

## Pirmoji savaitė

# FIZINIS RAŠTINGUMAS IR AKTYVUMAS

*Bėgdamas, šokinėdamas ar žaisdamas vaikas mokosi daugiau, nei gali pasirodyti iš pirmo žvilgsnio: taip jis susipažįsta su savo kūnu, atranda judėjimo galimybes ir įgyja pasitikėjimo savo jėgomis. Įvairios judėjimo patirtys padeda lavinti pusiausvyrą, koordinaciją ir gebėjimą valdyti judesius – taip kuriami fizinio raštingumo pagrindai. Šią savaitę kviečiame atrasti judėjimo džiaugsmą kartu su vaikais ir paversti fizinį aktyvumą natūralia klasės kasdienybės dalimi.*

**Fizinis raštingumas** – tai gebėjimas pasitikėti savo kūnu, suprasti, kaip ir kodėl judame, bei turėti motyvacijos ir noro būti fiziškai aktyviems skirtingose situacijose. Vaikystėje tai auga per žaidimą, įvairias judėjimo patirtis ir galimybę saugiai išbandyti naujus judesius. Kuo daugiau skirtingų judėjimo patirčių vaikas sukaupia, tuo drąsiau jis gali judėti, atrasti jam patinkančias veiklas ir įsitraukti į aktyvų gyvenimą.

Šios savaitės užduotys sukurtos taip, kad vaikai ne tik pajudėtų, bet ir lavintų pagrindinius judėjimo gebėjimus: koordinaciją, pusiausvyrą, orientaciją erdvėje, reakciją, vikrumą ir gebėjimą kontroliuoti savo kūną. Užduotis galima atlikti klasėje, sporto salėje, koridoriuje ar lauke, todėl jas nesudėtinga pritaikyti skirtingoms erdvėms, vaikų amžiui ir klasės galimybėms.

Nepamirškite, kad fiziniam aktyvumui nereikia ypatingos progos. Kelios aktyvios minutės tarp mokymosi veiklų gali padėti vaikams prasijudinti, atgauti dėmesį ir pasiruošti naujiems iššūkiams. O judėjimą pavertus žaidimu, atsiranda dar daugiau progų eksperimentuoti, bendradarbiauti, mokytis iš savo klaidų ir tiesiog džiaugtis judėjimu.

Šią savaitę kviečiame kartu su **Ažuolu Galinguoju** leisti į judėjimo nuotykį – išbandyti įvairius judesius, geriau pažinti savo kūno galimybes, priimti naujus iššūkius ir atrasti, kad kiekvienas gali būti aktyvus savaip.

Auginkime fizinį raštingumą per žaidimą, judėjimą ir smalsumą – kasdien patirdami vis ką nors naujo!



## 1. AŽUOLO ŠAKŲ IŠŠŪKIS



***Tikslas** – lavinti pusiausvyrą, kūno kontrolę, koordinaciją ir gebėjimą prisitaikyti prie skirtingų judėjimo sąlygų.*

Pakvieskite vaikus įsivaizduoti, kad jų klasė virto didžiuliu mišku, o ant grindų nusidriekė Ažuolo Galingojo šakos, kuriomis reikės keliauti. Pažymėkite keletą linijų lipnia juosta arba tiesiog pasirinkite grindų plytelių siūles – tai ir bus „šakos“.

Pirmiausia vaikai eina linija įprastai. Tuomet užduotį pamažu sunkinkite: pasiūlykite eiti atbulomis, ant pirštų galiukų, dideliais ar mažais žingsneliais, kas kelis žingsnius sustoti ant vienos kojos.

Įtraukite ir netikėtų gamtos iššūkių. Mokytojui(-ai) sušukus „Vėjas!“, vaikai išskleidžia rankas ir stengiasi išlaikyti pusiausvyrą, „Lietus!“ – pritūpia, o „Saulė!“ – išsitiesia kuo aukščiau. Taip žaidimas taps įvairesnis, o vaikai vienu metu lavins skirtingus judėjimo įgūdžius.

Svarbiausia – ne greitis, o gebėjimas kontroliuoti savo kūną. Po užduoties paklauskite vaikų: „Kada buvo lengviausia išlaikyti pusiausvyrą? Kas padėjo nesuklupti?“ Tokie klausimai padės vaikams pastebėti, kaip jų kūnas juda ir kas padeda išlaikyti pusiausvyrą.

