

LIETUVOS KŪNO KULTŪROS MOKYTOJŲ ASOCIACIJA

Dovilė Šertvytienė, Edvinas Gedgaudas

Metodinė priemonė

**Fizinio ugdymo pamokos nuotoliniu būdu: geroji patirtis**

Kaunas, 2020

Recenzavo: doc. dr. Laima Trinkūnienė  
*Lietuvos sporto universitetas*

Lina Čėčinaitė  
*Kauno Rokų gimnazija*

Patvirtinta LKKMA tarybos 2020 03 20 posėdyje (prot. Nr. 1).

© Dovilė Šertvytienė,

Edvinas Gedgaudas, 2020

© Lietuvos kūno kultūros mokytojų asociacija, 2020

## Turinys

|  |    |
|--|----|
| Pratarmė.....  | 4  |
| Sąvokos.....   | 5  |
| 1. Lietuvos kūno kultūros mokytojų patirtis.....                     | 6  |
| 2. Užsienio šalių mokytojų patirtis.....                             | 32 |
| 3. Tiesioginės fizinio ugdymo pamokų transliacijos per Delfi.tv..... | 35 |
| 4. Naudingos nuorodos dėl nuotolinio mokymosi.....                   | 36 |

## PRATARMĖ

Lietuvos Respublikos Vyriausybė 2020 m. kovo 12 d. pasitarime pritarė Vyriausybės ekstremalių situacijų komisijos sprendimui dėl antrojo lygio civilinės saugos sistemos parengties paskelbimo. Atsižvelgdama į nepalankią epideminę COVID – 19 (koronavirusinės infekcijos) situaciją Lietuvos Respublikos Vyriausybė 2020 kovo 14 d. nutarimu Nr. 207 “Dėl karantino Lietuvos Respublikos teritorijoje paskelbimo“ nusprendė paskelbti trečią (visiškos parengties) civilinės saugos sistemos parengties lygį, taip pat paskelbė karantiną visoje Lietuvos Respublikos teritorijoje.

Švietimo, mokslo ir sporto ministras 2020 m. kovo 13 d. įsakymu Nr. V-366 “Dėl situacijos, susijusios su koronavirusu“, nustatė, kad: 1) nuo 2020 m. kovo 16 d. iki 2020 m. kovo 27 d. mokyklų vadovai neorganizuoja mokiniams pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo ir nurodytu laikotarpiu skiria pavasario atostogas; 2) nuo kovo 30 d. būtų pasiruošta pradinį, pagrindinį ir vidurinį ugdymą, vykdyti nuotoliniu mokymo proceso organizavimo būdu.

Vadinasi, ir fizinio ugdymo pamokos turės vykti nuotoliniu mokymo proceso organizavimo būdu. Iššūkis Lietuvos kūno kultūros mokytojams! Pirma, todėl, kad tai niekada nedarėme ir neturime patirties, antra, fizinio ugdymo pamoka specifiška, nes mokinys turi būti fiziškai aktyvus ir judėti pamokoje, trečia, kūno kultūros mokytojo darbo aplinka – mokyklos sporto salė ar aikštynas.

Lietuvos kūno kultūros mokytojų asociacijos (toliau – LKKMA) taryba, reaguodama į susidariusią situaciją, nutaria parengti mokymo priemonę „Fizinio ugdymo pamokos nuotoliniu būdu: geroji patirtis“ Lietuvos kūno kultūros mokytojams. Prašoma, LKKMA narių pasidalinti savo mokyklos, metodinio būrelio ar asmenine gerąja patirtimi, atsiunčiant idėjas, siūlymus, pastebėjimus, išvalgas dėl fizinio ugdymo pamokų vykdymo nuotoliniu būdu. Gerąja patirtimi sutiko pasidalinti 12 Lietuvos kūno kultūros mokytojų. Mokytojų atsiųstą medžiagą sudėjome į metodinę priemonę, aprobavome ir patvirtinome LKKMA tarybos 2020 03 20 posėdyje (prot. Nr. 1).

Pažymima, kad mokymo priemonė, tai keturių parų darbas, kurioje lietuvių kalba ir tekstas neredaguotas, leidinys maketuotas mokytojų žmogiškaisiais resursais, tiesiog, tai minčių lietus, idėjos arba pradžių pradžia ir atspirtis labai dideliame darbe Lietuvoje – parengiant nuotolinio mokymo programas fizinio ugdymo pamokoms vykdyti.

