). Juosmens slanksteliai masyvesni negu kaklo, nes jiems tenka didesnis statinis krūvis. Paslankiausia yra kaklinė stuburo dalis.

Slankstelių kūnai ir lankai sudaro kaulinį vamzdį – stuburo kanalą, kuriame glūdi nugaros smegenys.

Nuo slankstelių lankų atsišakoja skersinės ir keterinės ataugos, prie kurių prisitvirtinę nugaros raumenys ir stuburą palaikantys raiščiai. Sąnarinės ataugos sudaro tarpslankstelinius sąnarius.

Tarp slankstelių kūnų įsiterpę tarpslanksteliniai diskai. Juos sudaro tvirtas išorinis skaidulinis žiedas ir centre esantis drebučių konsistencijos minkštuminis branduolys.

Disko minkštuminis branduolys yra nuolat spaudžiamas ir stuburui judant keičia savo formą, taip pat gali pasislinkti į vieną ar į kitą pusę. Svarbi diskų paskirtis yra slopinti (amortizuoti) smūgius, saugoti stuburą nuo sukretimų.

Priklausomai nuo kūno padėties, spaudimas į diskus yra skirtingas: gulint jis mažiausias, stovint padidėja apie keturis, o pasilenkus ar sėdint – net šešis kartus.

Stuburas – griaučių pagrindas, kūnui suteikiantis reikiamą formą. Prie stuburo prisitvirtinę raumenys laiko kūną vertikaliajoje padėtyje. Stuburo vaidmuo laikysenai yra didžiulis.



1 pav.



2 pav.

PAMOKOS PLANAS

Kūno laikysena

Tikslai

1. Supažindinti mokinius su taisyklingos kūno laikysenos reikalavimais, reikšme sveikatai.
2. Ugdyti gebėjimą kontroliuoti savo laikyseną.
3. Pateikti žinių apie netaisyklingos laikysenos priežastis.

Priemonės

Netaisyklingos ir taisyklingos laikysenos piešiniai.

Patarimai mokytojui

Kontroliuoti savo laikyseną.

Įrengti stendą, primenantį vaikams apie taisyklingą laikyseną.

Pagrindinės žinios

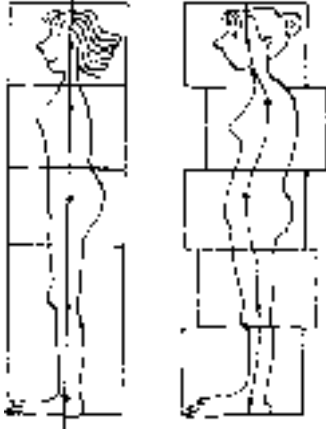
Kūno laikyseną lemia sudėtingi fiziniai, psichologiniai ir kiti išorės veiksniai. Turi reikšmės paveldėta kūno audinių kokybė, lytis, amžius, raumenų būklė, gyvenamoji aplinka, psichologiniai veiksniai – baimė, džiaugsmas ar depresija.

Žmogaus laikysena (3 pav.). **Taisyklinga:** galva, liemu, šlaunys sudaro tiesią liniją, krūtinė išsikišusi pirmyn ir aukštyn, pilvas įtrauktas, nugara normaliai išlenkta. **Netaisyklinga:** galva palenкта į priekį, pilvas suglebęs, mentės atsikišusios, krūtinė įdubusi, silpnai išsivystę raumenys.

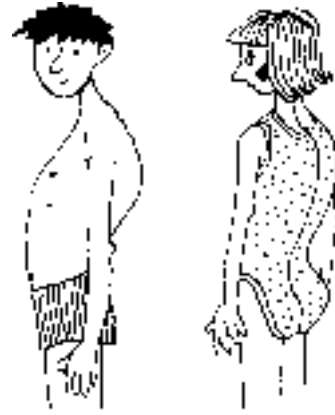
Norėdami įvertinti savo laikyseną, nusirengę atsistokite prieš veidrodį ir apžiūrėkite save iš visų pusių.

Išnagrinėkite visus laikysenos trūkumus. Ar tiesiai laikote galvą? Ar nesikūprinate? Ar vienas petys ne aukštesnis už kitą? Ar pečiai nulenkti? Ar ne trumpesnė viena koja? Ar neatsikišęs pilvas? Ar ne kreivas stuburas? (4 pav.).

Aptarkite netaisyklingos laikysenos požymius: atlošta arba nuleista galva, nulenkti, į priekį atkišti pečiai, atsikišęs pilvas, pernelyg didelis juosmeninės ar krūtininės stuburo dalies išlinkimas, įdubusi krūtinė.



3 pav.



4 pav.

Netaisyklingos laikysenos piešinio analizė

Atkreipti mokinių dėmesį į tai, kad netaisyklinga laikysena yra blogas įprotis, kurį galima ištaisyti. Jeigu neugdomas taisyklingos laikysenos įprotis, atsiranda stuburo iškrypimas. Stuburo iškrypimas – liga, kurią reikia gydyti.

Mokykloje taisyklingos laikysenos formavimo problemos labai svarbios, nes ilgos fiziologinės apkrovos, priverstinis sėdėjimas mokykloje ir namuose ruošiant pamokas, netinkami mokyklos baldai – visa tai neigiami veiksniai, kuriuos reikėtų šalinti fiziniu aktyvumu.

Patarimai (ieškojimai)

Nebūtinai vaikas turi užsiimti ta sporto šaka, kurią mėgo tėvas ar mama. Vaikas dažnai pradeda sportuoti dėl draugystės su kitais vaikais. Labai svarbūs kūno kultūros mokytojų uždaviniai: silpnesniems vaikams skirti tokias užduotis, kurias jie galėtų nesunkiai atlikti, kad nepasijustų silpnesni už kitus. Mokytojas turi pastebėti vaikų laikyseną ir ją koreguoti, aptarti netaisyklingos laikysenos priežastis.

Pagrindinės netaisyklingos laikysenos priežastys yra šios:

- silpnai išsivystę raumenys,
- vienpusiškas atskirų raumenų grupių treniravimas, dėl to asimetriškai vystosi dešinės ir kairės bei priekinės ir užpakalinės kūno pusės raumenys,
- įvairios vaikystėje persirgtos ligos, išsekinančios organizmą arba turinčios įtakos judamajam aparatui,
- netinkami baldai (stalas, lova), netinkama apranga, avalynė, mažas fizinis aktyvumas, ilgas sėdėjimas žiūrint televizorių,
- neskiriamas dėmesys laikysenai ugdyti ir kūno kultūrai,
- nekalbama apie laikyseną namuose ir mokykloje.

KLAUŠIMAI:

ATSAKYMAI:

1. Ar pastebėjote (filmuose, spektakliuose, paveikslėliuose), kokia didinga Rytų šalių moterų laikysena?	Šių šalių moterys ant galvos nešioja įvairius svorius, daiktus. Sakoma, grožis – kiekvieno rankose.
2. Ar mokate įvertinti savo laikyseną?	Stovint prieš veidrodį, prie sienos.
3. Ar netaisyklinga laikysena turi reikšmės žmogaus sveikatai?	Nekoreguojant netaisyklingos laikysenos gali išsivystyti skoliozė, vėliau gali atsirasti nugaros skausmai ir vystytis sunkiai gydomos stuburo ligos.
4. Kas padeda ugdyti taisyklingą laikyseną?	Mankšta, plaukimas, savikontrolė, taisyklingas vaikščiojimas, sėdėjimas, sveikas maitinimasis, grūdinimasis.
5. Kiek laiko reikia skirti mankštai, kad suformuotume taisyklingą laikyseną?	Tris kartus per savaitę sistemingai mankštintis 1–2 metus.
6. Kas turi patarti, kaip koreguoti (ugdyti) laikyseną?	Tėvai, mokytojai.
7. Kodėl mokiniai nemėgsta kūno kultūros pamokų, sporto?	Nėra motyvacijos, kam to reikia, „aš nebūsiu sportininkas“, sveikatos nestiprina, blogos higieninės sąlygos.
8. Kokias ligas gali sukelti netaisyklinga laikysena?	Stuburo iškrypimus, nugaros skausmus, osteochondrozę.

PAMOKOS PLANAS

Laikysenos korekcija

Tikslai

1. Supažindinti mokinius, kaip patikrinti laikyseną, kaip vaikščioti, sėdėti.
2. Aptarti, kokius fizinius pratimus daryti, kaip taisyklingai sėdėti, vaikščioti.
3. Pateikti žinių apie fizinį išsivystymą.

Patarimai mokytojui

- Išmokyti taisyklingai atlikti pratimus.
- Kontroliuoti, kaip mokinys atlieka pratimus.
- Atsižvelgti į mokinio gebėjimus atlikti pratimus.

Ugdyti mokinio pasitikėjimą savimi.

Rasti galimybę pasikalbėti su tėvais, pateikti taisyklingos laikysenos sportininkų, šokėjų, artistų, kareivių pavyzdžių.

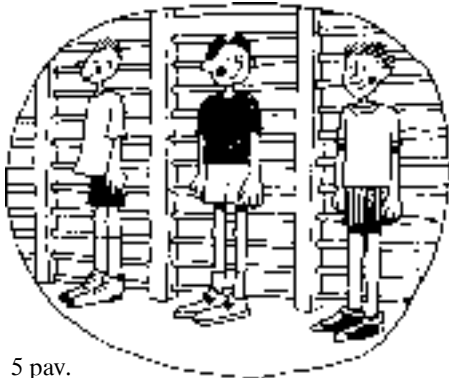
Paaikškinti, kad taisyklingos laikysenos įprotis yra ugdomas.

Laikysenos patikrinimas

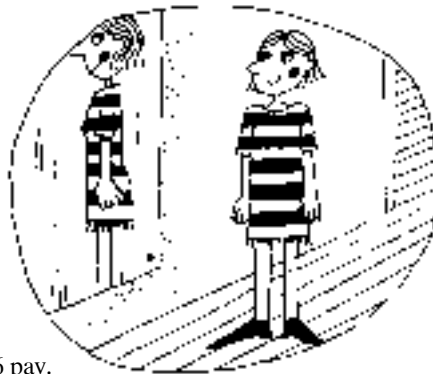
Mokiniai atsistoja prie sienos taip, kad ją liestų mentėmis, sėdmenimis ir kulnimis. Galva laikoma tiesiai. Suprantamai paaikškinti, kodėl žmogui būtina taisyklinga kūno laikysena (žr. 5 pav.).

Stovint poromis vienas prieš kitą ar vienam nusisukus stebėti galvos padėtį, pečių aukštį, krūtinės formą, menčių padėties simetriją, stuburo linkius. Pastebėtus trūkumus taisyti.

Jeigu yra sąlygos, kiekvienas mokinys savo laikyseną patikrina stovėdamas prieš veidrodį, mokytojas pateikia klausimus (6 pav.). Patariama, kad šias užduotis atliktų namuose stebint tėvams ar kitiems šeimos nariams.



5 pav.



6 pav.

Kartu su mokiniais sudaryti taisyklingos kūno laikysenos įpročio ugdymo programą, kurioje numatyti:

- visada vaikščioti tiesiai, pakelta galva,
- sėdint nesikūprinti, nepersikreipti, kojomis remtis į grindis (7 pav.),
- rašant sėdėti taip, kad galva būtų ne per arti ir ne per toli nuo rašinio. Atstumą išmatuoti rankos ilgiu. Alkūnę uždėti ant sąsiuvinio, pirštus ištiesti, atremti į kaktą. Knygą skaityti patogiai atsisėdus, atsirėmus į kėdės atlošą. Kėdės kraštas turi nespausti pakinklių. Nesėdėti uždėjus koją ant kojos (8 pav.).



7 pav.



8 pav.

Patarimai, kaip formuoti taisyklingą laikyseną

Kompleksiškai derinti šias priemones:

- koreguojančius pratimus,
- gydomąjį plaukimą,
- laisvalaikio žaidimus,
- laikytis specialaus judėjimo režimo.

Tinkamai parinkti koreguojantys pratimai sustiprins pečių lanko, nugaros ir pilvo raumenis. Be to, pagerės krūtinės ląstos paslankumas, pagerės kvėpavimas, formosis taisyklinga laikysena.

Plaukimas veiksmingas, nes treniruojami visi raumenys, lavinamas kvėpavimas, grūdinamas organizmas.

Laisvalaikiu leidžiami visi žaidimai, geriau gryname ore.

Specialus judėjimo režimas reikalingas, kad mokinys įprastų miegoti ant tokio pagrindo, kuris išsaugotų normalius stuburo linkius (pvz., ant mažos pagalvės). Po pamokų pailsėti gulint 1–1,5 val. Mokinys turi turėti darbo vietą namuose, riboti televizijos laidų žiūrėjimą, kasdien pabūti lauke.



1. Mokiniai neturi žinių apie laikyseną.
2. Netaisyklinga laikysena gali sukelti stuburo ir sveikatos pakitimus.
3. Mankšta, sportas formuoja laikyseną.
4. Geriau patinka sėdėti, vaikščioti atsipalaidavus.
5. Netaisyklinga laikysena – viena iš stuburo skausmų ir ligų priežasčių.
6. Daugelis mokinių nenori mankštintis.
7. Noriu gražiai atrodyti, būti sveikas (-a), stiprus (-i).

Būk stiprus ir tiesus

Tikslai

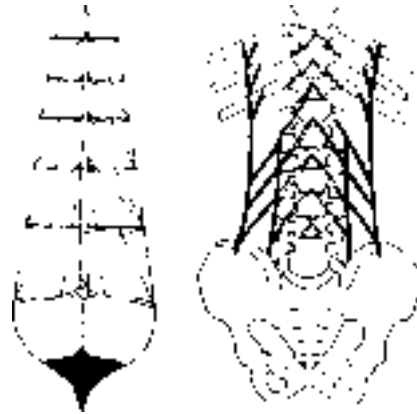
1. Supažindinti mokinius su taisyklingos laikysenos pranašumais ir ją lemiančiais veiksniais.
2. Išmokyti atlikti pratimų kompleksą.

Priemonės

Vaizdinės priemonės apie nugaros priežiūrą.

Patarimas mokytojui

Pratimų atlikimo techniką parodo ir išmoko kūno kultūros mokytojas.



Pagrindinės žinios

Netaisyklinga vaiko laikysena skatina stuburo iškrypimą. Dėl stuburo iškrypimo paaugliai gali turėti didelių psichologinių problemų. Netaisyklinga laikysena – tai ne tik sudarkytas grožis, kurį galima koreguoti geru drabužiu. Ilgainiui ji sukelia daugybę negalavimų, kurie menkina gyvenimo kokybę. Gali sutrikti širdies veikla, pasunkėti kvėpavimas, atsirasti dusulys, sutrikti kraujo apytaka, trūkti deguonies, pablogėja audinių mityba, ilgainiui iš esmės sutrikdomos ir kitos organizmo funkcijos. Taisyklinga nugaros padėtis dirbant padeda išvengti sužeidimų, stuburo funkcijos sutrikimų.

Taisyklingą laikyseną lemia jos formavimas nuo pat kūdikystės. Vaiko laikysenai didelę reikšmę turi bendra sveikatos būklė, kurią lemia pilnavertė mityba, pakankamas poilsis, miegas. Be abejo, reguliarius raumenų pajėgumo ir lankstumo didinimas teigiamai veikia laikyseną. Mankštindamiesi laikyseną koreguoja net pagyvenę žmonės. Sustiprinti nugaros ir pilvo raumenys stuburui suteikia tvirtą atramą.

Stiprūs pilvo raumenys, perimdami dalį krūvio, sumažina nugaros apatinės dalies įtampą. Stuburas susideda iš slankstelių, kuriuos į tamprų stiebą jungia tarpslanksteliniai diskai, sąnariai ir raiščiai. Jeigu jų niekas nejungtų, stuburas subyrėtų kaip kortų namelis. Pateiktame paveiksle matome, kaip stuburo tvirtumas priklauso nuo jų laikinčių raumenų stiprumo. Laivo stiebo laikymo modelis buvo sukurtas pagal žmogaus stuburo laikymo sistemą. Kuo stipresni lynai, tuo tvirtesnis stiebas, kuo stipresni raumenys, tuo tvirtesnis stuburas. Stuburo tvirtumas taip pat priklauso ir nuo kaulinio audinio kietumo.

Fizinis krūvis didina kaulinio audinio kietumą. Taip pat svarbus ir pakankamas kalčio kiekis, todėl su maistu jo turėtų būti gaunama užtektinai. Kalciui įsisavinti reikalingas vitaminas D.

Taisyklingai laikysenai formuoti taip pat svarbios žinios apie taisyklingą sėdėjimą, stovėjimą, kaip nešti ir kelti svorius, taisyklingai miegoti.

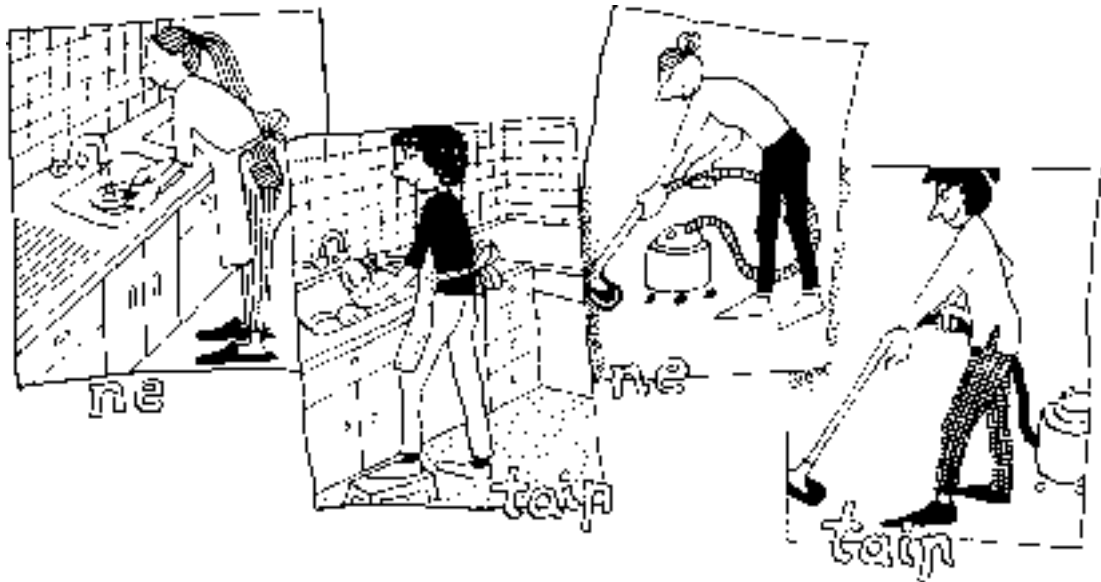
Taisyklingas sėdėjimas

Sėdėti reikia tiesiai, nepalenkiant pirmyn galvos arba viršutinės kūno dalies, kad neįsitemptų sprando ir nugaros raumenys. Nugara per juosmens išlinkimą atremta į kėdės atkalnę, kad išlinkimo vietoje turėtų gerą atramą. Kėdės aukštis – kelių sulenkimo (90° kampu) vietoje.