**Iššūkis:** ar pavyks visą trasą įveikti nė karto nenužengus nuo linijos?

## 2. JUDĖJIMO ŠVIESOFORAS

***Tikslas** – lavinti reakciją, judėjimo greičio kontrolę, orientaciją erdvėje ir gebėjimą greitai keisti judėjimo būdą.*

Šiam žaidimui reikės trijų spalvų kortelių arba kitų spalvotų daiktų. Vaikai laisvai juda pasirinktoje erdvėje, o mokytojas(-a) rodo spalvas, kurios nurodo, kaip reikia judėti.

**Žalia** – judame greitai.

**Geltona** – judame labai lėtai, tarsi sulėtintame filme.

**Raudona** – sustingstame.

Kai vaikai įsimins šias taisykles, žaidimą pajvairinkite naujomis spalvomis:

**Mėlyna** – judame tik šonu.

**Violetinė** – judame atbulomis.

**Oranžinė** – pasirenkame savo mėgstamą judėjimo būdą (einame pritūpę, judame pašokdami ar kt.).

Keiskite ir signalų trukmę – kartais spalvą parodykite vos akimirka, o kartais palaikykite ilgiau. Vaikams reikės atidžiai stebėti signalus, greitai reaguoti ir pritaikyti savo judėjimą.

Žaidimo pabaigoje leiskite vienam iš vaikų tapti „šviesoforo vadovu“ ir pačiam valdyti klasės judėjimą.

**Fizinio raštingumo akcentas:** vaikai mokosi valdyti savo judėjimą – pagal situaciją keisti jo greitį, kryptį ir būdą.



### 3. MISIJA: SURASK JUDESĮ!



**Tikslas** – skatinti aktyvų judėjimą, lavinti orientaciją erdvėje, atmintį ir kūrybiškumą.

Prieš pamoką skirtingose klasės vietose paslėpkite 8–12 kortelių. Ant kiekvienos jų pavaizduokite judesį arba užrašykite jo pavadinimą: šuolis, pritūpimas, stovėjimas ant vienos kojos, rankų mostas, žingsnis šonu, apsisukimas ir kt.

Vaikai tampa judėjimo detektyvais, o mokytojas(-a) paskelbia pirmąją misiją, pavyzdžiui: „Suraskite kortelę, kurioje pavaizduotas šuolis!“ Suradę kortelę vaikai grįžta į sutartą vietą ir visi kartu atlieka joje nurodytą judesį.

Vėliau užduotį pasunkinkite – korteles junkite į judesių sekas. Pavyzdžiui, vaikai suranda tris korteles: **šuolis** → **pritūpimas** → **stovėjimas ant vienos kojos**. Visa klasė turi įsiminti judesių eilę ir ją pakartoti nebenaudodama kortelių.

Norėdami suteikti dar daugiau kūrybinės laisvės, pakvieskite vaikus patiems sugalvoti trijų judesių kombinaciją, kurią turės pakartoti visa klasė.

**Papildomas iššūkis:** kiek skirtingų judesių klasė gali surasti ir atlikti per 3 minutes?

## 4. ROBOTŲ GAMYKLA

*Tikslas – lavinti koordinaciją, ritmo pojūtį, judesių tikslumą ir gebėjimą kontroliuoti savo kūną.*

Pakvieskite vaikus įsivaizduoti, kad klasė virto robotų gamykla, o kiekvienas iš jų – ką tik sukurtas robotas, kuris dar tik mokosi judėti. Mokytojas(-a) tampa robotų valdytoju ir duoda komandas, kurias vaikai turi kuo tiksliau atlikti.

**Pradėkite nuo paprastų komandų:**

- Robotas žengia tris žingsnius į priekį.
- Robotas pakelia dešinę ranką.
- Robotas pritūpia.
- Robotas apsisuka.
- Robotas sustingsta.



Vaikai turi atlikti kiekvieną komandą kuo tiksliau. Vėliau komandas junkite į sekas, pavyzdžiui: **2 žingsniai pirmyn → pritūpimas → apsisukimas → 3 šuoliukai.**

Pabrėžkite, kad gero roboto tikslas – ne judėti kuo greičiau, o **tiksliai suprasti komandą ir kontroliuoti savo judesius**. Priminkite vaikams, kad robotai juda kiek kitaip nei žmonės – jų judesiai gali būti kampuoti, staigūs ir tikslūs.

