

## I-oji savaitė FIZINIS AKTYVUMAS IR FIZINIS RAŠTINGUMAS

### SAVAITGALIO MISIJA: „JUDĖJIMO TYRINĖTOJAI“

Savaitgalį kviečiame vaikus ir visą šeimą tapti **judėjimo tyrinėtojais!**

Jūsų laukia smagios misijos, kuriose reikės ne tik bėgti, šokinėti ar išlaikyti pusiausvyrą, bet ir išbandyti skirtingus judėjimo būdus, eksperimentuoti ir kurti savo.

Čia nėra vieno teisingo būdo atlikti užduotis – juk tikras judėjimo tyrinėtojas nebijo išbandyti kažko naujo!

**Jūsų tikslas:** per savaitgalį įveikti kuo daugiau misijų ir kartu patirti kuo daugiau smagių judėjimo akimirkų.

### PRIEŠ PRADEDANT

- Rinkitės saugią vietą, kurioje nėra slidžių paviršių, aštrių daiktų ar kitų pavojingų kliūčių.
- Atsižvelkite į vaiko galimybes. Jei kuri nors užduotis per sudėtinga, drąsiai ją palengvinkite.
- Svarbiausia – ne greitis ar rezultatas, o noras išbandyti, judėti ir smagiai praleisti laiką.
- **Tėveliai, prisijunkite ir jūs!** Judėti kartu ne tik smagiau – jūsų pavyzdys skatina vaikus atrasti judėjimo džiaugsmą.



# 1 MISIJA. „KŪNAS – SUPERHEROJUS“

***Užduotis:** sugalvokite savo šeimos superherojus ir jų ypatingus judesius.*



Pavyzdžiui:

- **Superšuolis** – pašokti kuo aukščiau;
- **Žaibo bėgikas** – kuo greičiau nubėgti iki sutartos vietos;
- **Flamingas** – kuo ilgiau išlaikyti pusiausvyrą ant vienos kojos;
- **Vėžlys** – kuo lėčiau įveikti pasirinktą atstumą;
- **Beždžionėlė** – peršokti ar pralįsti pro kliūtis.

Kiekvienas šeimos narys sugalvoja savo ypatingą judesį, o tada visi kartu jį išbando.

**Iššūkis:** ar galite tapti tikra superherojų komanda ir atlikti visus šeimos narių sugalvotus judesius vieną po kito?

**Lavina:** kūno kontrolę, koordinaciją, pusiausvyrą ir kūrybiškumą.

## 2 MISIJA. „JUDĖJIMO DETEKTYVAS“

*Šiai misijai reikės išeiti į lauką. Vaikas tampa judėjimo detektyvu, kurio užduotis – aplinkoje surasti:*



- vietą, kur galima pašokti;
- vietą, kur galima saugiai nubėgti;
- ką nors, per ką galima perlipti;
- vietą, kur galima išlaikyti pusiausvyrą;
- bent 3 skirtingus paviršius, kuriais galima vaikščioti;
- objektą, kurį galima apeiti;
- vietą, kurioje galima atlikti 5 šuoliukus.

Stenkitės atrasti kuo įvairesnes vietas ir jų nekartoti.

**Papildoma užduotis:** iš atrastų vietų sukurkite savo mini judėjimo trasą ir išbandykite ją kartu.

**Lavina:** orientavimąsi aplinkoje, judėjimo planavimą ir gebėjimą prisitaikyti prie skirtingų judėjimo sąlygų.

### 3 MISIJA. „ATSPĖK JUDESI“

*Vienas šeimos narys be žodžių judesiais vaizduoja gyvūną, sportininką ar kokį nors veiksmą, o kiti bando atspėti.*

Galimi variantai:

- slidininkas;
- krepšininkas;
- plaukikas;
- gimnastas;
- futbolininkas;
- pingvinas;
- varlė;
- kengūra;
- krabas;
- žirafa.

Atspėjęs šeimos narys tampa kitu aktoriumi.

**Papildoma taisyklė:** pasirinktą personažą judesiais vaizduokite bent 10 sekundžių.

**Dar smagiau:** vaikas gali pats sugalvoti tris naujus personažus, kuriuos turės atspėti tėveliai.

**Lavina:** judesių įvairovę, koordinaciją, vaizduotę ir gebėjimą valdyti savo kūną.



## 4 MISIJA. „TYLIOJI OLIMPIADA“

*Šioje olimpiadoje svarbiausia ne greitis, o gebėjimas užduotis atlikti kuo tyliau ir tiksliau.*

Išbandykite:

- Tylus šuolininkas – atlikite 10 šuoliukų ir pasistenkite nusileisti kuo tyliau.
- Tylus katinas – pereikite kambarį ar kiemą kuo tyliau.
- Tylus sportininkas – atsisėskite ant grindų ir atsistokite sukeldami kuo mažiau garso.
- Tylus flamingas – išlaikykite pusiausvyrą ant vienos kojos 20 sekundžių.
- Tylus finišas – nubėkite iki sutartos vietos ir sustokite kuo tiksliau.