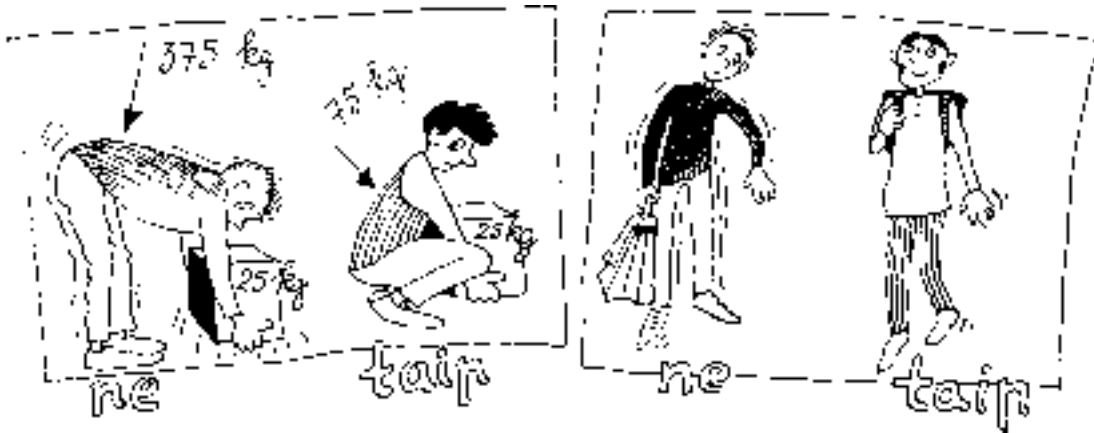
Taisyklingas stovėjimas

Jeigu reikia ilgai stovėti, rekomenduojama keisti pozą kas 10 min. Kai tenka ilgai stovėti, žmogus jaučia nugaros, pečių lanko ir sprando nuovargį. Ištiesus rankas aukštin, išsilenkiant atgal ir giliai įkvėpiant sumažėja nuovargio pojūtis bei pajuntamas energijos antplūdis. Vengti dirbti sulinkus, kad neapkrautume stuburo.



Taisyklingas svorių kėlimas ir pernešimas

Keliant ką nors sunkaus, reikia sulenkti kojas, o ne nugarą, krovinį laikyti arčiau savęs. Taip stuburas veikiamas mažiausiai. Keliant svorius, vengti kūno posūkių. Toks judesių derinys gali pažeisti stuburą. Stengtis nekelti daiktų virš galvos. Jei norime ką nors užkelti, patogiau bus atsistojus ant paaukštinimo. Didelį atstumą tikslinga svorius nešti ant nugaros kuprinėje, o ne rankose ar per petį. Kuprinė atpalaiduoja rankas, tolygiai paskirsto nugaros krūvį.



Taisyklingas gulėjimas

Lovos konstrukcija turi atitikti fiziologinius stuburo išlinkimus. Svarbu, kad paklotas būtų ne per kietas ir ne per minkštas.



Pamokos planas

1. Suskirstyti mokinius į 4 grupes, duoti užduotį pasakyti, kokie yra taisyklingos laikysenos pranašumai. Iš pradžių diskusija grupėse, tada pasisakymai. Diskutuodami mokiniai išvardija arba gali parodyti, kas turi įtakos taisyklingai laikysenai. Mokytojas papildo ir papasakoja, remdamasis vaizdine informacija.
2. Pratimus, stiprinančius nugaros raumenis, kūno kultūros mokytojas parodo sporto salėje.

19 pamoka

Saulė Matuzevičienė, Zita Žizniauskienė

Žvilgsnis į ateitį: besilaukiant ir gimus mažyliui

Gal mokytojus nustebins mūsų siūlymas. Šios pamokos siūlomos žiūrint į ateitį. Tai šiuolaikiška ir svarbu. Mokykloje mergaitės įgautų žinių ir įgūdžių, reikalingų besilaukiant mažylio ir jo sulaukus: kaip išlaikyti gražią, grakščią figūrą, dailią kūno kompoziciją, pagimdyti sveiką kūdikį.

Tam skiriame dvi pamokas:

1. Besilaukiant
2. Gimus kūdikiui

Pamokų vykdymo vieta – sporto salė ar kita erdvi patalpa.

<i>Pamokų paskirtis</i>		
<i>Teorija</i>	<i>Praktika</i>	<i>Priemonės</i>
Suteikti žinių apie fizinių pratimų parinkimą, kvėpavimo ir atsipalaidavimo pratimų reikšmę nėštumo metu ir po gimdymo.	Pratimai pilvo preso, nugaros, dubens, šlaunų raumenims stiprinti.	Kilimėlis, kamuolys.

Pagrindinės žinios

Nėštumo metu dažniausiai sumažėja fizinis aktyvumas, keičiasi medžiagų apykaita, endokrininių ir kitų fiziologinių sistemų veikla. Keičiasi raumenų ir stuburo apkrova. Nustatyta, kad tinkamai dozuojami aerobiniai krūviai gerina nėščiųjų darbingumą, padeda išvengti antsvorio, raumenų pertempimo, kojų mėšlungio, cukrinio diabeto. Jie taip pat gerina laikyseną, lengvina ir greitina gimdymą bei atsigavimą po jo. Per intensyvi fizinė veikla gali būti pavojinga ne tik nėščiajai, bet ir vaisiui.

Dauguma tyrėjų rekomenduoja nėščiosios kūno masės padidėjimą 12–16 kg. Reguliariai lankiusių pratybas (dariusių mankštą) nėščiųjų kūno masė būna mažesnė negu nesimankštusių. Fiziškai neaktyvių moterų gimdymo veikla būna per silpna, dažnesnės gimdymo komplikacijos. Aerobinio intensyvumo pratybos kartu su kvėpavimo, tempimo, jėgos, atsipalaidavimo pratimais yra viena iš geriausių priemonių, stiprinančių žmogaus sveikatą. Aerobikos pratybos turi estetinį poveikį nėščiajai, lavinama bendroji judesių kultūra, gerėja nuotaika, pasitikėjimas savimi.

Daugumos moterų organizmas normaliai funkcionuoti pradeda praėjus dviem mėnesiams po gimdymo. Pulso dažnis krūvio metu neturi viršyti 140 k./min. Pradžioje vengti bėgimo ir aerobikos, šiuurkščių ir staigių judesių.

1. BESILAUKIANT

Paskirtis

Fiziniu aktyvumu palengvinti vaikelio atėjimą į šį pasaulį, stiprinti mamos sveikatą.

Pamokos planas

1. Suteikti žinių apie fizinių pratimų poveikį ir svarbą besilaukiant kūdikio. Pratimų įtaka:

- būsimos mamos sveikatai;
- kūno svorio reguliavimui;
- sėkmingam gimdymui.

2. Poriniai pratimai:

- tupint;
- sėdint;
- pratimai su aerobikos (Gymnic) kamuoliais.



Poriniai pratimai (partneriu gali būti vyras, draugė ir pan.)

1 pratimas. Tūpimai

Pr. p.: stovint priešpriešiais susikibus rankomis, kojos pražergtos.

Tūpti lėtai ant visos pėdos, tupėti iki minutės. Jeigu pavargsta rankos, jas galima truputį sulenkti. Jei sunku tupėti ant visų pėdų, galima padėti po kulnėmis knygą arba perkelti kūno svorį ant priekinės pėdos dalies. Lėtai atsistoti. Pratimą kartoti keletą kartų.

Šis pratimas skirtas dubens sąnarių paslankumui didinti, Achilo sausgyslėms ir kojų raumenims tempti.

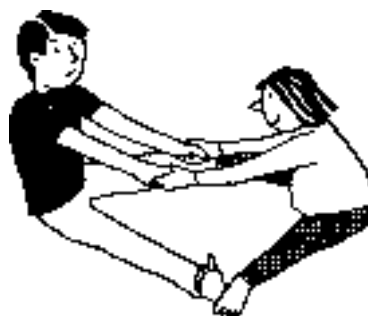


2 pratimas. Pasilenkimai pirmyn

Pr. p.: sėdint priešpriešiais susikibus rankomis, kojos plačiai pražergtos ir remiasi pėdomis arba į partnerio blauzdas. Jeigu jaučiamas skausmas kirkšnyje, kojas reikia šiek tiek suglausti.

Vienas partneris traukia į save kitą iki pirmo lengvo skausmo. Lenktis tiesia nugara nelenkiant kojų, atpalaiduoti dubens raumenis, nesulaikyti kvėpavimo. Iš pradžių šią padėtį išlaikyti iki 1 min., vėliau laiką ilginti iki 2 ir daugiau minučių. Pratimą daryti į abi puses.

Pratimas skirtas dubens sąnarių paslankumui didinti, kojų raumenims ugdyti.



3 pratimas. Pasilenkimai į šalis

Pr. p.: sėdint priešpriešiais susikibus kairėmis rankomis, kojos pražergtos, remiasi pėdomis arba į kito partnerio blauzdas.

Pasilenkti kiek galima daugiau kairėn, dešinė ranka aukštyn. Laikyti iki 1 min., nesulaikyti kvėpavimo. Pratimą atlikti į kitą pusę pakeitus rankų padėtį.

Pratimas skirtas kaklo, pečių, liemens, krūtinės, dubens ir kojų raumenims tempti.

**4 pratimas. Liemens sukimas**

Pr. p.: sėdint suglaustomis nugaromis, kojos sulenktos pražergtos, pėdos sukryžiuotos, rankos sukabintos į šalis, dubuo, nugarą, pečiai, galva remiasi į partnerį.

Lėtai sukti liemenį į vieną ir į kitą pusę. Sukant liemenį stipriai remtis nugaromis nekeliant ir nenuleidžiant rankų.

Šis pratimas lavina stuburo lankstumą, tempia krūtinės ląstos raumenis.

**5 pratimas. Pasilenkimai į šalis**

Pr. p.: sėdint suglaustomis nugaromis, kojos sulenktos pražergtos, pėdos sukryžiuotos, rankos į šalis susikibus plaštakomis arba alkūnėmis.

Lėtai pasilenkti į vieną ir į kitą pusę nekeliant dubens, nugaros suglaustos.

Šis pratimas ištempia krūtinės raumenis, gerina stuburo lankstumą.

**6 pratimas. Rankų tiesimas****ir lenkimas**

Pr. p.: sėdint suglaustomis nugaromis, kojos sulenktos pražergtos, pėdos sukryžiuotos, rankos į šalis sulenktos aukštyn, plaštakos pirmyn. Partnerių dubuo, nugarą, pečiai, alkūnės ir riešai suglausti.

Lėtai tiesiti rankas į šalis (arba aukštyn) ir pr. p.

Šis pratimas ypač lavina kaklo, pečių juostos, nugaros raumenis.



7 pratimas. Liemens sukimas

Pr. p.: sėdint suglaustomis nugaromis, kojos pražergtos, pėdos sukryžiuotos, rankos sulenktos už galvos. Partnerių dubuo, nugara, pečiai, alkūnės, plaštakos suglaustos.

Spaudžiantis nugaromis ir rankomis, lėtai sukėti į vieną ir į kitą pusę.

Šis pratimas stiprina nugaros, rankų raumenis.



8 pratimas. Pasilenkimai pirmyn

Pr. p.: sėdint suglaustomis nugaromis, kojos sulenktos pražergtos, pėdos sukryžiuotos, rankos į šalis sulenktos ir sunertos už galvos.

Lėtai lenktis pirmyn (alkūnės išlaiko pr. p.) ir lėtai tiestis.

Pratimas ištempia apatinės nugaros dalies ir šlaunies raumenis, stiprina pečių juostos raumenis.



9 pratimas Pasilenkimai pirmyn

iš-

orėn

Pr. p.: sėdint suglaustomis nugaromis, kojos sulenktos pražergtos, pėdos sukryžiuotos, rankos į šalis sulenktos ir sunertos už galvos.

Lėtai lenktis pirmyn dešinėn, kaire alkūne siekti kelį arba grindis, dešinė alkūnė į šalį. Išsitiesti ir pratimą kartoti į kitą pusę.

Šis pratimas lavina pilvo, pečių ir liemens raumenis.



10 pratimas. Atsipalaidavimo pratimai

Pr. p.: sėdint pasilenkus pirmyn sulenktomis pražergtomis kojomis, pėdos sukryžiuotos, rankos remiasi priekyje į grindis.

Taip sėdint atsiremti į partnerio nugarą, atpalaiduoti rankas, nuleistas žemyn truputį atgal (galima padėti po galva pagalvėle), atpalaiduoti kaklo, pečių, rankų, kojų raumenis (galima užsimerkti).



Pratimai su aerobikos (Gymnic) kamuoliais

1 pratimas

Pr. p.: sėdint ant kamuolio rankos ir pečiai atpalaiduoti, rankos ant kojų (šlaunų), kojos plačiai pražergtos.

Spyruokliuoti lėtai ant kamuolio, nugarą tiesi. Pratimą daryti apie 1 min.

Šis pratimas gerina venų kraujotaką, judesių koordinaciją.



2 pratimas

Pr. p.: kaip pirmojo pratimo.

Lėtai lenkti galvą dešinėn ir kairėn, nesulaikyti kvėpavimo.

Šis pratimas stiprina kaklo raumenis.



3 pratimas

Pr. p.: kaip pirmojo pratimo.

Lėtai sukti pečius ratais atgal pakaitomis, nesulaikyti kvėpavimo.

Pratimas stiprina kaklo ir nugaros raumenis, didina pečių sąnarių paslankumą.



4 pratimas

Pr. p.: kaip pirmojo pratimo.

Lėtai lenkti ir tiesyti kojas judant su kamuoliu ir dubeniu pirmyn ir atgal. Tiesiant kojas truputį pasilenkti pirmyn, kad būtų lengviau išlaikyti kūno pusiausvyrą. Nesulaikyti kvėpavimo.

Šis pratimas lavina juosmeninės dalies raumenis. Jį galima atlikti judant ant kamuolio dubeniu dešinėn ir kairėn (žr. 5 pr.), taip pat keičiant rankų padėtis (žr. 6 pr.).



5 pratimas



6 pratimas



7 pratimas

Pr. p.: gulint ant nugaros, truputį pražergtos kojos sulenktos ant kamuolio, rankos į šalis.

Įkvepiant kelti tiesią koją pirmyn ir laikyti kelias sekundes. Nuleidžiant iškvėpti.

Šis pratimas gerina kojų kraujotaką.



8 pratimas

Pr. p.: kaip septintojo pratimo.

Iškvepiant lėtai kelti dubenį aukštyn ir laikyti keletą sekundžių. Įkvepiant grįžti į pr. p.

Šis pratimas gerina kojų kraujotaką, pilvo raumenų tamprumą. Pabrėžti iškvėpimą keliant dubenį aukštyn.



9 pratimas

Pr. p.: gulint ant nugaros, kamuolys apkabintas kojomis, rankos į šalis.

Ridenant kamuolį dešinėn, sukti dubenį dešinėn – iškvėpti ir įkvepiant grįžti į pr. p.

Šis pratimas gerina tiesiųjų ir skersinių pilvo raumenų tonusą, stiprina liemens ir sėdmenų raumenis.

**10 pratimas**

Pr. p.: stovint pražergtomis atpalaiduotomis kojomis, kamuolys nugara prispaustas prie sienos.

Įkvepiant lėtai pritūpti, iškvėpiant grįžti į pr. p.

Šis pratimas masažuoja stuburą, atpalaiduoja dubenį.

**Pastabos mokytojui**

Fizinis krūvis nėščiajai parenkamas individualiai pagal fizinį pajėgumą. Svarbus taisyklingas kvėpavimas: kvėpuoti pilvu, krūtine, diafragma.

Pirmasis nėštumo trimestras (1–16 sav.)

Rekomenduojama lėtas ir greitas ėjimas, fiziniai pratimai dubens, pilvo, nugaros raumenims stiprinti. Atsipalaidavimo, tempimo pratimai.

Antrasis nėštumo trimestras (17–32 sav.)

Fizinių pratimų pobūdį reikia keisti. Be nuoseklaus bendrojo krūvio, svarbu didinti mažojo dubens jungčių paslankumą, stuburo lankstumą, ir ilgųjų stuburo raumenų pajėgumą.

Trečiasis nėštumo trimestras (33–40 sav.)

Ypač svarbu daryti kvėpavimo, raumenų tempimo, atsipalaidavimo pratimus.

Pastaba. *Pratimų kompleksas paimtas iš Žanetos Mačiūnienės leidinio „Nėštumas ir fiziniai pratimai“.*

2. KŪDIKIUI GIMUS**Paskirtis**

Fiziniais pratimais formuoti gražią kūno kompoziciją

Pamokos planas

1. Suteikti žinių apie fizinių pratimų įtaką po gimdymo:
 - kūno kompozicijos formavimui;
 - bendrosios sveikatos būklės atgavimui.
2. Pratimai, skirti dubens dugno mankštai.
3. Pratimai šlaunų raumenims stiprinti.
4. Pratimai pilvo raumenims stiprinti.
5. Kvėpavimo pratimai.

I. Dubens dugno mankštos pratimai

1 pratimas

Pr. p.: gulint ant nugaros ar šono (jei yra siūlės ant pilvo).

Įtraukti dubens dugną ir pasistengti tempti žiedinį raumenį, apsukantį makštį ir šlaplę. Tempti 2–3 sek. Sulaikyti, tada atpalaiduoti, sugrįžti į ramybės būklę. Pakartoti 2–3 kartus ir pailsėti.

2 pratimas

Pr. p.: sėdint ant unitazo tualete. Keletą kartų sulaikyti šlapinimąsi. Atliekant šį pratimą stengtis kaskart pasišlapinti vis po mažiau. Tai sustiprina šlapimo pūslę remiančius raumenis ir sumažina šlapimo nelaikymo simptomus.

3 pratimas

Pr. p.: gulint ant nugaros .

Pasitreniruoti suspaudžiant ir atleidžiant išangės sutraukiamąjį raumenį. Raumenų, supančių tiesiąją žarną, sustiprinimas įgalins geriau reguliuoti tuštinimąsi ir pagerins viso dubens dugno raumenų tonusą.

II. Pratimai šlaunų raumenims stiprinti

1 pratimas

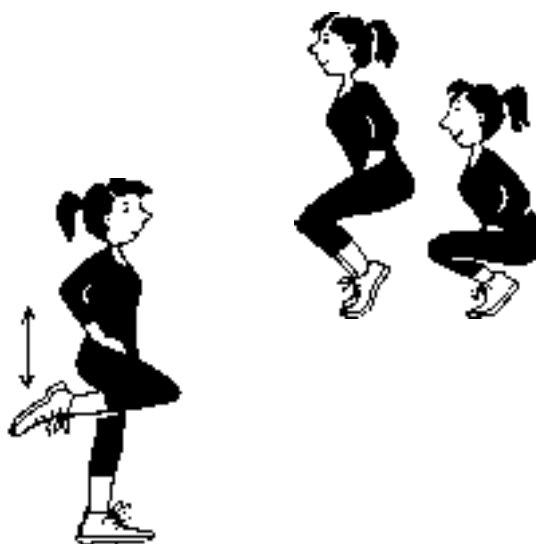
Pr. p.: pagrindinė stovėseną.

Sulenkiat kelius pakelti kulnus ir fiksuoti padėtį. Galima pratimą atlikti lėtai ir greitai. Kartoti daug kartų.

2 pratimas

Pr. p.: tvirtai stovint ant tiesios kairės kojos, dešinė, sulenкта ir išversta keliu į išorę, pastatyta už kairės.