Vėliau leiskite vaikams patiems tapti programuotojais. Susiskirstę poromis, jie pasidalija vaidmenimis: vienas tampa „programuotoju“, kitas – „robotu“. Programuotojas sugalvoja saugią kelių judesių seką, o robotas turi ją įsiminti ir kuo tiksliau pakartoti.

## 5. SUPERGALIA: VIENA KOJA



***Tikslas** – stiprinti pusiausvyrą, kūno stabilumą ir pasitikėjimą savo judėjimo gebėjimais.*

Pakvieskite kiekvieną vaiką sugalvoti savo „superherojaus pozą“. Tačiau yra viena taisyklė – dalį misijos reikės atlikti stovint ant vienos kojos.

Mokytojas(-a) skelbia iššūkius:

- išlaikyk pusiausvyrą 5 sekundes;
- stovėdamas ant vienos kojos alkūne paliesk kitos kojos kelį;
- ištiesk rankas į šonus;
- pakelk vieną ranką virš galvos;
- lėtai pasuk galvą į kairę ir į dešinę;
- perduok minkštą kamuoliuką draugui neprarasdamas pusiausvyros.

Iš pradžių vaikai gali pasirinkti, ant kurios kojos stovėti jiems patogiau, o vėliau tuos pačius iššūkius išbandyti stovėdami ant kitos kojos.

Pabrėžkite, kad **pusiausvyra – ne varžybos**. Jei išlaikyti pozą sunku, galima plačiau ištiesti rankas, ją išlaikyti trumpiau arba prireikus prisiliesti prie sienos. Taip vaikai mokosi pažinti savo kūno galimybes ir pasirinkti sau tinkamą iššūkio lygį.

**Klausimas vaikams:** Ką daro tavo kūnas, kad padėtų išlaikyti pusiausvyrą?

## 6. KŪNO KOMPASAS

**Tikslas** – lavinti orientaciją erdvėje, krypties suvokimą, reakciją ir gebėjimą planuoti judėjimą.

Klasėje susitarkite, kuri kryptis bus šiaurė (pirmyn), pietūs (atgal), vakarai (kairėn) ir rytai (dešinėn). Vaikai laisvai išsidėsto erdvėje, o mokytojas(-a) skelbia krypties komandas:

- Šiaurė! – vienas didelis žingsnis pirmyn.
- Pietūs! – vienas žingsnis atgal.
- Vakara! – vienas žingsnis kairėn.
- Rytai! – vienas žingsnis dešinėn.

Kai vaikai perpranta principą, užduotį pasunkinkite – prie krypties pridėkite papildomą judesį: šuolį, pritūpimą, apsisukimą ar žingsnį šonu.

Pavyzdžiui:

Rytai + šuolis!

Pietūs + pritūpimas!

Vakara! + apsisukimas!

**Dar vienas iššūkis:** pateikite penkių komandų seką ir pakvieskite vaikus ją įsiminti bei atlikti teisinga tvarka.



## 7. KAMUOLIO KELIONĖ



**Tikslas** – lavinti rankų ir akių koordinaciją, reakciją, bendradarbiavimą ir gebėjimą įvairiais būdais valdyti kamuolį.

Vaikai sustoja ratu. Vienas minkštas kamuolys tampa „keliautoju“, kuris turi aplankyti visus klasės narius.

Pirmajame etape kamuolys perduodamas paprastai. Antrajame – atmušant jį į grindis. Trečiajame – ridenamas. Ketvirtajame – perduodamas virš galvos.

Tuomet įtraukite papildomą užduotį: prieš perduodamas kamuolį vaikas turi atlikti vieną judesį – pritūpti, apsisukti, pašokti ar trumpam išlaikyti pusiausvyrą.

Kai vaikams užduotis sekasi, į ratą galima įtraukti ir antrą kamuolį.

Svarbiausia taisyklė – kamuolį perduodame **taip, kad draugui būtų patogu jį sugauti**. Taip vaikai mokosi ne tik valdyti kamuolį, bet ir atsižvelgti į kitą žmogų.