Nuoširdžiai dėkoju metodinės priemonės autoriams, Dovilei Šertvytienei, Kauno Jono Jablonskio gimnazijos kūno kultūros mokytojai ekspertei ir Edvinui Gedgaudui, Šiaulių Juliaus Janonio gimnazijos kūno kultūros mokytojui metodininkui už savadarbį maketavimą, redagavimą, tobulinimą, įdomias savas patirtis. Malonu padėkoti mokytojams, kurie sutiko pasidalinti savo gerąja patirtimi.

Tikiu, kad susitelkę Lietuvos kūno kultūros mokytojai priims teisingus, kūrybiškumu grįstus, sprendimus mokinių fiziniam ugdymui nuotoliniu būdu.



Laima Trinkūnienė

## SĄVOKOS

Nuotolinis mokymas – mokymas, kai mokantysis yra kitoje vietoje nei ją gaunantis besimokantysis.

Nuotolinis mokymas mūsų suprantamas kaip mokymasis per tokius įrankius kaip internetą:

- Synchroninis mokymas – visi mokinys (-iai) ir mokytojas pamokoje dalyvauja per atstumą, bet tuo pačiu metu (Zoom).
- Asinchroninis mokymas – mokinys (-iai) ir mokytojas dirba skirtingu laiku, t.y. bendraudami el. paštu, per e-dienyną ar per kitas platformas (Google Classroom, Eduka, Moodle ir kt.).

### **Pasiruošimas**

- Tvarkaraščių derinimas (vienos mokyklos nusprendę dirbti synchroniniu būdu, t.y. pagal 2019-2020 m. m. patvirtintą tvarkaraštį, kitos asinchroniniu būdu, t. y. siunčiant vaikams užduotis ir terminus atlikti neprisirišant prie tvarkaraščių).
- Mokinių ir tėvų informavimas apie susitarimus: darbo instrukcijų ir taisyklių nustatymas, darbo specifikos: pamokų laiko, trukmės, priemonių ir užduočių).

## 1. LIETUVOS KŪNO KULTŪROS MOKYTOJŲ PATIRTIS

**Edvinas Gedgaudas**

**Šiaulių Juliaus Janonio gimnazija**

Nuotolinis mokymasis – tai nuoseklus savarankiškas ar grupinis mokymas(is), kai besimokančiuosius ir mokytoją skiria atstumas ir/ar laikas, o bendravimas ir bendradarbiavimas, mokymosi medžiaga pateikiama informacinėmis ir komunikacinėmis technologijomis.

Nuotoliniam mokymui svarbu ne tik paskirti mokomąją medžiagą, bet ir turėti kontrolės mechanizmą, kuris leistų mokytojui ir tėvams realiu laiku stebėti nuotolinio mokymosi rezultatus ir teikti savalaikį grįžtamąjį ryšį.

### Nuotolinio mokymo priemonės

Aparatūrinė – kompiuteriai, planšetės ir mobilieji telefonai.

Programinė – Tamo dienynas, Zoom.

### Nuotoliniam mokymui privalomi žingsniai

Komunikacijos mechanizmas tarp mokytojų, mokinių ir tėvų:

Informaciją, užduotis teiksime Tamo dienyne (jei prireiks – žinutės telefonu, socialiniai tinklai: Messenger, Skype).

Mokomoji medžiaga:

Mokomoji medžiaga: vadovėliai (olimpinių vertybių ugdymo pagrindai), Lietuvos kūno kultūros ženklo programa „Vis tobulėti“, EUROFITAS: Fizinio pajėgumo testai ir metodika (yra sudaryti teorijos testai, nurodyta kaip taisyklingai atlikti pratimus fizinėms ypatybėms lavinti), nuorodos internete (supažindinimas su netradiciniais žaidimais, įvairių pratimų (fizinėms ypatybėms lavinti) junginių pavyzdžiai).

Mokomosios medžiagos pateikimas ir aiškinimas:

Mokomąją medžiagą teiksime savaitei (pirmą pamoką pateikiame ir supažindiname, antrą – aiškinamės iškilusius klausimus, kaip teisingai sekasi vykdyti užduotis).

APLINKOS: Tamo dienynas (jei prireiks – žinutės telefonu, socialiniai tinklai: Messenger, Skype).