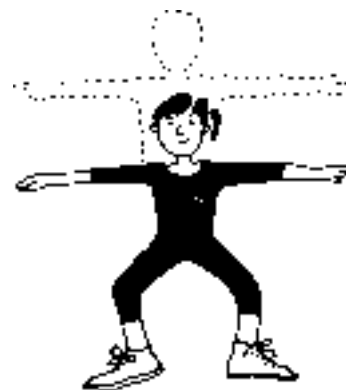
Kelti sulenktą dešinę koją atgal aukštyn. Ta pačia koja pratimą kartoti 6–10 k., tada tas pats kita koja.



3 pratimas

Pr. p.: truputį pritūpus kojos pražergtos per pečių plotį, pėdos išverstos.

Tūptis dar žemiau ir taip spyruokliuoti daug kartų, bet kojų neištiesti. Po poilsio pauzės vėl pakartoti.

**4 pratimas**

Pr. p.: tvirtai stovint ant kairės kojos.

Dešinę koją, sulenktą per kelį, kelti pirmyn aukštyn, tada pasukti kelį į šalį, vėl truputį nuleisti žemyn, pasukti jį į priekį ir šį judesį ratu kartoti 6–8 k. Tas pats kita koja.

**5 pratimas**

Pr. p.: pagrindinė stovėseną.

Mojant dešinę koją pirmyn, rankas moti pirmyn, mojant atgal – rankas atgal. Tas pats kaire koja.

**III. Pratimai, stiprinantys pilvo raumenis****1 pratimas**

Pr. p.: gulint ant nugaros, rankos šalia.

Pakelti vieną koją 90 laipsnių kampu, tada – kitą, lėtai nuleisti į pr. p.

**2 pratimas**

Pr. p.: atremtis sėdint.

1–2 – kojas pakelti kampu;

3–4 – pr. p.



3 pratimas

Pr. p.: gulint ant nugaros, rankos į šalis ant grindų delnais žemyn, kojos sulenktos per kelius, pakeltos. Pėdų pirštai įtempti.

1 – nuleisti sulenktas kojas į vieną pusę paliečiant grindis (pečiai ir rankos ant grindų);

2 – tas pats į kitą pusę.



4 pratimas

Pr. p.: gulint ant nugaros, kojos sulenktos, pėdos ant grindų per pečių plotį, rankos už galvos.

1 – pakelti galvą ir pečius;

2 – pr. p.

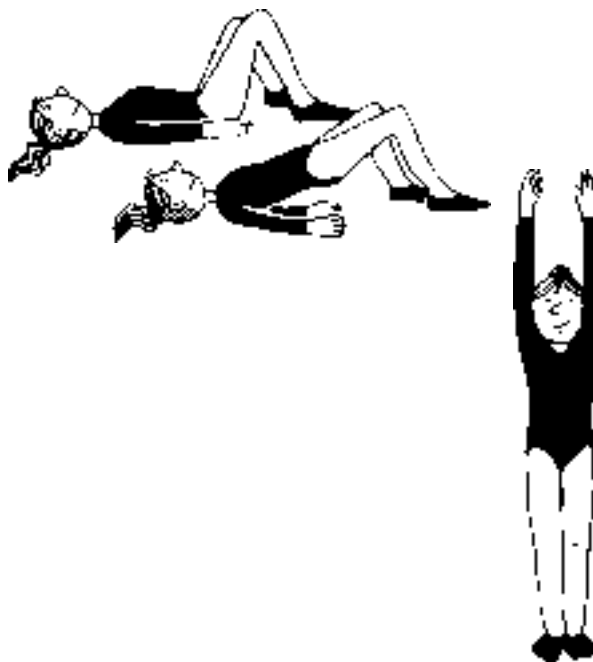


5 pratimas

Pr. p.: gulint ant nugaros, kojos sulenktos per pečių plotį ant grindų, rankos šalia.

1 – pakelti dubenį (įtempti sėdmenis);

2 – pr. p.



6 pratimas

Pr. p.: pagrindinė stovėsena.

1 – pakelti rankas aukštyn, įkvėpti;

2 – nuleidžiant rankas iškvėpti, atsipalaiduoti.



Pastabos mokytojui

Kreipti didelį dėmesį į menkiausią diskomfortą ar skausmą. Vengti didelio poveikio sporto rūšių. Būtina prisiminti, kad raiščiai ir sąnariai suminkštėja gimdymo metu. Pratimus atlikti individualiai, pagal savijautą.

20 pamoka

Kūrybiškumo ugdymas

Tikslai

1. Paašškinti mokiniams kūrybiškumo sąvoką ir šio gebėjimo reikšmę žmogaus gyvenime.
2. Supažindinti mokinius su asmenybės savybėmis, kurios daro įtaką žmogaus kūrybiškumo pasireiškimui, bei paskatinti ugdyti šias savybes.

Svarbiausios sąvokos

Kūrybiškumas – sugebėjimas atrasti naujas idėjas, savarankiškai, nestereotipiškai mąstyti, lengvai rasti netipiškus sprendimus.

Kūryba – žmogaus veikla, kuria jis sukuria naujas materialines ir dvasines vertybes.

Priemonės

Popieriaus lapai, spalvoti pieštukai; įvairių muzikinių kūrinių įrašai, grotuvas; kamuolys; lipni juostelė popieriaus lapams pritvirtinti.

Patarimai mokytojui

Mokinius reikia supažindinti su kūrybiškumo sąvoka ir dažniausiai pasitaikančiomis kūrybingų žmonių savybėmis, reikia paskatinti juos tobulinti atitinkamas savo savybes, siekti kūrybiškumo, ieškoti sričių, kuriose jie galėtų kūrybiškai reikštis.

Pateikti kūrybiškumo ugdymo pratimai gali teorinį supratimą apie kūrybiškumą padėti išgyventi realiai praktinėje asmeniškoje arba grupinėje veikloje.

Pagrindinės žinios

Žmogaus kūrybiškumas gali pasireikšti įvairiose srityse, pavyzdžiui, muzikoje, dailėje, vaidyboje ir pan. Kūrybiškumas padeda pasiekti geresnių rezultatų ir sporte, tik čia kiek ryškiau pasireiškia kūrybiškumas, susijęs su psichomotorinių gebėjimų panaudojimu, t. y. žmogaus gebėjimu atlikti įvairius judesius, susidaryti naujus įgūdžius ir pan.

Nustatyta, kad kūrybingų žmonių veikla pasižymi tam tikromis ypatybėmis – jie domisi tuo, kas vyksta aplink juos, jie mėgsta analizuoti įvairių įvykių bei reiškinių priežasties–pasekmės ryšius, formuluoja išvadas, ieško būdų, kaip galima lengviau arba geriau išspręsti įvairias problemas. Vadinasi, kūrybiškumą didele dalimi lemia ir paties žmogaus asmenybės savybės – greitas, tikslus mąstymas, išlavinta vaizduotė, išradingumas, poreikis nuolat ieškoti naujų sprendimų bei pačiam tobulėti ir kuo daugiau sužinoti.

Daugelis vaikų yra kūrybingi, tačiau netinkamas mokymas ir auklėjimas kūrybiškumą gali nuslopinti. Kūrybingi vaikai neretai būna judrūs, savarankiškai mąstantys, nuo kitų vaikų jie gali skirtis žaidimų, kuriuose žaidžiant reikia protinių gebėjimų, pomėgiu.

Tokie vaikai patys dažnai mėgsta rinktis sunkesnes ir ilgai trunkančias užduotis bei atkakliai jas atlieka. Mokslininkai teigia, kad kūrybinga asmenybė siekia išreikšti save, yra atvira patyrimui, pasitiki savimi, geba estetiškai įvertinti reiškinius bei aplinką.

Pamokos planas

1. Mokiniais paaiškinti kūrybiškumo sąvoką bei pristatyti kūrybingos asmenybės savybes.

2. Kartu su mokiniais aptarti, kokiose gyvenimo srityse ir kaip gali reikštis žmogaus kūrybiškumas bei kodėl žmogui prasminga ugdyti, puoselėti kūrybiškumo gebėjimus.

3. Mokiniais pasiūlyti atlikti pratimą, padedantį įvertinti jų kūrybiškumą.

Kiekvienas mokinytis pasiima po popieriaus lapą ir paprastą pieštuką. Perskaitoma užduotis: „Jūs turėsite per 10 minučių nupiešti kuo daugiau keturkampių (kiekvieno keturkampio kraštinės maždaug 2,0 centimetrų ilgio) ir kiekvieną keturkampį paversti vis skirtingu daiktu, pieštuku nupiešdami trūkstantas detales. Pratimo tikslas – nupiešti kuo daugiau skirtingų daiktų. Pavyzdžiui, paprastas keturkampis gali virsti knyga, jeigu per jo vidurį nubrėšime knygos sulenkimo liniją ir pavaizduosime knygos puslapiuose raides; taip pat jį galite paversti televizoriumi, stalu ir pan. Po 10-ies minučių aš jūsų veiklą sustabdysiu.“

Atlikę užduotį mokiniai suskaičiuoja, kiek jiems pavyko pavaizduoti skirtingų daiktų. Peržiūrėjus piešinius, įvardijami dažniausiai mokinių piešiniuose pasikartojantys daiktai, taip pat surandami originalūs piešiniai, kuriuos sugalvoja ir pavaizdavo tik atskiri asmenys. Kuo daugiau mokiniui pavyko nupiešti daiktų ir kuo daugiau jo lape originalių piešinių, tuo kūrybiškiau jis atliko šią užduotį.

4. Mokiniais pasiūlyti atlikti įvairius pratimus, padedančius suprasti kūrybingo žmogaus savybes ir ypatumus bei atskleisti individualius mokinių kūrybiškumo gebėjimus.

Užduotys

1. Muzikinė mozaika

Pratimui atlikti reikia įvairių muzikinių kūrinių fragmentų. Mokiniai, išklausę kiekvieną muzikinį fragmentą, turi pavaizduoti muzikoje perteiktą emocinę nuotaiką, sukurti pagal muziką situaciją arba išreikšti muzikoje suskambėjusią idėją:

- galima pavaizduoti pantomima (kūno judesiais ir mimika);
- galima nupiešti ant popieriaus lapo.

Kiekvieno mokinio, pavaizdavusio nuotaiką, situaciją ar idėją, paprašyti pakomentuoti, ką jis pavaizdavo, ar pasisekė pavaizduoti taip, kaip tikėjosi.

2. „Ant jūros kranto“

Mokiniais pateikiama užduotis: „Jūs turite įsivaizduoti, kad žaidžiate ant jūros kranto. Aš jums sakysiu, kas vyksta, o jūs turite tai atlikti judesiais. Pradedame: įsivaizduokite, kad renkate jūros išmetamus akmenėlius; įbrendate į vandenį ir mėgaujatės juo; semiate jūros vandenį riešukučiomis ir taškotės; mėtote ir gaudote akmenėlius; nusimaudę išlipate į krantą, atsigulate ant karšto smėlio ir šviečiant karštai saulei užmerkiate akis – ilsitės.“

Aptarimas. Kaip sekėsi judesiais išreikšti žodines instrukcijas? Ar jaučiatės pakankamai atsipalaidavę, kad leistumėte sau laisvai ir kūrybiškai improvizuoti judesius? Kas trukdo ir kas padeda tai atlikti?

3. Kūrybingo žmogaus savybės

Mokinių grupė susėda ratu. Mokytojas supažindina su žaidimo taisyklėmis: „Mokiniys, turintis rankoje kamuolį, pasako vieną kūrybingam sportininkui arba kitos srities specialistui būdingą asmenybės savybę ar elgesio ypatumą ir meta kamuolį kitam grupės nariui, kuris taip pat įvardija kūrybingo žmogaus ypatumą. Visa grupė dėmesingai seka ir įsimena pasakytas savybes, kad jų nekartotų. Pratimas bus baigtas, kai visi mokiniai pasakys bent po vieną savybę.“

4. Kaip pritaikyti?

Mokiniai sėdi ratu. Mokytojas pateikia užduotį: „Dabar aš mesiu kuriam nors iš jūsų kamuolį ir pasakysiu kokį nors sportinio inventoriaus ar šiaip daikto pavadinimą (pvz., štanga, kamuolys, raketė). Kamuolį gavęs mokinytis turi pateikti tris būdus, kaip galima šį daiktą panaudoti nestandartinėse situacijose. Pavyzdžiui, mesdamas kamuolį aš pasakysiu „raketė“. Be tiesioginės paskirties, pvz., 1) raketę galima panaudoti kaip vėduoklę karštą vasaros dieną; 2) ja galima pasinaudoti, norint pasiekti toli nuo mūsų esantį daiktą, kurio ranka nepasiekiamo; 3) rakete galime prispausti popieriaus lapus, kad jų nuo stalo nenuneštų skersvėjis“.

5. Grupės pasaka

Mokinių grupei pasekama kokios nors pasakos įžanga. Grupės dalyviai kiekvienas iš eilės turi tęsti pasaką, pridėdamas po vieną savo sukurtą sakinį. Aptarimas. Ar lengva įsitraukti į jau sekamą pasaką? Kas iš klasės mokinių pateikė pačius netikėčiausius siužeto fragmentus?

6. Nekūrybiškas miestas

Mokiniams pateikiama užduotis: „Mes visi kartu sukursime pasakojimą apie miestą, kuriame gyvena ypač nekūrybingi žmonės. Kiekvienas ratu sėdintis mokinytis turės pasakyti po vieną ar kelis sakinius apie šio miesto gyventojų elgesį, gyvenimo situacijas. Galima į šiame mieste susiklostančias situacijas žiūrėti su geranoriško, supratingo humoro jausmu“.

Aptarimas. Kūrybiškumo priešingybių įvardijimas gali padėti geriau suprasti, kas yra tikrasis kūrybiškumas, kokia jo reikšmė žmogaus gyvenime.

7. Palinkėjimai draugui

Mokiniams išdalijami spalvoti flomasteriai ir popieriaus lapai, kurie pritvirtinami kiekvienam mokiniui ant nugaros. Kiekvienas mokinytis turi užrašyti kūrybiškumo ir sėkmės palinkėjimą kiekvienam klasės draugui ant jo nugaros kabančiame lape. Kai visi mokiniai atlieka užduotį, lapai nukabinami ir perskaitomi.



Ką naujo sužinojote, perskaitę palinkėjimus?

Kaip jaučiatės dabar?

Ką dar norėtumėte palinkėti grupei, klasės draugams?

21 pamoka

Gintas Mazurevičius

Kūrybiškumo ugdymas kūno kultūros pamokose***Tikslas***

Supažindinti mokinius su kūrybiškumo ugdymo galimybėmis per kūno kultūros pamokas.

Priemonės

Keletas lapų popieriaus, rašiklis, trintukas.

Pagrindinės sąvokos

Kūrybiškumas – tai gebėjimas kelti naujas idėjas, savarankiškai, nestereotipiškai mąstyti, greitai orientuotis probleminėse situacijose, lengvai rasti netipiškus sprendimus.

Mąstymas – individo pažintinės veiklos procesas – apibendrintas ir netiesioginis tikrovės atspindėjimas.

Vaizduotė, fantazija, psichinis procesas – naujų vaizdinių sudarymas, pagrįstas atmintyje turimos vaizdinės patirties pertvarkymu.

Intuicija – subtilus supratimas, įsigilinimas į pačią dalyko esmę, vidinis nujautimas, nuojauta. Tai yra tiesos suvokimas nesiremiant patyrimu.

Patarimai mokytojui

Šias kūno kultūros pamokas galima vesti, pvz., gamtoje, sporto salėje, stadione.

Pagrindinės žinios

Kokių nors naujų dalykų kūrimo pagrindas – mąstymo operacijos, vaizduotė ir intuicija. Išskiriamos pagrindinės kūrybinio mąstymo savybės arba dimensijos:

Mąstymo sklandumas. Tai labai laisvas naujų idėjų kūrimas, jų gausumas.

Mąstymo lankstumas. Tai gebėjimas greitai ir lengvai pereiti nuo vienos reiškinių rūšies prie kitos, savo turiniu labai nutolusios nuo pirmosios; gebėjimas lengvai pertvarkyti turimą patirtį, keisti savo požiūrį, nuostatas.

Mąstymo originalumas. Tai idėjų retumas, neįprastumas, pagrįstas tolimomis asociacijomis, tam tikras mąstymo savitumas, nestandartiškumas.

Kūrybinių idėjų (ar sprendimų) detalumas, išbaigtumas. Tai gebėjimas išplėtoti idėją ir ją įgyvendinti, nes vien sumanymas, kad ir koks svarbus jis būtų, socialinio pripažinimo paprastai nesulaukia.

Jautrumas kūrybinei problemai. Tai gebėjimas išvelgti prieštaravimus, problemos esmę.

Vaizduotė yra dvejopa: *atgaminamoji ir kuriamoji*. Pagrindinis skirtumas yra tas, kad *atgaminamoji* vaizduotė atgamina tai, ką esame patyrę ir išgyvenę anksčiau, o *kuriamoji* pateikia visiškai naujų, dar nematytų ir neišgyventų vaizdų ar idėjų. Būtent ji ir yra kūrybinės veiklos pagrindas.

Pamokos planas

1. Supažindinti mokinius su kūrybiškumo sąvoka (apibrėžimu) ir jos sudedamosiomis dalimis.
2. Pateikti mokiniams daugiau žinių apie kūrybiškumo svarbą šiandieninėje švietimo sistemoje akcentuojant, pvz., mokinių savarankiškumą, individualumą, saviraišką, siekimą sukurti kažkokį originalų, naują, savitą dalyką, o ne kopijuoti nuo draugo.
3. Mokiniams pasiūlyti atlikti pirmą pratimą: sugalvoti ir parašyti kuo daugiau žaidimų su daiktu „Kamuolys“.
4. Išdalyti mokiniams metodinius nurodymus, kaip nupiešti piešinį „Mano mankšta“.
5. Baigus užduotis, pasidalyti su mokiniais įspūdžiais ir pasidžiaugti pačiais kūrybiškiausiais darbais. Iš atliktų užduočių pateikti pavyzdžių, stengiantis darbus pritaikyti mokymo procese.
6. Prieš pradėdant bet kokį vaizduotės lavinimo pratimą, atlikti kvėpavimo pratimą, kuris padeda susitelkti ir pasiruošti tolesnei veiklai.
7. Po kvėpavimo pratimo atlikti atsipalaidavimo, nusiramino pratimą, kuris padės mokiniams atsipalaiduoti, pajusti, kad galima kontroliuoti savo kūną ir jausmus.
8. Atlikti vaizduotės lavinimo pratimus: „Kamuolys“, „Mano istorija“.

Patarimai mokytojui

Pedagogui negalima vertinti to, kaip mokinys pasidalija savo vaizdiniais, nes nėra „teisingų“ ir „klaidingų“ vaizdinių. Vertinimas kūrybą slopina.

Pamokos apibendrinimas

Pamokos pabaigoje mokytojas akcentuoja, kad kūrybiškumas yra būdingas visiems žmonėms, tačiau jis nevienodai pasireiškia. Mokslininkai jau įrodė, kad aktyvus judėjimas, kūno kultūra, sportas ne tik padeda mokiniams fiziškai stiprėti, bet ir žadina jų kūrybiškumą, iniciatyvumą, atkaklumą – tas savybes, kurių reikia ne tik sportuojant, bet ir renkantis profesiją. Atsisveikindamas mokytojas mokiniams linki dažniau būti fiziškai aktyviems, kurti, o ne laukti ir kopijuoti.