**Klausimas vaikui:** kuris iššūkis buvo sunkiausias? Kodėl?



## 5 MISIJA. „ŠEIMOS TRASA“

*Šį kartą trasos kūrėju tampa pats vaikas. Leiskite jam iš pagalvių, kamuolių, kėdžių, popieriaus lapų ar kitų saugių daiktų sukurti savo judėjimo trasą.*

Trasą turi sudaryti bent 5 skirtingos stotelės, pavyzdžiui:

1. Peršok kliūtį.
2. Apeik objektą.
3. Pralįsk po kliūtimi.
4. Išlaikyk pusiausvyrą.
5. Nubėk iki finišo.

**Svarbiausia taisyklė:** trasą pirmiausia išbando pats jos kūrėjas, o tada – kiti šeimos nariai.

**Papildomas iššūkis:** ar vaikas gali pakeisti vieną trasos dalį taip, kad ją būtų galima įveikti kitu būdu?

**Lavina:** judėjimo planavimą, problemų sprendimą, koordinaciją ir savarankiškumą.



## 6 MISIJA. „30 SEKUNDŽIŲ IŠŠŪKIS“

*Pasirinkite 5 užduotis ir kiekvieną atlikite po 30 sekundžių.*

- Šokinėk kaip kengūra.
- Eik kaip krabas.
- Bėk vietoje.
- Balansuok kaip flamingas.
- Judėk kaip robotas.
- Daryk pritūpimus.
- Mėtyk ir gaudyk kamuolį.
- Šok pagal pasirinktą muziką.
- Eik pirmyn ir atgal ant pirštų galiukų.
- Sukurk savo judesį.



Šeimos taisyklė: kiekvienas šeimos narys gali pasirinkti po vieną užduotį, kurią atliks visi.

## 7 MISIJA. „JUDĖJIMO KODAS“

*Šioje užduotyje raidės virsta judesiais, o žodžiai – smagiomis judesių sekomis.*

Pirmiausia sugalvokite **slaptą žodį**. Tuomet kiekvienai jo raidei priskirkite po judesį.



Pavyzdžiui:

A = 3 šuoliukai

B = 5 pritūpimai

C = 10 sekundžių pusiausvyros išlaikymas

D = 5 plojimai virš galvos

E = 1 apsisukimas

Dabar metas iššifruoti kodą! Atlikite kiekvienai slapto žodžio raidei priskirtus judesius iš eilės. Ar pavyks visą judesių seką įsiminti ir pakartoti?

**Papildoma užduotis:** sugalvokite naują slaptą žodį, sukurkite trūkstamų raidžių judesius ir išbandykite dar ilgesnį judėjimo kodą.

## 8 MISIJA. „JUDĖJIMO FOTOGRAFAS“

*Šiai užduočiai reikės telefono arba fotoaparato.*

Nufotografuokite arba nufilmuokite:

- aukščiausią šeimos šuolį;
- juokingiausią judesį;
- įdomiausią pusiausvyros pozą;
- bendrą visos šeimos judesį;
- kūrybiškiausią sporto pozą.

Pabaigoje kartu išrinkite „Savaitgalio judesio akimirką“.

Svarbiausia ne tai, kaip gražiai pavyko nuotrauka ar vaizdo įrašas, o smagios judėjimo akimirkos, kurias patyrėte kartu.



## BONUS MISIJA. „JUDĖJIMO ŠEŠIAKAMPIS“

Nupieškite šešiakampį ir į kiekvieną jo dalį įrašykite po vieną judėjimo sritį:

ŠUOLIS – BĖGIMAS – PUSIAUSVYRA – KOORDINACIJA – METIMAS – KŪRYBA



Vaikas sugalvoja po vieną užduotį kiekvienai sričiai.

Pavyzdžiui:

Šuolis: kiek skirtingų šuolių gali sugalvoti?

Bėgimas: nubėk iki pasirinktos vietos ir grįžk.

Pusiusvyra: išstovėk ant vienos kojos.

Koordinacija: mesk kamuolį į orą ir pagauk.

Metimas: pataikyk kamuoliu į pasirinktą taikinį.

Kūryba: sugalvok visiškai naują sporto šaką.

## SVEIKINAME, SAVAITGALIO MISIJOS ĮVEIKTOS!

🏆 Įveikėme misiją:



Smagiausia misija buvo:

Didžiausias iššūkis buvo:

Naujas judesys, kurį atradome:

Kitą kartą norėtume išbandyti:

### MŪSŲ ŠEIMOS JUDĖJIMO ĮVERTINIMAS



*Nuspalvinkite tiek žvaigždučių, kiek smagus buvo jūsų judėjimo savaitgalis!*

**Misija baigta – bet judėjimo nuotyčiai tęsiasi!**

**IR SVARBIAUSIA...** Fizinis aktyvumas – tai ne tik sportas ar varžybos. Judėdami vaikai pažįsta savo kūną, atranda jo galimybes, išbando įvairius judesius ir patiria judėjimo džiaugsmą. Todėl nesiekite tobulo rezultato. Svarbiausia judėti, tyrinėti, išbandyti ir smagiai leisti laiką kartu. Tapkite judėjimo tyrinėtojai ir kartu atraskite, kiek daug gali jūsų kūnas!

**Olimpinio mėnesio organizatorius:** Lietuvos tautinis olimpinis komitetas