Grįžtamasis ryšys:

Kadangi užduotis skiriame savaitei, tai pvz.: savaitės pradžioje (pirmadienį) teikiame užduotis, o savaitės pabaigoje (penktadienį) laukiame žinių kaip sekėsi atlikti, susipažinti, tiesiog atsipalaiduoti laisvu laiku nuo nuotolinio mokymo pamokų (pavaikščioti su užduotimi, pajudėti, atlikti skirtus pratimus). Prašysime savo sėkmėmis pasidalinti per Tamo dienyną.

Kontrolės mechanizmas:

Tikimės ne tik vaikų, bet ir tėvų sąmoningumo šiame laikotarpyje skirti laiko savo sveikatai ir sveikai gyvensenai (tiek praktiškai, tiek teoriškai).

Pavyzdys. Kopijuoti sveikatingumo klubų trenerių vedamų užsiėmimų iš namų filmuotą medžiagą ir pasinaudoti ja, kadangi pagal ją galima dirbti namuose.

Tvarkaraštis:



**E-treniruočių tvarkaraštis**

|                | DATA    |       | TRENIRUOTĖ  | TRENERIS   | TRUKMĖ |
|----------------|---------|-------|-------------|------------|--------|
| Trečiadienis   | kovo 18 | 18:00 | Press&back  | Rita       | 30 min |
| Ketvirtadienis | kovo 19 | 18:00 | Joga        | Irina      | 45 min |
| Penktadienis   | kovo 20 | 17:00 | NTC         | Jekaterina | 35 min |
| Šeštadienis    | kovo 21 | 10:00 | Pilates     | Deimantas  | 30 min |
| Sekmadienis    | kovo 22 | 10:00 | HIIT        | Mantas     | 30 min |
| Pirmadienis    | kovo 23 | 18:00 | Slow&strong | Regina     | 30 min |
| Antradienis    | kovo 24 | 18:00 | Body Tone   | Deimantas  | 30 min |
| Trečiadienis   | kovo 25 | 18:00 | Full body   | Jekaterina | 30 min |

**impuls**

### Vita Masiienė

#### Radviliškio r. Sidabravo gimnazija

Radviliškio r. Sidabravo gimnazijos mokiniai, prieš paskelbiant karantiną, gavo praktines fizinių galių ugdymo užduotis, kurios ateityje padės laikant EUROFITO testus: šoklumui, lankstumui, jėgai, vikrumui, išsvermei, koordinacijai ugdyti. Teikėme rekomendacijas, kad mokiniai pagal galimybes būtų fiziškai aktyvūs, pasivaikščiotų gryname ore, užsiimtų fizine saviugda, gilintų savo žinias apie olimpinį judėjimą, sveiką gyvenseną. Turiu paruošusi testus, kuriuos, mokiniai grįžę į mokyklą, atliks. Bus įvertinti. Dar siūlysiu mokiniams susirasti ir išmokti jiems patikusią fizinio aktyvumo veiklą ar pratimą ir ateityje ją pristatyti pamokoje klasės draugams. Sidabravo gimnazijos mokiniai pritaria testams, kuriuos galima talpinti į mokyklų svetainę ar kitą internetinę erdvę.

**Asta Igarienė**  
**Kauno specialioji mokykla**

Teorija:

1. Galima pasinaudoti pratybomis, kurios yra išleistos.
2. Aš turiu ALCIS projekto FU kalendorių, galima kažką panašaus pasiūlyti vaikams.

Praktika:

3. Yra daug filmuotų užsiėmimų internete. Galima parinkti ir išsiųsti per e-dienynus.
4. Galimos praktinės užduotys. Pamokos planas ką turi atlikti (kaip treniruotės planai).

Vertinimas. Sudaryti savaitės (pagal pamokų skaičių ) planą. Ką turi atlikti (pvz.10.000 žingsnių, mankšta, pratimai viršutinei kūno daliai ir kt.) pagal atliktas užduotis ir vertinimas. Pvz. žingsnius gali fiksuoti mobiliajame telefone atsisuntę programėlę, mankštai galima taip atlikti atsisuntus programėlę, deja kontroliuoti kaip žingsnių nėra galimybės.

Galimi ir teoriniai klausimai pagal išeitas temas. Testo vertinimas pagal testo atlikimą.

**Inga Gliožaitienė**  
**Kauno rajono sporto mokykla**

1. EDMODO programėlės naudojimas. Pasirenki pvz.: bėgimas. Nuo x val. iki x val. (pamokos laiku) po to mokiny atsiunčia ataskaitą (nufotografuotą iš telefono). Sporto šakų pasirinkimas labai didelis. Variantų atsiskaitymui begalė, reikia tik fantazijos.
2. Teorinės žinios. I. Gliožaitienė. (2014). 5-12 klasių kūno kultūros užduočių sąsiuviniai.