UŽDUOČIŲ (ŽAIDIMŲ) APIBŪDINIMAS***SPECIALI PROGRAMA KOGNITYVINIAMS IR ASMENYBINIAMS
KŪRYBIŠKUMO PARAMETRAMS UGDYTI******Instrukcija***

Šioje programoje pateikti vaizduotės lavinimo pratimai, kurie padės geriau pažinti save, įgauti didesnio pasitikėjimo savimi, įvertinti savo kūrybiškumą. Pratimai turi būti skaitomi ramiai, lygiu balsu. Atlikdami pratimus mokiniai turi atsisėsti kuo patogiau, geriau nugara nesiremti į kėdės atlošą, galva tiesi, kūnas neįsitempęs, rankos laisvai padėtos ant kelių, abi pėdos remiasi į grindis. Patariama pratimus atlikti užsimerkus arba žiūrint žemyn šiek tiek prisimerkus. Pratimų kalba mokiniams turi būti aiški ir suprantama. Vaizduotės lavinimo pratimai turi tęstis ne ilgiau kaip 15 min.

Kvėpavimo pratimas

Atsisėskite patogiai, pajuskite, kad abi jūsų pėdos tvirtai remiasi į grindis. Sėdėkite tiesiai, kad jūsų plaučiai būtų laisvi ir jūs galėtumėte lengvai kvėpuoti. Iš lėto giliai įkvėpkite ir iškvėpkite. Kvėpuokite labai tyliai, taip, kad girdėtumėte tik pats save. Pajuskite, kaip įkvepiant oras užpildo visą jūsų krūtinę. Iškvėpkite lėtai ir ramiai. Dar ir dar kartą ramiai įkvėpkite ir iškvėpkite stebėdami, kaip oras įeina ir išeina pro jūsų šnerves, kaip pasikelia ir nusileidžia krūtinės ląsta jums kvėpuojant.

Atsipalaidavimo pratimas

Kvėpuokite ramiai, giliai ir lygiai. Leiskite nurimti savo protui ir jausmams. Kiekvieną kartą, kai iškvepiate, pajuskite, kad kartu su oru išleidžiate iš savęs įtampą, nerimą, susierzinimą, pyktį... Su kiekvienu įkvėpimu ir iškvėpimu tampate vis ramesni, labiau atsipalaidavę ir susitelkę.

Pirmas pratimas („Kamuolys“)

Per 5–10 min. sugalvokite ir lape parašykite kuo daugiau žaidimų su daiktu **kamuolys**. Vėliau surašysime dažniausiai pasitaikančius atsakymus ir sudarysime mūsų klasės (komandos) bendrą žaidimų sąrašą. Taip pat išskirsime tuos mokinius, kurių žaidimai buvo patys originaliausi – vieninteliai ar rečiausiai pasitaikantys.

Variantas. Galimi kiti daiktai: automobilis, sporto salė, pinigai, plyta, lempa ir pan.

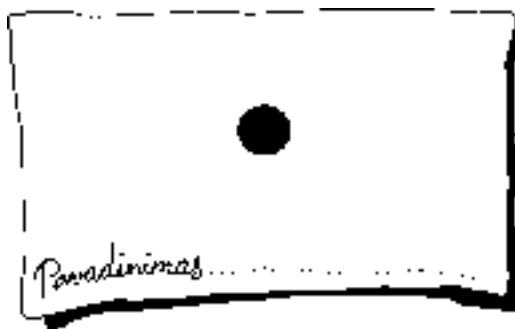
Antras pratimas („Mano istorija“)

O dabar mintimis sugrįžkite į tą laiką, kai žaidimas jums suteikė džiaugsmą... Galbūt tai buvo tada, kai buvote visai mažas (ilgesnė pauzė). Gal tą dieną išmokote užsirišti sportinių batelių raištukus, gal pirmą kartą pajutote, kaip smagu žaisti su kamuoliu, kai jis lengvai atšoka nuo žemės, gal pametėta aukštyrą pirmą kartą jį pagavote, o gal jautėtės labai laimingas, kai pirmą kartą bėgimo take buvote pirmas. Kai prisiminsite tokį momentą, pakelkite ranką (palaukite, kol visi ar dauguma mokinių pakels rankas). Galite nuleisti rankas. Dabar prisiminkite, kas buvo kartu su jumis... Prisiminkite, ką jūs jautėte pėdose, rankose, pilve, veide... Leiskite šiam jausmui dabar pasklisti po jūsų kūną... Dar šiek tiek pabūkite su šiuo jausmu, kurį patyrėte aktyviai leisdami laiką, išmokdami kažką naują... Dabar labai iš lėto visi sugrįžkite į sporto salę atsinešdami tą jausmą, kad judėti ir žaisti gali būti smagu. Atsimerkite ir grįžkite į sporto salę.

Metodika „Mano mankšta“

Prašome nupiešti piešinį tema „Mano mankšta“ panaudodami šią figūrą kaip savo piešinio dalį. Stenkitės sugalvoti tokį piešinį, kokio niekas daugiau nesugalvotų. Papildydami savo pradinę mintį, sukurkite kuo turtingesnę ir įdomesnę piešinį. Užbaigę piešinį sugalvokite jam kuo tinkamesnę ir neįprastesnę pavadinimą.

Darbai gali būti vertinami pagal dešimties balų skalę (geriausiai vertinami tie darbai, kurie turi daugiau detalių, yra nauji, originalūs).



22 pamoka

Klasės komandos formavimas – tarpasmeninių santykių klasėje gerinimas

Tikslas

Formuoti ir stiprinti tarpasmeninius santykius klasėje.

Per pamoką siekiama:

1. Suformuluoti taisykles, kurių bus laikomasi diskutuojant, bendradarbiaujant, priimant bendrus sprendimus grupėje.
2. Mokyti geriau pajusti grupės situaciją, aplinką, nuotaiką; lengviau įsitraukti į grupės veiklą.
3. Stiprinti mokinių, bendraujančių grupėje, pasitikėjimą savimi ir kitais grupės nariais.
4. Kad kiekvienas klasės mokinys gautų daug teigiamų atsiliepimų iš klasės draugų.



Svarbiausios sąvokos

Bendravimas – tarpusavio sąveika, žmonių tarpusavio kontaktai, kurie atsiranda kartu veikiant.

Grupė – žmonių, kuriuos tarpusavyje gali vienyti bendra veikla, tarpusavio santykiai, bendri interesai, tikslai, priklausymas tai pačiai organizacijai, bendrija.

Grupės suderinamumas, darna – grupės gebėjimas, derinant atskiriems grupės nariams tarpusavyje savo veiksmus, bendrai veikti, siekti bendrų tikslų.

Tarpasmeniniai santykiai grupėje – grupės narių gebėjimas kurti tarpusavio ryšius, kurie reiškiasi įvairiais sąveikos būdais. Tarpasmeniniai santykiai priklauso nuo grupės narių tarpusavio vertinimų; lūkesčių vienas kito atžvilgiu; nuo veiklos, kuria užsiima visa grupė, turinio; pačios grupės organizacijos; vertybių, kuriomis grindžiamas bendravimas.

Priemonės

Popieriaus lapai, spalvoti pieštukai, lipni juostelė (pritvirtinti darbo grupėje taisyklėms prie sienos), lenta, kreida; kamuolys.

Patarimai mokytojui

Paašškinti mokiniams atliekamų pratimų pagrindinius tikslus – t. y. kad mokiniai suprastų, jog kuo geresnį tarpusavio bendravimo lygį pasieks klasė, tuo geriau joje jausis kiekvienas klasės narys, tuo geresnių rezultatų galės pasiekti klasė kiekvienoje veikloje, kuria ji užsiims.

Pamokų metu klasėje kuriama saugi šilta atmosfera, leidžianti mokiniams būti saviimi, išreikšti save, skatinanti geriau pažinti ir pozityviai vertinti kiekvieną klasės narį.

Skirti pakankamai laiko visiems mokiniams rūpimiems klausimams aptarti.

Pateiktas užduotis galima atlikti per kelias pamokas.

Pagrindinės žinios

Vienas iš būdų didinti ugdymo proceso efektyvumą yra mokinių bendravimo klasėje gerinimas. Jeigu žmonių grupė užsiima bendra veikla, pavyzdžiui, mokosi, tai šioje veikloje jie turėtų harmoningai papildyti vienas kitą, tai reiškia, kad jų bendravimas, veiksmai turėtų derėti tarpusavyje. Jeigu grupės nariai sugeba gerbti ir suprasti vienas kitą, tai bendra veikla sukelia pozityvias emocijas, kiekvienas jaučiasi vertinamas ir reikalingas. Klasė, kurioje mokiniai dirba kaip komanda, sugeba siekti bendrų tikslų, moka formuoti bendras tradicijas, panašius vertinimus ir pan. Tokioje klasėje pedagogas gali lengviau, mažesnėmis laiko ir pastangų sąnaudomis realizuoti įvairius mokymo metodus bei pasiekti geresnių rezultatų.

Mokyti bendrauti ir bendradarbiauti galima nedidelėse grupėse, todėl užduotims atlikti mokinius reikia suskirstyti į mažesnes grupėles po 2–5 žmones. Atliekdami pratimus nedidelėse grupelėse mokiniai drąsiau reiškia savo mintis, nebijo atsiskleisti, geriau pažįsta kitus grupelės narius. Labai svarbu nuteikti mokinius, kad jie būtų atviri savo ir kitų grupės narių patyrimui, pozityviai vertintų vienas kitą, nuoširdžiai dalyvautų pratimuose, siekdami bendro (formuoti gerus tarpasmeninius santykius klasėje) ir dalinių (tinkamai atlikti kiekvieną pratimą – užduotį, geriau pažinti save ir kitus klasės narius, įgyti tam tikrų bendravimo įgūdžių ir kt.) tikslų.

Pamokos planas

1. Pamokos pradžioje mokytojas papasakoja mokiniams apie klasės kaip grupės bendros veiklos ypatybes ir pranašumus. Atkreipiamas dėmesys, kad kiekvienas klasės mokinys yra svarbus ir dalyvauja kuriant klasės tarpasmeninius santykius bei formuojant klasės komandą.

2. Mokiniam pristatomi žinomo psichologo E.Berne nuostatų į save ir į kitus deriniai.

Mokslininkas teigia, kad kiekvienas žmogus gali save arba kitus žmones vertinti dviem būdais – geras arba blogas. Jis išskiria keturis galimus pozicijų savo ir kitų žmonių atžvilgiu variantus (1 pav.).



Aš GERAS IR TU GERAS

Aš GERAS, O TU BLOGAS

Aš BLOGAS, O TU GERAS

Aš BLOGAS IR TU BLOGAS

1 pav. Nuostatos į save ir kitus (E.Berne)

Žmogus, turintis nuostatą *Aš GERAS IR TU GERAS*, į pasaulį ir į save žiūri teigiamai, tai padeda jam būti laimėtoju, pripažinti savo ir kitų laimėjimus. Toks žmogus vertina save, yra mėgstamas kitų, turi draugų, jam sekasi.

Nuostata *Aš GERAS, O TU BLOGAS* susijusi su neigiamu požiūriu į aplinką ir siekimu būti pranašesniam už kitus. Toks žmogus nepasitiki aplinkiniu pasauliu ir jį supančiais žmonėmis. Jis siekia dominuoti prieš kitus, dažniau išvelgia aplinkinių neigiamas savybes.

pozicija *Aš BLOGAS, O TU GERAS* rodo, kad žmogus turi nepasitikėjimo savimi, savęs žeminimo nuostatą. Tokie žmonės nesijaučia gerai patys, jiems sunku sukurti visaverčius santykius su kitais žmonėmis.

Aš BLOGAS IR TU BLOGAS – tai žmogaus, kuris blogai galvoja ir apie save, ir apie kitus, nuostata. Aplinkiniai žmonės vertinami žiūrint iš neigiamų pozicijų, neigiamas požiūris dominuoja ir į save patį.

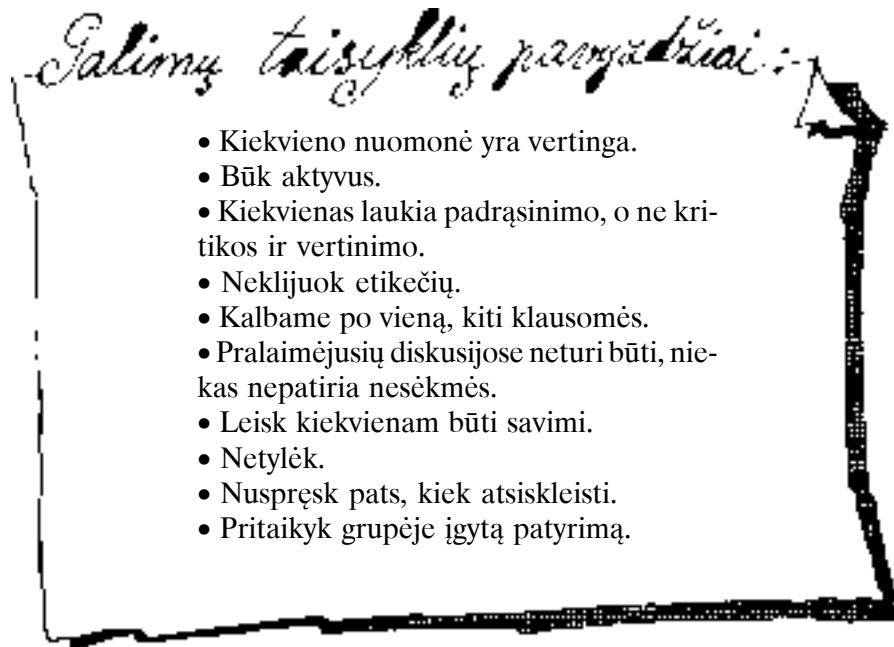
3. Mokiniai atsako į klausimus:

- Kokia E. Berne pateikta pozicija padeda žmogui pačiam gerai jaustis bei sėkmingiau bendrauti su aplinkiniais? Kodėl?
- Kaip žmonės, turintys skirtingas įvardytas pozicijas, jaučiasi ir elgiasi, pvz., sportuodami komandoje, atėję į naują kolektyvą ir pan.?
- Kaip reikėtų formuoti, ugdyti poziciją *Aš GERAS IR TU GERAS*?

Užduotys

1. Grupės taisyklės

Mokinių prašome pagalvoti ir pasakyti, kas labiausiai trukdo jiems laisvai bendrauti, reikštis klasėje. Mokiniai susiskirsto į grupes po du tris žmones. Kiekviena grupelė užrašo ant popieriaus lapo po vieną arba kelias taisykles. Taisyklės pakabinamos patalpoje ir lieka per visą pamoką. Kiekviena grupelė pristato savo taisyklę, kurią užrašė: paaiškina, ką ji reiškia ir kodėl šios taisyklės reikia laikytis.



2. Kas paspaus daugiausia rankų?

Mokiniai, laisvai judėdami patalpoje, turi sveikintis tarpusavyje paduodami vienas kitam ranką. Kiekvienas turi judėti ir sveikintis kuo greičiau bei skaičiuoti, kiek rankų pavyks paspausti. Tikslas – paspausti kuo daugiau rankų.

3. Tavo vardas

Kiekvienas mokinys pasako savo vardą ir išvardija žinomus, garsius sportininkus ar kitų sričių specialistus, kurie turi ar turėjo tokį pat vardą. Visi klasės mokiniai padeda prisimindami kuo daugiau žmonių, turinčių paminėtą vardą.

4. Išnarpliok tinklą!

Mokiniai užsimerkę stovi glaudžiu ratu. Visi ištiesia į priekį rankas ir kiekviena savo ranka paima vieną kito dalyvio ranką. Būtina patikrinti, kad kiekvienas mokinys abiejose rankose laikytų tik po vieną draugo ranką. Susidaro „tinklas“. Visa grupė dalyvauja išnarpliojant susidariusį „tinklą“. Būtina laikytis vieno reikalavimo – negalima paleisti rankų. Pratimas baigtas, kai vaikai, nepaleidę rankų, suranda būdus, kaip jiems vėl visiems atsistoti į tvarkingą ratą. Pratimas reikalauja grupės bendros veiklos, bendrų sprendimų ir veiksmų koordinavimo tarpusavyje.

5. Daryk kaip aš!

Grupės nariai sustoja vienas paskui kitą ir juda po patalpą. Pirmas mokinys veda paskui save kitus ir daro įvairius veiksmus bei judesius. Visi privalo kartoti tai, ką daro grupės priekyje esantis žmogus. Po kurio laiko vedlys pereina į grupės galą, naujasis vedlys vėl vadovauja grupei, visi kiti kartuoja paskui jį visus veiksmus. Pratimas baigiamas, kai vedliais pabūna visi norintys vaikai.

6. Savybės, kuriomis aš pasitikiu

Pokalbiai porose. Mokiniai prisimena žmones, kuriais jie pasitiki, išvardija savybes, kurias turi turėti žmogus, kuriuo jie galėtų pasitikėti. Aptarimo metu mokiniai pasitikėjimo vertas savybes pasako garsiai – visai klasei.

Klausinama:

- Kokias savybes turi turėti žmogus, kad juo pasitikėtumėte?
- Ar dažnai sutinkate žmones, turinčius tokias savybes?
- Kaip tokias savybes būtų galima ugdyti?

7. Pasitikėjimas partneriu

Pratimas atliekamas porose. Mokiniai poras pasirenka patys. Vienam poros nariui užrišamos akys, o kitas turi jį vesti labai atsargiai ir supažindinti su aplinka. Po 10-ies minučių mokiniai pasikeičia vaidmenimis.

Aptariama:

- Kaip jauteisi, kai buvai priklausomas nuo kito žmogaus? Ar buvai saugus?
- Kaip jauteisi, kai vedžiojai klasės draugą? Ar sugebėjai vesti jį saugiai?
- Ką nauja sužinojai?

8. Tylas ratas

Mokiniai susėda ratu. Visi gauna užduotį tylėti ir klausyti, ką pasakys grupės narys, turintis rankose kamuolį. Šis turi pabaigti sakinius:

„Aš savimi labiau pasitikėčiau, jeigu...“

„Aš grupės nariais labiau pasitikėčiau ir jausčiausi geriau, jeigu...“

„Aš nepasitikiu grupės žmonėmis, kai...“

„Aš pasitikiu klasės draugais ir gerai jaučiuosi, kai...“

Užbaigęs sakinius mokinys meta kamuolį kuriam nors kitam klasės draugui, kuris turi užbaigti tuos pačius sakinius.

Pabaigoje aptariami svarbiausi, dažniausiai minėti pasitikėjimo klasėje stiprinimui aktualūs momentai.

9. Pasitikėjimas grupe

Mokiniai stovi ratu. Vienas atsistoja į rato vidurį. Jam užrišamos akys. Jis nesilaikydamas svyruoja į įvairias puses. Kiti klasės nariai, ištiesę rankas, saugo viduryje stovintį vaiką, padeda jam saugiai jaustis, atsipalaidavus svyruoti. Kiekvienas norintis vaikas pa-būna rato viduryje.