**Iššūkis:** ar pavyks perduoti kamuolį aplink visą ratą nė karto jo nepametant?

## 8. JUDĖJIMO DIDŽĖJUS (DJ)

***Tikslas** – lavinti ritmo pojūtį, gebėjimą prisitaikyti prie skirtingo tempo ir kūrybiškai išreikšti save judesiu.*

Pasakykite vaikams, kad šiandien klasėje dirbs ypatingas DJ – jis valdys ne tik muziką, bet ir judėjimo tempą.

Mokytojas(-a) ploja skirtingu ritmu arba leidžia skirtingo tempo muziką:

- Lėtas ritmas – judame kaip vėžliai.
- Vidutinis ritmas – judame kaip katės.
- Greitas ritmas – judame kaip kiškiai.
- Labai greitas ritmas – atliekame greitus judesius vietoje.
- Muzikai ar plojimams sustojus, visi sustingsta.

Kai vaikai perpranta žaidimą, suteikite jiems daugiau laisvės – leiskite patiems pasirinkti, kaip judėti pagal skambantį ritmą. Galima išbandyti tą patį judesį atliekant jį lėtai, greičiau ir labai greitai.

Vėliau vienas iš vaikų gali tapti DJ ir pats keisti judėjimo tempą.

**Fizinio raštingumo akcentas:** vaikai mokosi pajusti ir kontroliuoti judėjimo tempą bei suprasti, kad tą patį judesį galima atlikti skirtingu greičiu ir intensyvumu.



## 9. KLIŪČIŲ LABORATORIJA

***Tikslas** – lavinti vikrumą, koordinaciją, šuolio ir nusileidimo įgūdžius bei gebėjimą pasirinkti tinkamą judėjimo būdą.*

Klasėje, sporto salėje ar lauke paruoškite saugią erdvę ir priemones nedidelei judėjimo trasai: kūgelius, virves, lankus, pagalvėles, popieriaus lapus ar kitas tinkamas priemones.

Tačiau šį kartą trasą kurs ne mokytojas(-a) – **ją sugalvos patys vaikai.**

Suskirstykite vaikus į grupes po 5. Kiekvienai grupei duokite po 3–4 priemones ir pakvieskite sukurti nedidelį kliūčių ruožą. Pavyzdžiui:

- perženk virvę;
- apibėk kūgelį;
- persok per lanką;
- išlaikyk pusiausvyrą eidamas pažymėta linija.

Kai trasos paruoštos, kiekviena grupė išbando kitos grupės sukurtą kliūčių ruožą.

Priminkite, kad kliūtys turi būti saugios ir įveikiamos atsižvelgiant į kiekvieno vaiko galimybes. Jei kuri nors užduotis per sunki, vaikas gali pasirinkti lengvesnį jos variantą.

**Fizinio raštingumo akcentas:** kurdami ir išbandydami trasas vaikai ne tik juda, bet ir mokosi planuoti savo judėjimą, pasirinkti tinkamą judėjimo būdą bei priimti sprendimus.



## 10. VEIDRODŽIŲ KOMANDA

**Tikslas** – lavinti kūno suvokimą, koordinaciją, dėmesingumą ir gebėjimą tiksliai atkartoti kito vaiko judesius.



Vaikai susiskirsto poromis ir atsistoja vienas priešais kitą. Vienas tampa „veidrodiu“, o kitas – „judesio kūrėju“.

Judesio kūrėjas lėtai atlieka įvairius judesius: pakelia ranką, pritūpia, pasisuka, ištiesia koją, paliečia petį ar kitaip pakeičia kūno padėtį. „Veidrodis“ stengiasi kuo tiksliau juos atkartoti.

Po minutės vaikai apsikeičia vaidmenimis.

Kai užduotis tampa lengva, galima išbandyti greitesnius judesius arba sukurti trumpą kelių judesių seką, kurią „veidrodis“ turės atkartoti.

**Dar vienas iššūkis:** pabandykite judėti taip darniai, kad stebėtojai būtų sunku suprasti, kuris vaikas yra „judesio kūrėjas“, o kuris – „veidrodis“.

**Fizinio raštingumo akcentas:** vaikai mokosi geriau pažinti ir kontroliuoti savo kūno judesius, stebėti kito žmogaus judėjimą ir prie jo prisitaikyti.