**Irutė Juršėnaitė**  
**Palaimintojo Teofiliaus Matulionio gimnazija**

Siunčiu video filmukus, kad vaikai sportuotų namuose atlikdami įvairius pratimus. Kiekvieną pamoką po vieną filmuką ne trumpesnę nei 30 min. Sugrįžę į mokyklą turės parodyti savo klasės draugams grupelėse išrinktus 10 pratimų kurie jiems labiausiai patiko, užduotis vyresniems - parengti pratimų kompleksus pagal atskiras raumenų grupes ir man atsiųsti, o mokykloje pademonstruoti. Mažiukams reikia dvi savaites atlikti jiems išsiųstus video filmukus su linksmomis pratimais ir juos išmokyti, kad visi klasėje galėtų kartu atlikti.



Mes pagal tvarkaraštį turime būti prisijungę prie Edukos platformos, tad vaikai tikrai domisi, kausia, sako kad patiko atlikti užduotėles.

Pasidalinu nuorodomis, kurias siunčiu vaikams:

Pradinukams, ir 5-6 kl. siunčiau:

<https://www.youtube.com/watch?v=oc4QS2USKmk>

[https://www.youtube.com/watch?v=x\\_9L5\\_A6Ww4](https://www.youtube.com/watch?v=x_9L5_A6Ww4)

<https://www.youtube.com/watch?v=kYsA9-Qbtyk>

<https://www.youtube.com/watch?v=T8jI4RnHHf0>

[https://www.youtube.com/watch?v=6u9dtrZ\\_cxs](https://www.youtube.com/watch?v=6u9dtrZ_cxs)

<https://www.youtube.com/watch?v=bIthHcAxeHg>

[https://www.youtube.com/watch?v=OoG005\\_yvQg](https://www.youtube.com/watch?v=OoG005_yvQg)

[https://m.youtube.com/watch?v=L\\_A\\_HjHZxfl&t=507s](https://m.youtube.com/watch?v=L_A_HjHZxfl&t=507s)

<https://m.youtube.com/watch?v=lc1Ag9m7XQo>

Vyresnėms mergaitėms:

<https://www.youtube.com/watch?v=zXyfhoK-oKQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=Iy-Y08egecU>

<https://www.youtube.com/watch?v=b7YoGQuXYRE>

<https://www.youtube.com/watch?v=BVTPBM1HTGc>

<https://www.youtube.com/watch?v=8RKpTl4rx1o>

[https://www.youtube.com/watch?v=6coSK5\\_cTE](https://www.youtube.com/watch?v=6coSK5_cTE)

**Juozas Savickas**

**Kuršėnų Lauryno Ivinskio gimnazija**

Vedant fizinio ugdymo pamokas nuotoliniu būdu dėmesį reikėtų kreipti į fizinių ypatybių ugdymą, sudaryti kuo paprastesnius fizinių pratimų kompleksus, nereikalaujančius daug inventoriaus. Internetinėje erdvėje paieškoti filmuotos medžiagos ir visa tai mokiniams pateikti per socialines medijas.

Mokiniams, gyvenantiems netoli parkų, pušynų, miškų, nesibūriuojant grupėse, rekomenduoti atlikti fizinę veiklą lauke.

Mūsų gimnazijos mokytojai šiandien bendravo virtualiai Office 365 aplinkoje (Microsoft Teams). Užduotis, jeigu vis tik reikės, kelsime į OneDrive bei išsiųsime asmeniškai kiekvienam mokiniui.

**Lina Čėėinaite**  
**Kauno Rokų gimnazija**

Mokykloje darome planą pagal duotą lentelę. Viena pamoka Olimpiniis ugdymas, pvz.: paruošti penktokams Worde, šeštokams Powerpoint programa skaidres, septintokams QR kodus, aštuntokams ir dešimtokams - Kahoot programa parengti 10 klausimų ar skaidrių apie parolimpines žaidynes, apie moteris sporte, apie Olimpines žaidynes, simbolius ir vertybes.