Aptarimas: Ar jautėtės saugiai, kai buvote klasės rato viduryje?

23 pamoka

Vida Volbekienė

Bendradarbiavimas: grupiniai pratimai „Piramidės“

2–3 pamokos.

Pamokų vykdymo vieta – sporto salė ar kita erdvi patalpa.

Po šių pamokų mokiniai gebės įvykdyti užduotį derindami partnerių veiksmus; esant konfliktinei situacijai, mokės suvokti problemą ir ją išspręsti; išmoks naujų raumenų pajėgumą, pusiausvyrą ir judesių koordinaciją lavinančių fizinių pratimų.

Pamokų temos

- Grupiniai gimnastikos ir akrobatikos pratimai
- Grupinė veikla
- Problemos suvokimas ir jos sprendimas
- Atsakomybė už savo ir draugų veiksmus

Tikslas

1. Ugdyti grupinio darbo įgūdžius.
2. Ugdyti gebėjimus išklaudyti grupės draugo (-ų) komentarus ir suderinti fizinių pratimų atlikimo veiksmus.
3. Susidarius konfliktinei situacijai, ugdyti gebėjimus suvokti problemą ir ją išspręsti.
4. Atliekant fizinius pratimus, ugdyti atsakomybės jausmus už savo ir draugų saugumą.

Priemonės

Pamokos planas.

Paklotai.

„Taikos suolelis“ – vieta problemai spręsti (pvz., gimnastikos suolelis).

Pasirinktina: dalomoji medžiaga – paveikslėliai su piramidžių piešiniais.

Pamokos planas

1. Pristatyti pamokos eigą ir suteikiant žinių supažindinti su svarbiausiais pamokos klausimais:

- Kodėl reikia išgirsti komandos draugo (-ų) komentarus?
- Kodėl reikia suderinti grupės narių veiksmus ir kaip tai padaryti?
- Kodėl gali kilti konfliktas grupėje ir kaip jį išspręsti?
- Kokia „Taikos suolelio“ paskirtis?
- Kodėl reikia jausti atsakomybę už savo ir grupės draugo (-ų) veiksmus?
- Kokia grupinių pratimų vykdymo technika ir tempas saugūs?

„Taikos suolelis“ – mokiniai, tarp kurių kilo ginčas ar konfliktas, iš anksto numatytoje vietoje išsiaiškina problemą ir susitaria, kaip ją išspręsti. Rekomenduojama priimti konflikto sprendimo taisykles, pvz., kalbėti ramiai, nepertraukti kalbančiojo ir pan.

2. Sudaryti 3–4 žmonių grupes. Pakaitomis vienas iš grupės narių yra kapitonas, kurio pareigos – koordinuoti piramidės „statymo“ eigą, teikti pagalbą (pvz., palai-kyti, padėti išlaikyti pusiausvyrą ir pan.).
3. Išklausius kiekvieno grupės nario nuomonę, priimami sprendimai apie kiekvieno nario pareigas, atsakomybę, saugumą.
4. Kilus konfliktui – „taikos suolelis“: konflikto apibūdinimas ir jo sprendimo strategija.
5. Pramankšta, grupiniai pratimai „Piramidės“.
6. Pamokai baigiantis paprašyti, kad mokiniai grupėse aptartų, ką jie jautė ir kaip jiems sekėsi, kokius patyrė sunkumus, ar reikia ką nors keisti per kitą pamoką?

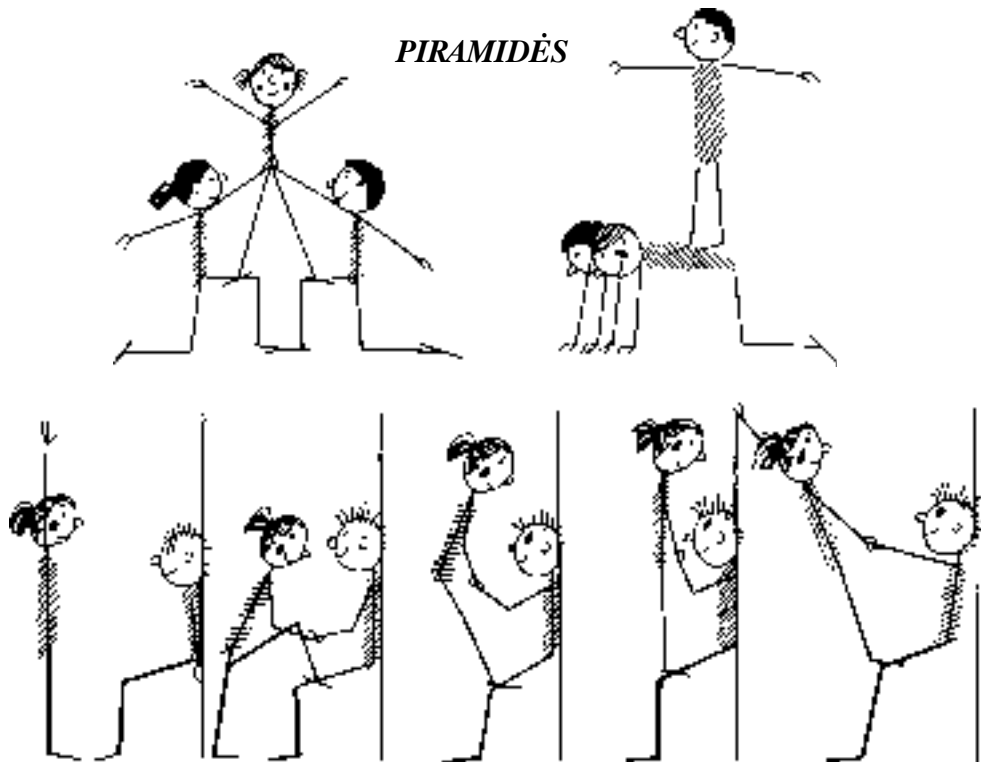
Pastabos mokytojui

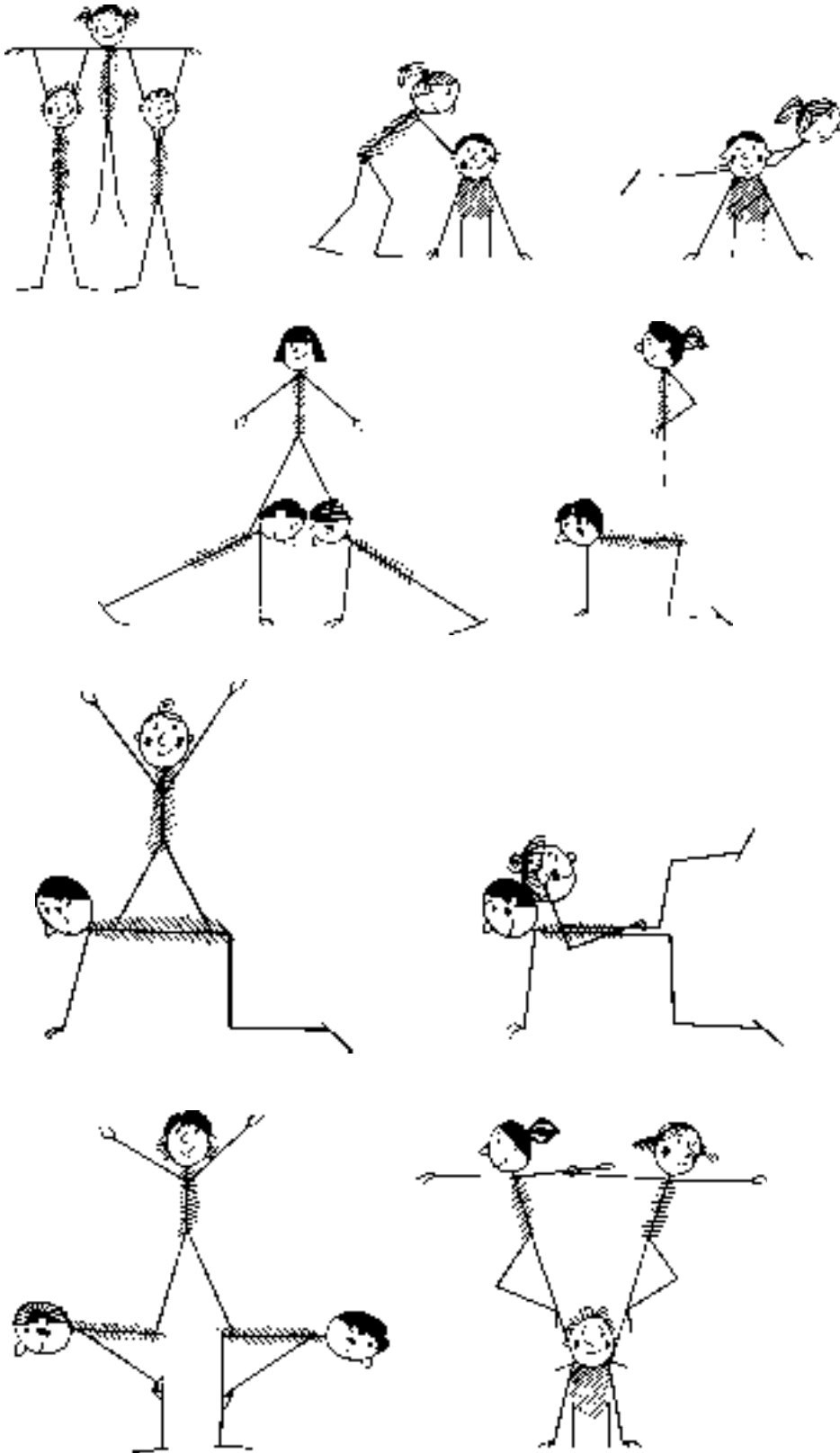
Per šias pamokas labai svarbus mokinių suskirstymas į grupes. Sėkmingos veiklos pagrindas – tinkamai, atsižvelgiant į mokinių psichologinių ypatumų ir fizinių gebėjimų tarpusavio suderinamumą, sudarytos grupės. Tikėtina, kad per šias pamokas grupėse tarp mokinių kils ginčai, o gal net konfliktai. Todėl neatsitiktinė yra „Taikos suolelio“ funkcija.

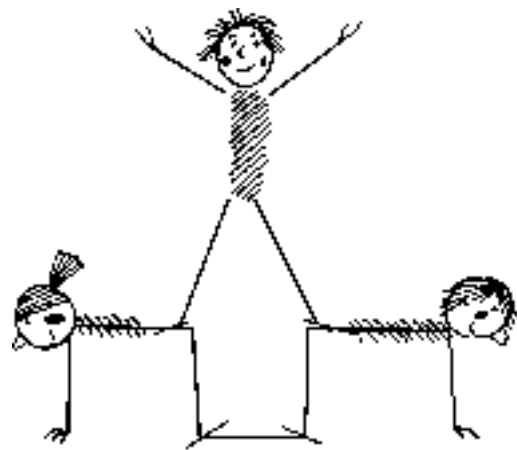
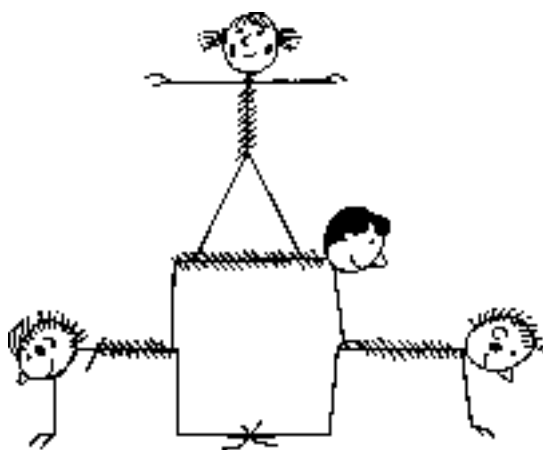
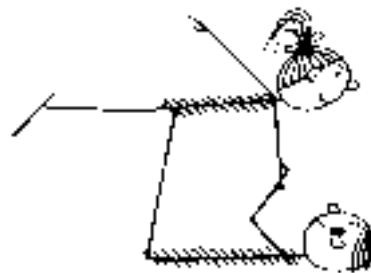
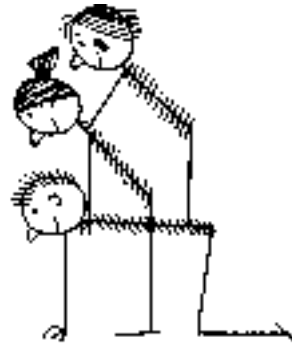
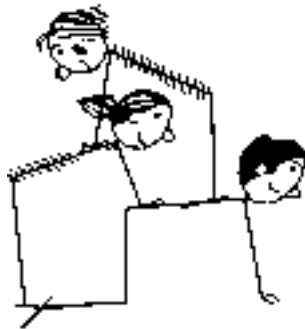
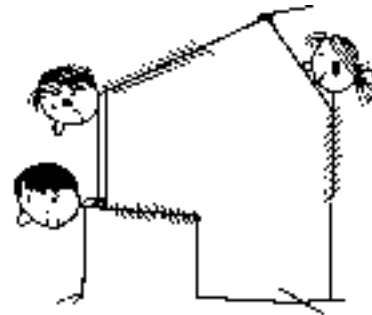
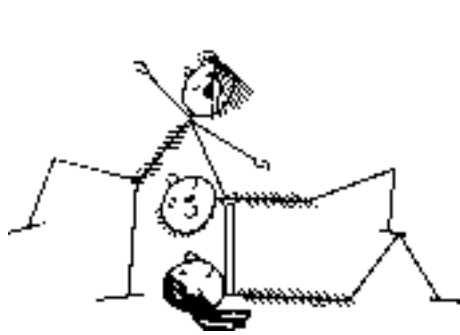
Po pamokos pasikalbėkite su tais mokiniais, kurie buvo neaktyvūs arba nenoriai vykdė užduotis.

Pirmiausia susipažinkite su grupiniais pratimais „Piramidės“ ir nuspręskite, kurios yra tinkamos ir įdomios Jūsų mokiniams. Mokiniais išmokus jas atlikti, parenkite jų kompozicijas, pristatymus. Pritaikykite muzikinį foną.

Dėmesį koncentruokite į visus pamokos siekius ir kontroliuokite jų įgyvendinimą. Nepamirškite – tai ne tik fizinių, bet gyvenimo įgūdžių ugdymas per kūno kultūros pamokas!







24 pamoka

Jorūnė Vyšniauskytė-Rimkienė, Vida Volbekienė

Bendradarbiavimas: susipažinimas su fiziniais gebėjimais

1 ar 2 pamokos.

Pamokų vykdymo vieta – sporto salė ar kita erdvi patalpa.

Po šių pamokų mokiniai gebės: kūrybingai bendradarbiauti vykdydami užduotis, vizualiai suvokti fizinius gebėjimus, įgis žinių apie jų ugdymą ir reikšmę žmogaus gyvenime.

Pamokų temos

1. Bendradarbiavimas: tarpusavio pagalba siekiant bendrų tikslų
2. Fiziniai gebėjimai

Tikslas

1. Ugdyti darbo grupėje įgūdžius.
2. Ugdyti gebėjimus:
 - išklaudyti ir gerbti draugų nuomonę;
 - teikti tarpusavio pagalbą;
 - priimti bendrus sprendimus.
3. Suteikti žinių apie fizinius gebėjimus ir skatinti mokinių pažintinį aktyvumą.

Priemonės

Pamokos planas.

Popieriaus lapai, spalvoti rašikliai.

„Taikos suolelis“ – vieta problemai spręsti (pvz., gimnastikos suolelis).

Pagrindinės žinios

Bendradarbiavimas – tai partnerių tarpusavio pagalba siekiant bendrų tikslų, o konkurencija – tarpusavio varžymasis ir trukdymas siekiant bendro grupinio tikslo. Bendra veikla skatina žmonių bendradarbiavimą. Kartu dirbdami ar žaisdami vaikai geriau pažįsta vieni kitus ir kuria glaudesnius tarpusavio ryšius, todėl gerėja klasės emocinis klimatas, mažėja įžeidžiančių kreipinių ir konfliktų.

Lankstumas – judesio sąnaryje amplitudė neįsijaučiant diskomforto. Kiekvieno sąnario lankstumas yra specifinis. Nėra bendrojo lankstumo.

Ištvermė – kraujotakos ir kvėpavimo sistemų pajėgumas aprūpinti organizmą deguonimi, esant ilgai trunkančiai, nepertraukiamai fizinei veiklai.

Raumenų ištvermė – raumens ar raumenų grupės gebėjimas be nuovargio susitraukinėti kuo ilgesnį laiką. Nėra bendrosios raumenų ištvermės.

Raumenų jėga – raumens ar raumenų grupės gebėjimas susitraukti įveikiant pasipriešinimą. Kiekvienos raumenų grupės (ar raumens) jėga yra nepriklausoma nuo kitų raumenų jėgos.

Vikrumas – gebėjimas greitai ir tiksliai keisti viso kūno padėtį.

Pusiausvyra – gebėjimas išlaikyti statinę ir dinaminę pusiausvyrą. Tai koordinacijos rūšis, kuri priklauso nuo išvalgumo, jutimų ir tarpraumeninės koordinacijos darnos.

Staigioji jėga – greitas ir stiprus raumens/raumenų grupės susitraukimas.

Greitumas – gebėjimas atlikti judesius per trumpiausią laiką. Priklausomai nuo fizinio aktyvumo rūšies ir kūno dalies (-ių), greitumas yra įvairių rūšių, pvz., bėgimo, plaukimo, rankų, kojų judesių.

Pamokos planas

1. Pristatyti pamokos eigą ir suteikti žinių šiais klausimais:

- Kodėl vykdant užduotį grupėje svarbu išklausti ir gerbti draugų nuomonę?
- Kodėl vykdant užduotį grupėje svarbu teikti tarpusavio pagalbą?
- Kodėl vykdant užduotį grupėje svarbu priimti bendrus sprendimus?
- Kodėl gali kilti konfliktas grupėje ir kaip jį išspręsti? „Taikos suolelis“ ir jo paskirtis. „Taikos suolelis“ – mokiniai, tarp kurių kilo ginčas ar konfliktas, iš anksto numatytoje vietoje išsiaiškina problemą ir susitaria, kaip ją išspręsti. Rekomenduojama priimti konflikto sprendimo taisykles, pvz.: kalbėti ramiai, nepertraukti kalbančiojo ir pan.

2. Suskirstyti klasės mokinius į nedideles grupes ir kiekvienai grupei išdalyti lapelius su vieno fizinio gebėjimo pavadinimu (pvz., jėga, išvermė, lankstumas, pusiausvyra, ir pan.). Perspėti mokinius, kad gautas fizinio gebėjimo pavadinimas yra grupės paslaptis.

3. Kiekvienai grupei paskirti užduotį – sukurti fizinį gebėjimą vaizduojantį etiudą (pvz., etiudas „Jėga“ – disko metikas olimpinėse žaidynėse ir pan.). Sudaryti sąlygas mokiniams parepetuoti sukurtą etiudą.

4. Kiekviena grupė sukurtą etiudą, neskelbdama jo pavadinimo, pristato klasės draugams, kurie turi atspėti, koks fizinis gebėjimas buvo pavaizduotas etiude. Paprašyti mokinių, kad kiekvienai grupei būtų padėkota plojimais.