## 11. LAUKO MISIJA „JUDANTIS LOBYNAS“

**Tikslas** – skatinti fizinį aktyvumą lauke, lavinti orientaciją aplinkoje, išbandyti įvairius judėjimo būdus ir mokytis komandoje spręsti užduotis.

Šiai veiklai pasirinkite mokyklos kiemą, stadioną ar kitą saugią lauko erdvę. Mokytojas(-a) iš anksto paruošia keletą „lobio“ kortelių ir paslepia jas skirtingose vietose.

Kiekvienoje kortelėje pateikiama užuomina, kur ieškoti kito „lobio“, ir judėjimo užduotis, kurią komanda turi atlikti.

Pavyzdžiui:

- Iki kito lobio nueikite kaip milžinai.
- Iki medžio judėkite tik šonu.
- Suradę kitą kortelę atlikite 5 šuolius.
- Visi komandos nariai 10 sekundžių išlaiko pusiausvyrą.

Vaikai keliauja nuo vieno „lobio“ prie kito, seka užuominas ir kartu atlieka pateiktas judėjimo užduotis.

Kad veikla netaptų vien lenktynėmis, kiekvienai komandai galite parengti skirtingą maršrutą. Pabrėžkite, kad svarbiausia – **saugiai įveikti visas misijas, veikti kartu ir padėti vieni kitiems.**

**Pabaigoje paklauskite:** „Kuris judėjimo būdas buvo netikėčiausias? Kurį norėtumėte išbandyti dar kartą?“



## 12. MANO JUDĖJIMO RECEPTAS

***Tikslas** – skatinti vaikų savarankiškumą, kūrybiškumą, judesių įvairovę ir gebėjimą atrasti sau patinkančius judėjimo būdus.*

Šios užduoties metu vaikai tampa savo „judėjimo recepto“ kūrėjais.

Kiekvienas vaikas sugalvoja trumpą penkių judesių seką, kurią sudaro skirtingi judėjimo elementai:

- 1 judesys – jėga;
- 2 judesys – pusiausvyra;
- 3 judesys – greitis;
- 4 judesys – koordinacija;
- 5 judesys – mėgstamas judesys.

Pavyzdžiui:

pritūpimas → stovėjimas ant vienos kojos → 5 greiti žingsniai → kamuolio metimas į orą ir sugavimas → šuolis.



Savo sukurta „judėjimo receptą“ vaikai gali pademonstruoti poroje, nedidelėje grupėje arba visai klasei, o kiti – pabandyti jį pakartoti.

Pabrėžkite, kad nėra vieno „teisingo“ judėjimo recepto. Vienam vaikui labiausiai patiks šuoliai, kitam – pusiausvyros užduotys, trečiam – žaidimas su kamuoliu. Svarbiausia atrasti judesius, kuriuos smagu atlikti ir norisi kartoti.

Pabaigoje skirkite minutę trumpam pokalbiui:

- Kuris judesys tau labiausiai patiko?
- Kuris buvo sunkiausias?
- Kokį judesį norėtum išmokti atlikti geriau?

Taip vaikai skatinami ne tik būti fiziškai aktyvūs, bet ir apmąstyti savo judėjimo patirtį, pastebėti savo stiprybes ir pasirinkti asmeninį judėjimo iššūkį.

Tegul kiekvienas vaikas atranda savo judėjimo receptą – tokį, kuris teikia džiaugsmo, augina pasitikėjimą savo gebėjimais ir skatina judėti dar!



## Smagus ir fiziškai aktyvus laikas!

*Primename, kad Olimpinio mėnesio turiniu ir projekto ištekliais galite naudotis bet kada:*

*Ažuolo mankštą ir kitus Olimpinio mėnesio vaizdo įrašus rasite LTeam ir LTOK „YouTube“ kanale.*

*Projekto medžiagą ir ankstesnių metų turinį rasite svetainėje olimpinisugdymas.lt.*

*Čia taip pat galėsite žaisdami susipažinti su olimpinio judėjimu ir atrasti įvairių edukacinių veiklų.*

*Naujienas, aktualią informaciją ir projekto konkursus sekite „Facebook“ puslapyje „Olimpinis ugdymas“.*

*Iki kitų aktyvių susitikimų!*

*Lietuvos tautinis olimpinis komitetas*