Taip pat galima žaisti šachmatais internetu su kompiuteriu, arba vyresniems duoti mokytiis ženklelio teorijos. Plano pavyzdys:

**Pamokų planai darbui nuotoliniu būdu**

| <b>Mokytojo vardas, pavardė</b>           |  |   |  |  |
|---|--|---|--|--|
| <b>Data</b>                               |  |   |  |  |
| <b>Dėstomas dalykas - FIZINIS UGDYMAS</b> |  |   |  |  |
| <b>Klasė</b>                              | <b>Pamokos tema ir jos dėstyimas, uždavinys</b>  | <b>Pamokos veikla</b>   | <b>Atsiskaitymo forma ir data</b>  | <b>Pastabos</b>  |
| 5 a<br>2020-04-01                         | Olimpinis ugdymas. Olimpiniės žaidynės, vertybės ir simboliai. Parengti Word programoje pristatymą 5-8 skaidrių. | Rasti internete medžiagą apie olimpines žaidynes, vertybes ir simbolius, aprašyti ir parengti 5-8 skaidres su nuotraukomis ir aprašymais Word programoje. | Parengtas skaidres atsiųsti į dienyną. Iki 2020-04-03 (vertinimas kaupiamasis)                                 | Naudojama OUVP medžiaga.   |
| 5 a<br>2020-04-02                         | Rytinė mankšta. Atlikti Pilatės pratimus online ir išmokti 5 pratimus.   | Rasti internete online pilates pratimus ir juos atlikti su muzika.  | Atsiųsti pasirinktą nuorodą, pagal kurią atlikote pratimus iki 2020-04-03 (vertinimas kaupiamasis)             | Pvz.:“Mankšta vaikams gali tapti linksmu žaidimu”;<br>Milana Yoga – ryto joga kiekvienam jūsu;<br>“Pilates pratimai namuose”<br>“Pilates Rimini Wellness” ar kita. |
| 5 a<br>2020-04-03                         | Netradicinė veikla. Šachmatai. Išmokti figūrų ėjimus ir sužaisti su draugu 1 partiją.                            | Žaisti su kompiuteriu šachmatų žaidimą išmokti figūrų ėjimus.   | Parašyti visų figūrų pavadinimus Word programoje ir atsiųsti į dienyną iki 2020-04-04 (vertinimas kaupiamasis) | <a href="https://www.chess.com/lt/play/computer">https://www.chess.com/lt/play/computer</a>  |
| 5 b<br>2020-04-01                         | Olimpinis ugdymas. Olimpiniės žaidynės, vertybės ir simboliai. Parengti Word programoje                          | Rasti internete medžiagą apie olimpines žaidynes, vertybes ir simbolius, aprašyti ir parengti 5-8 skaidres su nuotraukomis ir aprašymais Word programoje. | Parengtas skaidres atsiųsti į dienyną. Iki 2020-04-03 (vertinimas kaupiamasis)                                 | Naudojama OUVP medžiaga.   |