5. Kiekviena grupė užpildo lentelę apie etiudu pristatytą fizinį gebėjimą, pvz., lankstumą.

6. Kiekvienos grupės užpildytą lentelę pakabinti, aptarti jos turinį, papildyti žinias ir ištaisyti klaidas.



7. Pamokai baigiantis paprašyti, kad mokiniai grupėse aptartų ką jie jautė ir kaip jiems sekėsi, kokius patyrė sunkumus vykdydami grupinę užduotį, ir atsakytų į klausimus:

- Ar norėtų lavinti fizinius gebėjimus ir kokius?
- Ar gebėtų savarankiškai ir taisyklingai lavinti fizinius gebėjimus?
- Ar norėtų, kad mokytojas suteiktų daugiau žinių apie savarankišką fizinių gebėjimų lavinimą?

Kokie yra bendradarbiavimo vykdant užduotis pranašumai?

Lentelės pavyzdys. Fizinis gebėjimas

LANKSTUMAS

<i>Kas yra kas?</i>	<i>Galimas simbolis</i>	<i>Lankstumo lavinamas</i>	<i>Lavinant lankstumą gali padėti</i>	<i>Lankstumo reikšmė kasdieniniame gyvenime</i>
Lankstumas – judesio sąnaryje amplitudė neįsijaučiant diskomforto	Gyvatė 	N u r o d o m i konkretūs, pvz., tempimo pratimai	Žinios Tėvų pavyzdys Sportavimas su draugais Atsisakymas b u l v i n i ū traškučių ir kokakolos	Gražūs judesiai, pvz., šokant 

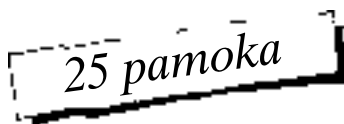
Patarimai mokytojui

Mokytojas turėtų stebėti, kad:

- darbas grupėje netaptų individualus;
- konfliktai būtų konstruktyviai sprendžiami „čia ir dabar“ („Taikos suolelis“),
- būtų gerbiama kiekvieno mokinio nuomonė ir toleruojami skirtumai tarp mokinių;
- nepasireikštų netinkamas požiūris į kitokios fizinės išvaizdos ar fizinio pajėgumo mokinius (pvz., mergaitė, turinti antsvorį, nėra labai vikri ir negali greitai atlikti bendros užduoties), nebūtų su jais netinkamai elgiamasi.

Grupės negatyvų nusiteikimą kurio nors nario atžvilgiu galima keisti paaiškinant, kad kiekvienas turi teisę būti kitoks nei visi.

Paprašykite mokinių, kad į lentelę rašytų konkrečius teiginius, vengtų abstrakcijų.



Streso įveikimas: relaksacija

2–3 pamokos ir mokinių savarankiškas darbas.

Pamokų vykdymo vieta – rami patalpa, kurioje niekas neblaško mokinių dėmesio.

Po šių pamokų mokiniai mokės įveikti stresą, t. y. atsipalaiduoti patyrę protinę, emocinę ar fizinę įtampą.

Atsipalaidavimo pamokų temos

1. Kvėpavimo pratimai
2. Progresyvus atsipalaidavimas (laipsniškas kūno dalių atpalaidavimas)

Tikslas

1. Aktyvaus mokymo metodu suteikti žinių apie stresą.
2. Mokyti atsipalaidavimo technikos:
 - kvėpavimo;
 - progresyvaus atsipalaidavimo pratimų.

Priemonės

Diskusijos planas:

- kas yra stresas;
- streso požymiai (fiziniai, psichologiniai, socialiniai);
- streso įveikimo būdai.

Paklotai.

Pasirinktinai: relaksacinė muzika, neryški šviesa, smilkalai.

Pastaba: Sportinė nevaržanti judesių apranga, jeigu patalpa šalta – vilnonės kojines, megztinis.

Pamokos planas

1. Trumpa diskusija apie stresą ir fizinius pratimus. Diskusijos esmė – kodėl fiziniai pratimai padeda įveikti stresą?

Streso padariniai– padidėjęs širdies susitraukimų dažnis, kraujo spaudimas, riebalų ir cukraus kiekis kraujyje, padidėjusi raumenų įtampa ir kt. Padidėjusi raumenų įtampa gali sukelti galvos, juosmeninės nugaros dalies skausmą. Kasdieniniai fiziniai pratimai (ritmiški aerobiniai, kvėpavimo, progresyvos relaksacijos, lėti kūno dalių judesiai, meditaciniai) pašalina streso padarinius ir veikia atpalaiduojančiai arba mažina streso poveikį. Fiziniai pratimai yra efektyviausias streso „priešnuodis“.

Jeigu mokiniams trūksta išsamesnių žinių apie stresą, siūloma surengti atskirą teorinę pamoką arba mokiniams paskirti savarankiško darbo užduotį.

2. Sukurti jaukią raminančią aplinką: mokiniai turėtų jaustis patogiai, saugiai. Tei-

giamą emocinį foną padės sukurti lėta ir tyli muzika, smilkalai. Mokiniam turi būti šilta. Galima pasiūlyti iš namų atsinešti šiltą patiesalą (pvz., vilnonę antklodėlę).

3. Paaikinti mokiniams, kad dažnai žmonės nekreipia dėmesio į įtampą, kurią jaučia įvairiose kūno dalyse. Kvėpuojama lengvai, bet ne giliai. Treniruojantis galima pajusti, kurios kūno dalys yra įsitempusios, ir galima išmokti būdų, kaip jas atpalaiduoti.

4. Prieš pradėdant reikia įsitikinti, ar visi patogiai įsitaisė.

5. Darant kvėpavimo ir progresyvaus atsipalaidavimo pratimus mokytojo kalba turi būti pakankamai lėta, rami ir sklandi. Reikia stengtis kuo mažiau blaškyti mokinių dėmesį ir stebėti, kaip mokiniai kvėpuoja, mažiausius jų kūno judesius.

6. Kai mokiniai išbandys šį metodą, paprašyti, kad jie susėstų poromis ir aptartų tai, ką jautė.

7. Būtina priminti mokiniams, kad šio streso valdymo metodo išmokstama kartinimo būdu, todėl reikėtų treniruotis namuose. Treniruočių rezultatai akivaizdūs: mokiniai geba sutelkti dėmesį į gilų kvėpavimą, o darydami progresyvos relaksacijos pratimus – visiškai atpalaiduoti raumenis.

Pastabos mokytojui

Ne visiems žmonėms tinka tie patys metodai. Šioje pamokoje pateikti metodai yra vieni iš daugybės. Galima sakyti – relaksacijos pradžiamokslis. Natūralu, kad skirtingi žmonės reaguoja įvairiai. Jei kuris nors mokinys pasijus nejaukiai, jis gali sustoti ir palaukti, kol kiti pabaigs. Mokiniai turi jausti atsipalaidavimą, o ne įtampą!

Pamokose supažindinus su atsipalaidavimo technika, mokiniams rekomenduoti aprašytą procedūrą praktikuoti namuose, pvz., prieš miegą. Efektyviausi rezultatai pasiekiami, kai praktikuojamasi nejaučiant dvasinės ar psichinės įtampos. Taip galima išmokti sąmoningai valdyti atsipalaidavimo procesus ir prireikus juos panaudoti.

O Jūs ar mokate atsipalaiduoti? Mokymas būna efektyvesnis, kai pats moki!

Kvėpavimo pratimas

Užduotis: Lėtai ir ramiai kvėpuoti sutelkus į tai dėmesį.

Pratimas daromas užsimerkus.

Atsigulti ant nugaros arba patogiai atsisėsti, nugarą atremta.

Sutelkti dėmesį į lėtą ir gilų kvėpavimą. Dėmesio sutelkimas padeda atsikratyti ankstesnių minčių, kol pajusite visišką vidinę ramybę.

Pradėti lėtu ir giliu įkvėpimu skaičiuojant iki septynių.

Sulaikyti kvėpavimą ir vėl skaičiuoti iki septynių.

Lėtai iškvėpti pro burną skaičiuojant iki septynių.

Kvėpuoti tol, kol pasidarys lengva, bet ne ilgiau kaip 3–5 minutes. Jei pradės svaigti galva, sustoti ir vėl kvėpuoti normaliai.



Progresyvaus atsipalaidavimo pratimai

Užduotis: Įtempti kiekvieną raumenų grupę ir sulaikyti įtampą maždaug 5 sekundes, tada juos atpalaiduoti. Dėmesį sutelkti į raumenų grupės įtempimą ir atpalaidavimą. Visus pratimus daryti užsimerkus.

Siekis: Kai viena raumenų grupė įtempta, kitos visiškai atpalaiduotos. Tai kokybės rodiklis.

Patartina: Raumenis įtempti kuo stipriau.

Atsigulti ant nugaros, rankos ištiesios ant grindų prie šonų, pakeltos apie 10 cm kojos atremtos. Užsimerkti.



Pėdos. Pėdas ištiesi, suriesti pirštus, lyg bandant įsikasti į smėlį. Sulaikyti įtampą ir atpalaiduoti.

Apatinė kojų dalis. Nukreipti kojų pirštus ir pėdas į viršų link krūtinės, įtempti blauzdų raumenis. Sulaikyti įtampą ir atpalaiduoti.

Viršutinė kojų dalis. Paeiliui įtempti dešinės ir kairės kojų šlaunies raumenis. Tai galima padaryti lėtai pakeliant koją. Sulaikyti įtampą ir atpalaiduoti.

Sėdmenys. Kuo stipriau sutraukiant sėdmenis, įtempti raumenis. Sulaikyti įtampą ir atpalaiduoti.

Pilvas. Sutraukti pilvo raumenis, sulaikyti kvėpavimą. Sulaikyti įtampą. Iškvėpti ir atpalaiduoti.

Krūtinė, nugara. Giliai įkvėpti ir suglausti mentes, lyg norint, kad jos susiliestų. Sulaikyti įtampą. Iškvėpti ir atpalaiduoti.

Plaštakos. Sugniaužti kumščius ir pajauti įtampą apatinėje rankų dalyje. Sulaikyti įtampą ir atpalaiduoti.

Rankos. Atremti alkūnes į grindis ir spaudžiant jas žemyn pajusti įtampą viršutinėje rankų dalyje. Sulaikyti įtampą ir atpalaiduoti.

Pečiai. Pakelti pečius iki ausų. Sulaikyti įtampą ir atpalaiduoti.

Kaklas. Nuleisti smakrą kuo arčiau krūtinės, kol galva pradės drebėti nuo įtampos. Sulaikyti įtampą ir lėtai atpalaiduoti.

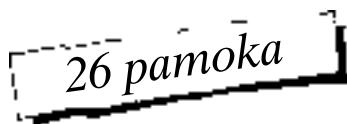
Veidas. Įtempti veido raumenis, sulaikyti įtampą ir atpalaiduoti:

- pakelti antakius kuo aukščiau,
- suraukti nosį,
- sukąsti dantis ir ištempti burnos raumenis į šonus lyg plačiai šypsantis.

Kvėpavimas: Gilus įkvėpimas ir lėtas iškvėpimas. Iškvėpiant jausti visiškai atpalaiduotą kūną. Tai pakartoti penkis kartus.

Pabaiga: Visiškai atpalaidavus kūną, turėtų atsirasti nesvarumo būsenos jausmas. Stengtis šią būseną išlaikyti 5–10 minučių.

Pamažu lengvai pajudinti pirštus, rankas, kojas. Atsimerkti. Lėtai atsistoti.



Dėmesio sutelkimas – atsipalaidavimas

Tikslas

Ugdyti mokinių gebėjimą sukaupti dėmesį ir atsipalaiduoti.

Svarbiausios sąvokos

Dėmesys – žmogaus veiklos sutelktumas tam tikru momentu ties kokia nors veikla, daiktu, įvykiu, mintimi, vaizdu ir pan.

Priemonės

Raidžių lapai (arba laikraščio lapai), kurie reikalingi dėmesiui įvertinti.

Patarimai mokytojui

Per pamokas, pateikdami pratimus mokiniams, įvertiname jų amžiaus ypatumus ir individualius gebėjimus. Pratimai turi būti atliekami su gera nuotaika, todėl, jeigu kuriam nors iš mokinių nesiseka, reikia jam padėti, kad galėtų toliau dalyvauti bendroje veikloje.

Reikia nepamiršti, kad dėmesio sutelkimo gebėjimai ugdomi pamažu, todėl iš pradžių parenkamos lengvesnės užduotys, vėliau jos nuosekliai sunkinamos.

Pateiktas užduotis galima atlikti per kelias pamokas.

Pagrindinės žinios

Vienas iš pažintinių procesų, dalyvaujančių mokantis ir išimenant įvairią medžiagą, yra dėmesys. Nuo to, kaip mokiniai moka susikaupti, sutelkti dėmesį, priklauso, ar jie galės suprasti mokytojo aiškinimus, ar išgirs visą sakomą informaciją, kaip jiems seksis išiminti ir atgaminti suvoktą medžiagą. Yra skiriamos dvi pagrindinės dėmesio rūšys: nevalingas ir valingas dėmesys.

Nevalingas dėmesys yra pasyvus, jis pasireiškia, kai žmogus fiksuoja kokią nors informaciją, kuri nėra susijusi su sąmoningos veiklos tikslais.

Valingas dėmesys – yra sąmoningos žmogaus veiklos, ketinimų, kuriems reikalingos valios pastangos, rezultatas.

Nevalingas dėmesys yra pasyvus, o valingas – aktyvus žmogaus veiksmas. Valingą dėmesį galime ugdyti mokydamiesi, dirbdami, taip pat atlikdami įvairius specialius pratimus.

Vienos iš pagrindinių dėmesio ypatybių yra šios: apimtis, paskirstymas, perkėlimas, pastovumas.

Dėmesio **apimtis** – įvertinama vienu metu suvokiamų objektų kiekiu, t. y. į kiek objektų vienu metu žmogus gali atkreipti dėmesį. Nustatyta, kad žmogus vienu metu gali suvokti 5–7 objektus (raides, žodžius, skirtingas formas ir pan.).

Dėmesio **paskirstymas** – įvertinamas tiriant, kaip žmogui sekasi vienu metu atlikti du ar daugiau veiksmų.

Dėmesio **perkėlimas** – sugebėjimas perkelti dėmesį nuo vienos veiklos prie kitos.

Dėmesio **pastovumas** parodo, per kiek laiko atliekami tie patys veiksmai esant vienokiems ar kitokiems tikslams, pvz., per kiek laiko jūs perskaitote tokios pat apimties skyrelį būdamas vienas ir būdamas triukšmaujančių draugų būryje.

Reikia nepamiršti, kad sėkmingai dirbantis, sportuojantis, besimokantis žmogus moka ne tik susikaupti, sutelkti dėmesį, kai reikia atlikti sudėtingą darbą, atlikti pratimą, bet geba ir **atsipalaiduoti**.

Atlikus sudėtingą, daug pastangų reikalaujantį darbą reikia mokėti atgauti jėgas, t. y. reikia mokėti atsipalaiduoti. Žmogus, sugebantis atsipalaiduoti, moka atsiriboti nuo įtemptų minčių, neigiamų emocijų, nuo sunkių patirtų išgyvenimų, kai juos sukėlusio situacija praeina, jis moka atpalaiduoti kūną nuo bereikalingos raumenų įtampos, kuri atsiranda ilgą laiką įtemptai dirbant, sportuojant, atliekant sudėtingus veiksmus ir pan.

Pamokos planas

1. Mokiniam paaiškinama apie dėmesio reikšmę mokymosi, sportinių pratimų išmokymo procese. Supažindinama su dėmesio samprata ir pagrindinėmis dėmesio ypatybėmis.

2. Kartu su mokiniais aptariamas klausimas, ar gali žmogus visą laiką būti tik susikaupęs, sutelkęs dėmesį. Paaiškinama, kad sėkmingai žmogaus veiklai būtina ne tik mokėti sutelkti dėmesį, bet ir gebėti atsipalaiduoti, pailsėti, atgauti jėgas.

3. Mokiniai atlieka pratimą, padedantį įvertinti jų dėmesį.

Kiekvienas mokinys gauna po iš anksto paruoštą raidžių lentelę (1 pav.) (galima naudoti ir paprastus laikraščio lapus, kuriuose išspausdintas tekstas).

1 pav. Raidžių lentelė dėmesio patvarumui įvertinti

Mokytojas paaiškina mokiniam, kad dabar jie atliks pratimą, reikalaujantį dėmesio sukauptimo – t. y. turės 5 minutes nuosekliai peržiūrėti kiekvieną raidžių eilutę ir išbraukti tam tikrą raidę, pvz., A (arba K, N ir kt.). Kai užduočiai skirtas laikas baigsis, mokytojas duos ženklą, ir pratimą reikės nutraukti.

Atlikę užduotį, mokiniai apsikeičia užduočių atlikimo lapais ir draugo lape suskaičiuoja: bendrą peržiūrėtų raidžių skaičių, teisingai pabrauktų raidžių skaičių, nepastebėtų raidžių skaičių. Šie rodikliai charakterizuoja mokinio dėmesį. Galima po kurio laiko pakartoti pratimą ir įvertinti dėmesio patvarumo pokyčius.

Užduotį galima pajvairinti, prašant pvz., **A** raidele pabraukti, o **K** – išbraukti.

4. Mokiniai atlieka įvairius pratimus, kurių metu jie mokomi sutelkti dėmesį bei atsipalaiduoti. Atlikusių visas užduotis mokinių klausiamo:

- Kokias dėmesio rūšis pastebėjote / taikėte per pamoką? Pateikite pavyzdžių.
- Kodėl reikia būti dėmesingam? Kokiose veiklose ir kaip pasireiškia dėmesys? Pateikite pavyzdžių.

Užduotys

1. Sukaupk dėmesį

Mokiniai sėdi ratu. Vienas pasako kokį nors sakinį apie sportą, kitas turi pakartoti lygiai tą patį sakinį ir būtinai tokia pat intonacija. Tada antrasis pasako savo sakinį, o trečiasis turi pakartoti prieš jį pasisakiusių mokinių sakinius ir pateikti savo informaciją apie sportą. Pratimas tęsiamas, kol pasisako visi klasės mokiniai.

2. Grupės muzika

Kiekvienas grupės dalyvis atskirai suploja kokį nors savo individualų ritmą. Tada, stovėdami ratu, vienas po kito nuosekliai pradeda ploti savo ritmą, kol galiausiai savo ritmus ploja jau visi grupės nariai – girdime klasės ritmą. Pratimas kartojamas kelis kartus, pasirenkant vis kitus individualius ritmus, skirtingas ritmų improvizacijas.

3. Apibūdink savo draugą

Mokinių prašoma susiskirstyti į grupes po du. Tikroji pratimo užduotis jiems kol kas nepasakoma, tik liepiama porose atsistoti vienas priešais kitą ir 3 minutes atidžiai žiūrėti vienas į kitą. Praėjus paskirtam laikui, mokiniai turi nusiųsti vienas nuo kito ir kiekvienas paeiliui kuo detaliau papasakoti visas draugo, į kurį žiūrėjo, išvaizdos, aprangos smulkmenas.

Pratimas iliustruoja nevalingo dėmesio, kai išvaizdos detalių įsiminimas nebuvo jų veiklos tikslas, pasireiškimą.

4. „Vėjas – lapai“

Pratimą atlieka visa grupė. Mokiniai turi klausyti komandų ir, įsijautę į jas, pavirsti tais žmonėmis ar daiktais, kurie yra įvardijami, bei vaizduoti tuos žmones ar daiktus. Pvz., įsivaizduoti esą lapai ir elgtis taip, lyg būtų ore besisukantys ar ant medžio šakos kabantys lapai.

Užduočių, kurias gali pateikti mokytojas, pavyzdžiai: „slidininkai“, „vėjas“, „parašiutininkai“, „lapai“, „krepšininkai“, „tvarka“, „gimnastai“, „chaosas“, „milžinai“, „nykštukai“...

5. Veidrodis

Mokiniai pasiskirsto į poras. Vienas iš jų tampa „veidrodžiu“. Jis privalo dėmesingai sekti ir tiksliai kartoti tai, ką daro jo porininkas. Po kurio laiko mokiniai apsikeičia

vaidmenimis. Reikia pabandyti pavaizduoti personažus, įvairių sporto šakų sportininkus, jausmus, išgyvenimus ir pan.

6. Daryk atvirkščiai

Mokiniai pasiskirsto į poras. Vienas yra vedėjas. Jis daro pratimą ir atlieka kokius nors judesius. Kitas poros narys turi dėmesingai sekti pirmąjį ir daryti atvirkščiai, priešingai, nei šis daro. Po kurio laiko mokiniai apsikeičia vaidmenimis.

Po pratimo aptariama, ar lengva sukaupti dėmesį ir kartoti veiksmus, kurie yra priešingi kito žmogaus veiksmams.

7. Sukurk, atsimink, pakartok

Mokiniai sustoja ratu. Kiekvienas iš jų gauna užduotį pristatyti save: pavaizduoti judesiais arba kūno poza kokią nors sporto šaką (arba sportininko treniruotės ar varžybų epizodą). Šalia stovintis mokinys turi atspėti ir įvardyti vaizduojamą sporto šaką bei pats tiksliai pakartoti matytus judesius. Tada jis judesiais pavaizduoja savo sporto šaką, o šalia stovintis turi atspėti jo sporto šaką, pakartoti visus prieš jį parodytus judesius ir pats pateikti savo judesių pavyzdį. Pratimas atliekamas, kol save pristato visi mokiniai. Savime aišku, kad paskutiniams mokiniams bus sunkiausia atsiminti ir pakartoti visus matytus judesius – jiems galima padėti.

Aptarimo metu klausiamo:

- Kas buvo pats dėmesingiausias ir geriausiai atsiminė bei pakartėjo judesius?
- Kas geriausiai sugebėjo pavaizduoti / atspėti sporto šakos judesius ar situacijas?

8. Realu – nerealu

Mokytojas sako įvairius teiginius, pvz.: futbolininkas čiuožia slidėmis; gimnastas kilnoja štangą; šuolininkas į tolį nušoko 10 metrų; gimnastas sveria 100 kilogramų; plaukikas turi juodą diržą; futbolininkas įmušė 40 įvarčių per rungtynes; gimnastas pralaimėjo, nes parašiusas neišsiskleidė ir pan. Jeigu tai, kas pasakyta, yra realu, mokiniai ploja rankomis, jeigu nerealu – trypia kojomis.



9. Kas tai yra?

Reikia atspėti, apie kokį sporto inventorių pasakoja mokytoja:

- žodžiu nupasakojami įvairūs sporto inventoriaus pavyzdžiai;
- nupiešiamas kreida arba pieštuku kokio nors sporto inventoriaus kontūras.

Stresas per kūno kultūros pamoką

Tikslas

Supažindinti mokinius su stresu ir jo šaltinių rūšimis.

Svarbiausios sąvokos

Stresas – emocinė būseną, sukeliama ekstremalių sąlygų (stresorių), pasireiškianti įtampa, judesių dezorganizacija, nepasitikėjimu, klaidingomis reakcijomis.

Priemonės

Dalijamoji medžiaga „Streso tyrimo metodika“.

Pagrindinės žinios

Į ilgesnį stresorių poveikį organizmas atsako savigynos reakcija. Skiriamos *trys* pagrindinės organizmo adaptacijos fazės:

Nerimo fazė. Organizmas bando prisitaikyti prie naujos situacijos: iš pradžių sumažėja kraujospūdis ir išsiskiria adrenalinas; paskui išsiskiria antinksčių hormonas, padidėja kraujospūdis ir cukraus kiekis kraujyje.

Priešinimosi fazė. Organizmas prisitaiko prie stresoriaus poveikio, kartu sumažėja jo atsparumas kitiems stresoriams.

Išsekimo fazė. Prisitaikymo mechanizmai nebepajėgia veikti, dėl to, kaip ir nerimo fazėje, gali atsirasti negrįžtamų pakitimų simptomai, o stresoriai tampa susirgimų įvairiomis ligomis priežastimi.

Streso pasekmės:

- 1) fiziologinės reakcijos į stresą: padidėjęs pulso dažnis, hormonų išsiskyrimas (iškart įvykstančios reakcijos) ir ilgalaikiai organizmo sutrikimai (pvz., širdies ir kt.);
- 2) psichologinės reakcijos į stresą: pyktis, nesaugumas, ilgalaikis prislėgtumas ir dirglumas;
- 3) rezultatų lygmuo: pasikeičia atliekamos veiklos kokybė ir greitis.

Taip stresas gali palaužti mokinio, atliekančio įvairius fizinius pratimus, pasitikėjimą savimi ir priversti jį suabejoti savo pajėgumu. Dėl streso mokinys netenka galimybės parodyti judamuosius įgūdžius, kuriuos lavino ilgą laiką per kūno kultūros pamokas.

Patarimai mokytojui

Šios veiklos metu atkreipkite dėmesį į mokinius, nesugebančius apibūdinti stresą sukeliančių veiksnių arba nupiešusių juos juodomis linijomis – tai gali reikšti padidėjusį stresą. Su šiais mokiniais susitikite asmeniškai, kitu laiku. Galite pasikalbėti su jais apie jų patiriamą stresą arba, jei matysite būtinybę, galite rekomenduoti jiems pasikalbėti su psichologu.

Pamokos planas

1. Paašškinti mokiniams apie stresą, pateikti sąvokos apibūdinimą (apibrėžimą).
2. Pateikti jiems daugiau informacijos apie stresą, pvz., iš neseniai skaitytų laikraščių ar žurnalų straipsnių.
3. Išdalyti „*Streso tyrimo metodiką*“.
4. Pasiūlyti mokiniams įrašyti žodį „man“ į kiekvieną mažą laukelį apačioje ir sujungti juos su aukščiau esančiais laukeliais linijomis. Tada įrašyti konkretų streso šaltinį į kiekvieną didelį laukelį viršuje (pvz., *galimas susižeidimas nėra konkretu, o galimas rankos ar kojos lūžis* – taip).
5. Kai mokiniai baigs, paprašyti paplatinti ir paryškinti linijas tiek, kiek streso jiems sukelia kiekvienas dirgiklis (kuo didesnis stresas, tuo tamsesnė ir platesnė linija). Tada tegul prie trumpalaikio streso pažymi „X“, prie ilgalaikio „XX“, o „+“ – prie streso, kurį jie dar galėtų įveikti.
6. Paskatinti mokinius pasidalyti savo streso patirtimi grupėje. Vienas iš būdų tai padaryti yra stresą sukeliančių veiksnių surašymas pagal intensyvumą.
7. Tada paašškinti, kurie streso veiksniai yra trumpalaikiai, o kurie ilgalaikiai.
8. Grupės nariams dalijantis savo patirtimi, paskatinti mokinius pasiūlyti, kaip kovoti su problemomis.
9. Jei grupėje yra daug mokinių, kurie siekia viską atlikti labai gerai, jie gali patirti daugiau streso už kitus mokinius. Juos reikėtų padrašinti gyventi dabartyje, nežiūrint per daug į ateitį, nors dabar daromi sprendimai ir ateities viltys būtų susiję. Jei minimas stresas susijęs su kitų viltimis, reikia pasakyti, kad dalykai, kuriuos jie daro, turi būti svarbūs jiems patiems, o ne aplinkiniams. Tai nereiškia, kad jie turi automatiškai atmesti vertybes ar savo tėvų norus, tiesiog reikia atkreipti dėmesį į tai, kas yra svarbiau.

Medžiagos įtvirtinimas

Baigiantis pamokai mokytojas paprašo atstovus iš grupelių pakomentuoti, kas buvo naudinga šioje pamokoje.

Mokiniai išgirsta apie stresą iš kitų grupės narių ir pajunta, kad jie ne vieniši kovoje. Jie įvertina įvairias streso formas ir nusprendžia, kurios iš jų yra trumpalaikės ir kurios ilgalaikės, kurios gali būti įveiktos, o kurios ne.

Epilogas

Mes negalime pašalinti visų stresą sukeliančių veiksnių iš gyvenimo, iš kūno kultūros pamokų, tačiau galime išmokti priimti tų veiksnių buvimą, galime keisti savo reakciją. Taip pat turėtumėme rūpintis savo sveikata, kad šiais didelių stresų laikais būtume sveiki ir geriau susidorotumėme su stresoriais.

STRESAS**Streso tyrimo metodika**

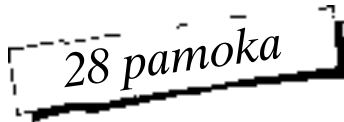
Vardas _____

Pavyzdžiai

Čia pateikta keletas pavyzdžių, kokia gali būti problema ir jos sprendimas

- Trumpalaikį stresą sukeliantis veiksnys – konfliktinė situacija su kūno kultūros mokytoju. Pasiūlymas: pasistengti aptarti mokytojo keliamus reikalavimus ir nurodytas užduotis.
- Trumpalaikį stresą sukeliantis veiksnys – sunku surasti sportinę aprangą ar sportinius batelius. Pasiūlymas: visuomet tvarkingai pasidėti tinkamoje vietoje.
- Trumpalaikį stresą sukeliantis veiksnys – sunki užduotis, sunkus fizinis pratimas. Pasiūlymas: pabandyti paprašyti mokytojo pagalbos, mokytojo rekomendacijų.
- Ilgalaikį stresą sukeliantis veiksnys – klasės draugų patyčios per kūno kultūros pamoką. Pasiūlymas: būti ryžtingam, pasikalbėti su mokiniais ir mokytoju, klasės vadovu.
- Ilgalaikį stresą sukeliantis veiksnys – mokinys supranta, kad yra didelis neatitikimas tarp jo suvokiamų aplinkos jam keliamų reikalavimų ir jo realių galimybių. Pasiūlymas: aiškiau apibrėžti savo galimybių ribas ir, atsižvelgus į jas, dėti maksimalias pastangas.
- Ilgalaikį stresą sukeliantis veiksnys – impulsyvus ir triukšmingas kitų mokinių elgesys per kūno kultūros pamoką. Pasiūlymas: rekomenduoti taisyklę „skaičiuok iki 10 prieš šaukdamas“.





Susikaupimas (dėmesio sutelkimas)

Tikslas

Supažindinti mokinius su susikaupimo (dėmesio sutelkimo) svarba ir galimybėmis.

Svarbiausios sąvokos

Susikaupimas (dėmesio sutelkimas) – tai įsigilinimas į pasirinktą objektą (ar objektus) ir atsiribojimas nuo pašalinių poveikių.

Pagrindinės žinios

šiuo neramiame pasaulyje svarbu išmokyti kontroliuoti savo jausmus, išlaikyti pusiausvyrą, tvirtai jausti žemę po kojomis, mokėti nurimti ir jaustis saugiai.

Išmokti sutelkti dėmesį, susikaupti padeda *atsipalaidavimo pratimai*.

Atsipalaidavimo pratimai – tai pratimai, kurie padeda sumažinti nervinę įtampą, padeda pailsėti, atgauti pusiausvyrą ir toliau našiai elgtis.

Atlikti tokius pratimus galima bet kada, kai jaučiame, kad reikėtų „sulėtinti tempą“, „nuleisti garą“, nusiraminti. Tokie pratimai labai tinka ir per kūno kultūros pamokas.

Priemonės

Dalijamoji medžiaga – lapai, kuriuose pavaizduota *McKay figūra*.

Pamokos planas

1. Paaiškinti mokiniams apie susikaupimo svarbą, pateikti sąvokas.
2. Paklausti mokinių: Kiek laiko ir dėmesio skiriate savo kūnui treniruoti? Ar pakankamai ilsitės? Ar valgote įvairų maistą? Ar Jūsų laikysena taisyklinga? Ar kreipiate dėmesį į streso sukeltus fizinius negalavimus? Kaip manote, ar pakankamai savimi rūpinatės? Ar gerai maitinatės? Ar jūsų miegas reguliarus ir ramus?

Mokiniai galėtų papasakoti juokingų nutikimų, kurie primintų mums visiems, kad mes dažniau pradėdame rūpintis savimi po ligos, po nelaimingo atsitikimo ar po pervargimo.

3. Išdalyti lapus, kuriuose pavaizduota *McKay figūra*.
4. Pasakyti mokiniams: „Jei susikaupę žiūrėsime į tą figūrą, tai matysime judantį vaizdą“.

5. Padrąsinti mokinius pasidalyti savo išvalgomis bei patirtimi grupėje.
6. Tada paaiškinti, kad visi kartu galime pabandyti atsipalaiduoti ir taip geriau išmolti susikaupti. Geriausia, kai mokiniai sėdi patogiai. Sėdėjimas sudribus, sukryžiuotomis kojomis, atsirėmus į stalą – visos šios ir panašios būsenos yra mažiau veiksmingos negu taisyklingas sėdėjimas.
7. Kai visi mokiniai pasirengę, pradėti lėtai ir ramiu balsu skaityti tekstą.
8. Tekstas yra toks: „Užmerkite akis ir atsipalaiduokite... Tiesiai atsiremkite į kėdės atlošą... Pakraipykite kojų pirštus ir tvirtai pastatykite pėdas ant grindų... Palieskite nykščiu kitų pirštų galiukus ir keletą kartų pajauskite tuos tolimiausius taškus... Ramiai sėdėdami mąstykite apie savo kūną, savo pranašumus ir trūkumus... Mintyse nukopijuokite savo kūno kontūrus... Nejudėdami pasitikrinkite, ar atsipalaidavote... Sukoncentruokite dėmesį į savo kojas, ..., į rankas, ..., delnus, ..., pečius, ..., veidą, ..., akis, ..., žandikaulį, ..., burną... Ar šių kūno dalių raumenys atpalaiduoti? Tegul būna neįtempti... Atpalaiduokite raumenis... Dabar aš tylėsiu visą minutę, kol jūs sureguliuosite savo kvėpavimą. Nieko, jei galvojate apie kitus dalykus. Jei jūsų mintys kažkur klajoja, sustabdykite jas. Dabar sukaupkite dėmesį į atpalaiduotą kūną, kvėpavimą... Patikrinkite savo kojas, ..., rankas, ..., delnus, ..., smakrą, ..., burną, ..., akis... Jei vis dar galvojate apie ką nors kitą, bandykite dar kartą susikaupti... Vėl sutelkite visą savo dėmesį į savo kūną... Dabar aš tylėsiu...“
9. Palaukti vieną minutę ir vėl tęsti.
10. „Ar jaučiatės patogiai?.. Jaukite savo kūno centrą... Kaip jums sekėsi pastaruju metu?.. Ar pakankamai rūpinotės savimi?.. Jūsų pėdos tvirtai remiasi į grindis... Jūs unikalūs ir stiprus... Kiekvienas iš jūsų turi savą istoriją... Gerai... Dabar dar vieną minutę pasėdėkite ramiai, neatmerkdami akių. Patikrinkite savo kūną. Jis turėtų būti atsipalaidavęs. Jūsų kvėpavimas ramus. Aš jums pasakysiu, kada laikas.“
11. Vėl palaukti vieną minutę ir tęsti toliau.
12. „Dabar lėtai atmerkite akis... Giliai įkvėpkite ir staigiai iškvėpkite... Jūsų pirštų galiukai gali tvilkėti... Kaip jūs jaučiatės?.. Galite po truputėlį pradėti judėti... Ištieskite rankas aukštin, įkvėpkite, nuleisdami rankas iškvėpkite.“
13. Pasakyti mokiniams, kad toks pratimas, trunkantis 10 ar 15 minučių, gali padėti prieš kūno kultūros pamoką, prieš rungtynes, kontrolinį darbą, kai jaučiamas nuovargis. Kai kurie žmonės tokį pratimą atlieka kasdien, kad galėtų iversti stresą.

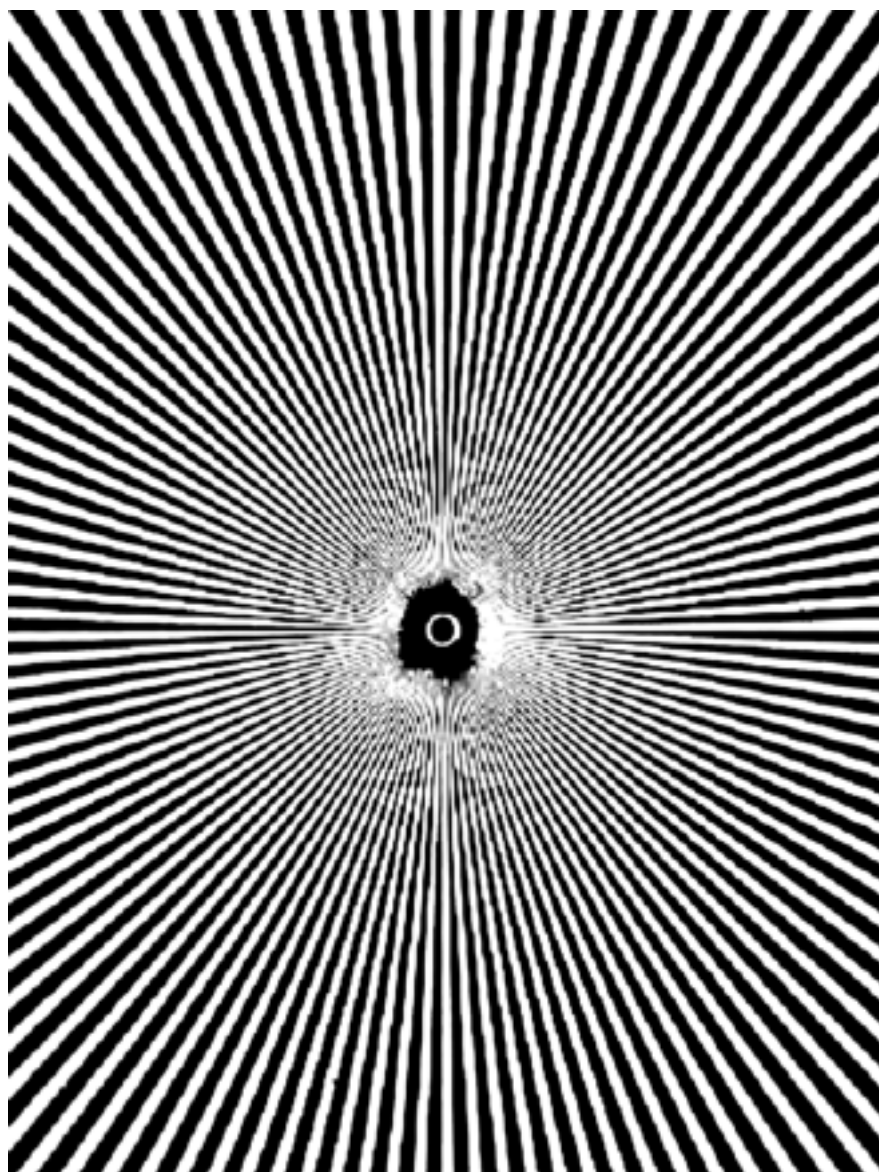
Medžiagos įtvirtinimas

Baigiantis pamokai mokytojas paragina mokinius pasidalyti savo išpūdžiais apie atsipalaidavimo pratimą, kaip būdą susikaupti. Mokytojas paklausia, ar mokiniai jautėsi patogiai? Ar atsipalaidavo? Ar buvo sunku susikaupti? Kaip jautėsi prieš atsipalaidavimo pratimą ir po jo?

Epilogas

Mokytojas padėkoja mokiniams už bendradarbiavimą. Palinki geros dienos ir sėkmingos savaitės. Paragina pasitikėti savimi.

SUSIKAUPIMAS



Pav. McKay figūra

29 pamoka

Vida Volbekienė

Kas yra gražu? Kūno įvaizdis**Tikslas**

Skatinti mokinių fizinio aktyvumo motyvaciją.
Po šios pamokos mokiniai suvoks, kad:

- gražus kūnas yra sveikas kūnas;
- fizinis aktyvumas yra efektyviausias būdas siekti gražios kūno išvaizdos.

Priemonės

Piešimo ir rašymo sąsiuviniai ar popieriaus lapai, pieštukai ir rašikliai, įvairių kūno formų žmonių, fizinių pratimų piešiniai ar nuotraukos.

**Patarimai mokytojui**

Analizuojant šią temą labai svarbu daryti įtaką mokinių savisaugai – atkalbėti nuo drastiškų, sveikatą žalojančių svorio reguliavimo metodų ir skatinti fizinio aktyvumo motyvaciją. Labai svarbu išryškinti sveiko kūno reikšmę žmogaus gyvenime.

Tikslinga šią pamoką susieti su svorio reguliavimo pamoka „Sveiki įpročiai – sveikas svoris“, „Sveikatą stiprinančio mankštinimosi planas“, „Fizinio aktyvumo skaičiuoklė“.

Patikrinti mokinių atliktas namų užduotis ir kontroliuoti bei skatinti jų vykdymą (pvz., pagal planuotų pratimų judesių kokybę, rezultatų pokyčius, draugų pastebėjimus ir pan.).

Rekomenduojamas fizinis aktyvumas turi būti malonus, t. y. vidutinio intensyvumo ir kompleksiskai lavinti aerobinį ir raumenų pajėgumą bei lankstumą.

Pagrindinės žinios

Įvairių kultūrų ir tautų idėjos apie gražų kūną nėra vienodos. Kartais gražaus kūno idealas gali pakenkti mergaitės ar berniuko sveikatai. Pavyzdžiui, kai kuriose visuomenėse patrauklia mergaite laikoma ta, kuri yra labai liekna. Pasitaiko, kad mergaitės, siekdamos šio grožio idealo, nieko nevalgo arba valgo labai mažai. Jos nori būti panašios į kino žvaigždes, modelius ir kitas gražuoles, kurias mato įvairiose reklamose. Šios mergaitės nesupranta, kad kiekvieno žmogaus kūno formos yra skirtingos. Dauguma merginų ir moterų nepaveldi modelio ar šokėjos kūno formų. Mergaitės turi suprasti, kad sveiko kūno formos yra patrauklios, o geriausias būdas turėti sveiką ir gražų kūną yra fizinis aktyvumas kasdien. Jeigu jaunystėje mergaičių mityba yra nepilnavertė, o fizinis aktyvumas nepakankamas, tai jų fizinis vystymasis yra blogesnis, jos turės ir kitų sveikatos problemų.

Berniukai kartais nori turėti didesnius nei turi raumenis. Jų nuomone, tik stambus, raumeningas kūnas yra patrauklus. Ne kiekvienas berniukas turi tokią kūno formą. Kai kurie žmonės mano, kad reikia gerti stiprius cheminius preparatus norint per trumpą

laiką užsiauginti didelius raumenis. šie preparatai gali būti labai pavojingi berniukų ir jaunų vyrų sveikatai. Nuolatinis fizinis aktyvumas yra geriausias būdas siekiant turėti raumeningą ir sveiką, t. y. gražų kūną.

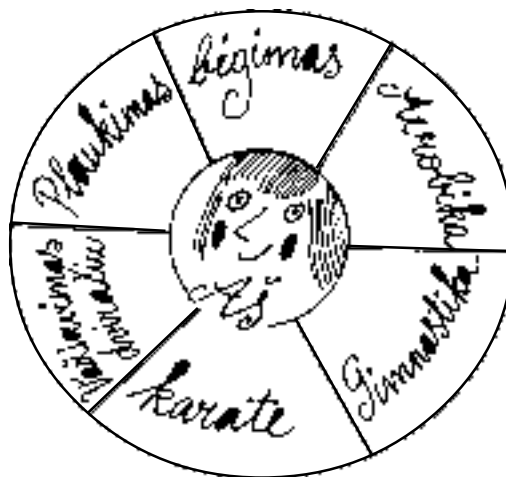
Taigi geriausias ir efektyviausias būdas siekti gražių kūno formų yra sistemingas fizinis aktyvumas. Be to, mankštinantis ar sportuojant žmogus patiria judėjimo džiaugsmą, atsipalaiduoja, įgyja pasitikėjimo savimi.

Rekomenduojamas įvairiapusis vidutinio intensyvumo fizinis aktyvumas:

- Stiprinantis aerobinį pajėgumą (pvz., bėgimas, ėjimas, važiavimas dviračiu).
- Stiprinantis raumenų pajėgumą (pvz., pratimai su svarmenimis, gumine juosta, įveikiant savo kūno svorį),
- Lavinantis lankstumą (pvz., didžiųjų raumenų grupių tempimo pratimai).

Pamokos planas

1. Kiekvienas mokinys nupiešia savo ir žmogaus figūrą, kurio kūno formos atitinka visuomenėje paplitusį gražaus kūno idealą (gali turėti nuotrauką).
2. Mokiniai palygina abu piešinius ir suranda skirtumus.
3. Kokie jausmai pasireiškia dėl pastebėtų skirtumų? Kokius jausmus mokiniiui sukelia jo kūno išvaizda?
4. Ką turėtų mergaitė, berniukas daryti, kad jo kūno formos būtų panašios į idealaus kūno įvaizdį? Aptarti veiksnius, kurie turi įtakos gražioms kūno formoms.
5. Mokinių pasisakymai, kodėl, norint turėti gražios išvaizdos kūną, reikia mankštintis ir sportuoti, o ne laikytis dietų ar vartoti kokias nors tabletes.
6. Rekomenduoti fizinius pratimus aerobiniam ir raumenų pajėgumui bei lankstumui lavinti. Nurodyti jų intensyvumą ir trukmę.
7. Paskirti mokiniams namų užduotį – susiplanuoti kūno įvaizdžiui tobulinti fizinio aktyvumo programą „Mano fizinis aktyvumas“:
 - Rato viduryje nupiešti save.
 - Ratą padalyti į dalis. Į kiekvieną dalį įrašyti ar nupiešti planuojamus fizinius pratimus.



30 pamoka

Šarūnas Šniras

Socialinių įgūdžių ugdymas per kūno kultūros pamokas**Tikslas**

Supažindinti mokinius su socialinių įgūdžių teigiama įtaka, jų galimybėmis.

Pagrindinės sąvokos

Socialiniai įgūdžiai – tai gebėjimas adaptyviai ir adekvačiai elgtis, o tai leidžia įveikti kasdieninio gyvenimo reikalavimus ir pasikeitimus, netikėtus sunkumus bei netikėtumus.

Priemonės

Dalomoji medžiaga – užduočių (žaidimų) apibūdinimas.

Pagrindinės žinios

Teigiama, kad sportinė veikla gali padėti atsispirti žalingai bendraamžių įtakai. Mokiniai, kurie daug laiko praleidžia sporto pratybose, jo mažiau turi ištraukti į nusikalstamas grupes. Sportinė veikla gali padėti išmokti bendrauti su bendraamžiais, bendradarbiauti, keistis vaidmenimis, turimomis žaidimo priemonėmis. Todėl manoma, kad socialiniai įgūdžiai, kurie yra įgyjami sportinėje veikloje, dažniausiai perkeltami į kitas gyvenimo sritis, jie skatina harmoningos asmenybės tapsmą. Sportuojant galima įgyti šiuos socialinius įgūdžius: išmokti pasitikėti, kad gali atlikti užduotį, pažinti savo kūną ir išmokti su juo elgtis, užmegzti ir palaikyti palankius emocinius ryšius su bendraamžiais, išmokti prisiimti atsakomybę, išmokti perimti tokias vertybes kaip paklusnumas, drausmė, pareiškumas, normų ir taisyklių laikymasis.

Doroviniai socialiniai jautrumo, atvirumo, atlaidumo, atsakingumo įgūdžiai.

Atvirumo įgūdžiai – tai asmens gebėjimas visuomet būti tokiam, koks yra, nevedmainiauti, neslėpti savo tikrųjų jausmų, vengti elgesio ar žodžių, kuriais sąmoningai būtų norima suklaidinti.

Atlaidumo įgūdžiai – tai gebėjimas nemenkinti, neniekinti, nepeikti kito asmens, gebėjimas neatsimokėti blogu už padarytas skriaudas ar patirtą nuoskaudą.

Atsakingumo įgūdžiai – tai gebėjimas tesėti pažadus, jausti atsakomybę už tai, ką reikia atlikti.

Jautrumo įgūdžiais vadiname gebėjimą *paguosti*, pagelbėti, kam nors paprašius ar nepaprašius, ar kai pastebima, kad kitam yra sunku.

Pamokos planas

1. Paašškinti mokiniams apie socialinius įgūdžius, pateikti sąvokos apibūdinimą (apibrėžimą).
2. Pateikti daugiau informacijos apie dorovinius socialinius įgūdžius.
3. Pasiūlyti mokiniams atlikti užduotį jautrumo įgūdžiams ugdyti.
4. Padrąsinti mokinius pasidalyti savo išvalgomis bei patirtimi.
5. Pasiūlyti mokiniams atlikti užduotį atvirumo įgūdžiams ugdyti.

6. Pakviesti mokinius pasidalyti savo jausmais.
7. Pasiūlyti mokiniams atlikti užduotį atleidumo įgūdžiams ugdyti.
8. Nurodyti mokiniams pasidalyti savo patirtimi.
9. Pasiūlyti mokiniams atlikti užduotį atsakingumo įgūdžiams ugdyti.
10. Padrąsinti mokinius pasidalyti savo išvalgomis.

Medžiagos įtvirtinimas

Baigiantis pamokai mokytojas paragina mokinius dar kartą pasidalyti savo išpūdžiais apie atliktas užduotis, paklausia, kuo šie socialiniai įgūdžiai, kurie buvo lavinami, mokiniams gali praversti ateityje.

UŽDUOČIŲ (ŽAIDIMŲ) APIBŪDINIMAS

Atvirumo įgūdžių ugdymas

Metodas – vaidybinis žaidimas.

Mokiniai suskirstomi į poras, jie susėda ratu ir užsimerkę mąsto apie savo bendravimą su tėvu. Siūloma prisiminti svarbiausius gyvenimo įvykius, situacijas ir papasakoti jas savo porininkui. Paskui padaromas ratas iš visų grupelių ir mokiniai pasidalyja jausmais, kuriuos patyrė vykdydami šią užduotį.

Atleidumo įgūdžių ugdymas

Metodas – operacinis žaidimas.

Mokiniai suskirstomi į poras. Vienas mokinytis laiko kamuolį, o kitas turi jį atimti. Praradęs kamuolį mokinytis turi pasakyti savo skriaudėjui: „*Atleidžiu tau, nes tu dabar stipresnis*“. Tada mokiniai pasikeičia vaidmenimis.



Atsakingumo įgūdžių ugdymas

Metodas – operacinis žaidimas.

Per treniruotę mokiniai paprašomi kitą kartą atsinešti pieštuką ir popieriaus lapą ir turi pasižadėti įpareigojimą įvykdyti. Mokiniai, neatsinešę nurodytų priemonių, 10–15 min. turi bėgioti iš vieno salės galo į kitą, o kiti tuo metu piešia. Paskui mokiniai pasidalyja jausmais, kuriuos patyrė vykdydami šią užduotį, o mokytojas pabrėžia atsakingumo svarbą.

Jautrumo įgūdžių ugdymas

Metodas – operacinis žaidimas.

Mokiniai suskirstomi į grupes po 4. Kiekvienoje grupėje vienas mokinytis išeidinėja kitą. Pvz., sako: „*Pirmiausia išmok varinėti kamuolį, o tik tada ateik į salę*“. Kiti mokiniai stengiasi užjausti draugą, pvz., sakydami: „*Aš esu sutrikęs (liūdnas, suglumęs), kad mano draugas taip negražiai elgiasi*“.

Literatūra

1. Almonaitienė, J. ir kt. *Bendravimo psichologija*. Kaunas: Technologija, 2001.
2. Alter, M. J. *Science of Flexibility*. Human Kinetics Publishers, 1998.
3. Anderson, B. *Raumenų tempimas*. Vilnius, 1995.
4. Augis, R., Kočiūnas, R. *Psichologijos žodynas*. Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidykla, 1993.
5. Be a Champion in Life! *An International Teacher's Resource Book for Schools*. First Edition. Lead writer: Deanna L. Binder. Athens, Greece, 2000.
6. Bražulis, V., Smailys, A. *Žmogus ir vanduo*. Kaunas: šviesa, 1984.
7. *Fizinis aktyvumas*. Parengė V. Volbekienė, J. Murinienė. Kaunas: Atviros Lietuvos fondas, 1999.
8. Fürst, M. *Psichologija*. Vilnius: Katalikų pasaulio leidykla, 1998.
9. Gailienė, D., Bulotaitė, L., Sturlienė, N. *Aš myliu kiekvieną vaiką*. Apie vaikų psichinio atsparumo ugdymą. Vilnius: Valstybinis leidybos centras, 1996.
10. Grakauskaitė-Karkockienė, D. *Kūrybos psichologija*. Vilnius: UAB „Logotipas“, 2002.
11. Ivaškieienė, V. *Fizinių ypatybių lavinimas per kūno kultūros pamokas*. Kaunas: LKKA, 2002.
12. Jakševičius, Š. *Mokėk plaukti ir gelbėti: metodinės rekomendacijos*. Vilnius, 1989.
13. Jėgeris, G. *Vanduo daro stebuklus*. Vilnius: Avicena, 1999.
14. Karkockienė, D. *Kūrybos psichologija*. Vilnius, 2002.
15. Kavaliauskas, G. *Bendrosios standartinių šokių žinios*. Kaunas: LKKA, 2001.
16. Knudson, Magnusson, McHugh. *Current Issues in Flexibility Fitness*. PCPFS, 2000.
17. Kristensen, O. S. *Kūno kultūra pradinėse klasėse. Lavinamieji sensomotoriniai pratimai ir žaidimai 5–8 metų vaikams*. 1999.
18. Lėpeškieienė, V. *Humanistinis ugdymas mokykloje*. Vilnius: Valstybinis leidybos centras, 1996.
19. Mačiūnienė, Ž. *Nėštumas ir fiziniai pratimai*. Kaunas: LKKA, 2002.
20. Markauskienė, V. Socialinių įgūdžių ugdymo galimybės popamokinėje veikloje – teatrinė užsiėmimų metu (pradinėje mokykloje). *Mokytojo veikla – ieškojimų ir sprendimų kelyje: straipsnių rinkinys* (pp. 144–161). Sudar. A. Zaukienė. Vilnius: Kronta, 1998.
21. Myers, D. *Psichologija*. Vilnius: Poligrafija ir informatika, 2000.
22. *Plaukimas: vadovėlis vidurinių, sporto, aukštesniųjų ir aukštųjų mokyklų kūno kultūros mokytojams, treneriams bei studentams*. Sud. G. Sokolovas. Vilnius: Margi raštai, 1996.
23. *Plaukimo varžybų taisyklės*. Sudarė V. Skyrienė, I. J. Zuozienė, N. Lagūnavičienė, S. Tarutienė. Vilnius: Lietuvos plaukimo federacija, 1995.
24. Savickytė, V. *Asmenybė ir mokyklinė bendruomenė*. šiauliai, 1996.
25. Skurvydas, A., Gedvilas, V. *Fizinių ypatybių lavinimo teorija ir metodika*. Kaunas: LKKA, 2000.
26. Stankevičius, L. *Žaidimai visiems*. Kėdainiai: D. Sakalausko leidykla, 1997.
27. Statkevičienė, B. *Plaukimas visai šeimai*. Kaunas: LKKA, 2004.
28. Torrance, E. P. *Rewarding creative behavior in classroom activity*. Englewood Cliffs, New York: Prentice-Hall, 1995.
29. Užkuraitytė-Statkevičienė, B. *Plaukimo varžybų organizavimas ir taisyklės*. Kaunas: LLKI, 1999.
30. Weare, K., Gray, G. *Protinės ir emocinės sveikatos stiprinimas Europos sveikatos mokyklų tinkle: mokymo priemonė*. Vilnius: Informacijos ir leidybos centras, 1995.
31. Петрусинский, В. В. (ред.). *Игры, тренинг, досуг*. Москва: Новая школа, 1994.
32. Хрящева, Н. Ю. *Психогимнастика в тренинге*. Санкт-Петербург: Ювента, 1999.

Fotonuotraukos – iš Lietuvos plaukimo federacijos archyvu.

Fi406 **Fizinis** aktyvumas : gyvenimo įgūdžių pamokos : studijų knyga / [Ona Gasparienė, Aušra Gričiūtė, Daiva Klimavičienė ... [et al.] ; parengė Vida Volbekienė]. - Vilnius : Lietuvos sporto informacijos centras, 2004. - 130 p. : iliustr. Aut. nurodyti antr. lapo kt. pusėje. - Bibliogr.: p. 129 (32 pavad.) ISBN 9986-574-70-6

Knygoje pateikti kūno kultūros pamokų planai – tai ne tiksliai vykdomi receptai. Autoriai siekė pirmiausia sužadinti mokytojų kūrybines galias – paskatinti ieškoti būdų, įkvepiančių mokinius fiziškai aktyviai gyvensenai, padedančių mokiniams tobulinti įgimtas fizines ir dvasines dovanas – optimizmą, judrumą, kilnumą, gyvenimo meilę ir džiaugsmą. Knyga skirta Lietuvos kūno kultūros akademijos studentams ir kūno kultūros mokytojams.

UDK 613.7+796](075.8)

**FIZINIS AKTYVUMAS:
gyvenimo įgūdžių pamokos**

Parengė V. Volbekienė

Iliustravo S. Bronickienė

Redagavo Z. Šakaliniene

Dizainerė E. Slušnienė

Tiražas 1000 egz. Užsakymas 178.

Leido ir spausdino Lietuvos sporto informacijos centras,
Žemaitės g. 6, LT-03117 Vilnius