|                   |  |   |  |  |
|-------------------|--|---|--|--|
|                   | pristatymą 5-8 skaidrių.   |   |  |  |
| 5 b<br>2020-04-02 | Rytinė mankšta.<br>Atlikti Pilatės pratimus online ir išmokti 5 pratimus.  | Rasti internete online pilates pratimus ir juos atlikti su muzika.  | Atsiųsti pasirinktą nuorodą, pagal kurią atlikote pratimus iki 2020-04-03<br>(vertinimas kaupiamasis)                    | Pvz.:“Mankšta vaikams gali tapti linksmu žaidimu”;<br>Milana Yoga – ryto joga kiekvienam jūsų;<br>“Pilatės pratimai namuose”<br>“Pilates Rimini Wellness” ar kita. |
| 5 b<br>2020-04-03 | Netradicinė veikla.<br>Šachmatai.<br>Išmokti figūrų ėjimus ir sužaisti su draugu 1 partiją online.                             | Žaisti su kompiuteriu šachmatų žaidimą išmokti figūrų ėjimus.   | Parašyti visų figūrų pavadinimus Word programoje ir atsiųsti į dienyną iki 2020-04-03<br>(vertinimas kaupiamasis)        | <a href="https://www.chess.com/lt/play/computer">https://www.chess.com/lt/play/computer</a>  |
| 6a<br>2020-03-30  | Olimpinis ugdymas.<br>Parengti 8-10 skaidrių PowerPoint programoje apie garsius Lietuvos olimpiečius iš skirtingų sporto šakų. | Rasti internete medžiagą apie garsius Lietuvos olimpiečius iš skirtingų sporto šakų. Parengti 8-10 skaidrių PowerPoint programoje.      | Parengtas skaidres atsiųsti į dienyną. Iki 2020-04-01<br>(vertinimas kaupiamasis)  | Gali būti skaidrės su klausimais ir atsakymais pvz: “Protmūšis”  |
| 6a<br>2020-03-31  | Rytinė mankšta.<br>Atlikti Pilatės pratimus online ir išmokti 5-6 pratimus.  | Rasti internete online pilates pratimus ir juos atlikti su muzika.  | Atsiųsti pasirinktą nuorodą, pagal kurią atlikote pratimus iki 2020-04-01<br>(vertinimas kaupiamasis)                    | Pvz.:“Mankšta vaikams gali tapti linksmu žaidimu”;<br>Milana Yoga – ryto joga kiekvienam jūsų;<br>“Pilatės pratimai namuose”<br>“Pilates Rimini Wellness” ar kita. |
| 6a<br>2020-04-02  | Netradicinė veikla.<br>Šachmatai.<br>Išmokti figūrų ėjimus. ėjimus ir sužaisti su draugu 1 partiją online.                     | Žaisti su kompiuteriu šachmatų žaidimą išmokti visų figūrų ėjimus.  | Parašyti visų figūrų pavadinimus Word programoje ir atsiųsti į dienyną iki 2020-04-03<br>(vertinimas kaupiamasis)        | <a href="https://www.chess.com/lt/play/computer">https://www.chess.com/lt/play/computer</a>  |
| 7a<br>2020-03-30  | Olimpinis ugdymas.<br>Parolimpinės žaidynės.<br>Parengti 5-10 klausimų kodus QR programėlėje apie parolimpines žaidynes.       | Rasti internete medžiagą apie parolimpines žaidynes. Parengti 5-10 klausimų testą QR programėlėje su kodais apie parolimpines žaidynes. | Paruoštus 5-10 QR programa kodus ir atsakymų sąrašą Word programoje. atsiųsti iki 2020-04-02<br>(vertinimas kaupiamasis) | Įsidięgti QR programėlę.   |
| 7a<br>2020-04-02  | Rytinė mankšta.<br>Atlikti Pilatės pratimus online ir išmokti 5-8 pratimus.  | Rasti internete online pilates pratimus ir juos atlikti su muzika.  | Atsiųsti pasirinktą nuorodą, pagal kurią atlikote pratimus iki 2020-04-02  | Pvz.:“Mankšta vaikams gali tapti linksmu žaidimu”;<br>Milana Yoga – ryto joga kiekvienam jūsų;<br>“Pilatės pratimai namuose”<br>“Pilates Rimini Wellness” ar kita. |

|                  |  |   |   |  |
|------------------|--|---|---|--|
|                  |  |   | (vertinimas kaupiamasis)  |  |
| 7b<br>2020-03-30 | Olimpinis ugdymas. Parolimpinės žaidynės. Parengti 5-10 klausimų kodus QR programėlėje apie parolimpines žaidynes..                | Rasti internete medžiagą apie parolimpines žaidynes. Parengti 5-10 klausimų testą QR programėlėje su kodais apie parolimpines žaidynes. | Paruoštas 5-10 QR programa kodus ir atsakymų sąrašą Word programoje. atsiųsti iki 2020-04-02 (vertinimas kaupiamasis) | Įsidięgi QR programėlę.  |
| 7b<br>2020-03-31 | Rytinė mankšta. Atlikti Pilatės pratimus online ir išmokti 5-8 pratimus.   | Rasti ineternete online pilates pratimus ir juos atlikti su muzika.   | Atsiųsti pasirinktą nuorodą, pagal kurią atlikote pratimus iki 2020-04-01 (vertinimas kaupiamasis)                    | Pvz.:“Mankšta vaikams gali tapti linksmu žaidimu”;<br>Milana Yoga – ryto joga kiekvienam jūsų;<br>“Pilatės pratimai namuose”<br>“Pilates Rimini Wellness” ar kita.   |
| 8a<br>2020-03-30 | Olimpinis ugdymas. „Moterys olimpinėse žaidynėse“. Parengti 10 klausimų testą „Kahoot“ programa apie moteris olimpinėse žaidynėse. | Rasti internete medžiagą ir parengti 10 klausimų testą „Kahoot“ programa apie moteris olimpinėse žaidynėse.                             | Parengti 10 klausimų ir atsakymų testą „Kahoot“ programa apie moteris olimpinėse žaidynėse.                           | Galima atlikti užduotį poromis ar komandoje.   |
| 8a<br>2020-04-03 | Rytinė mankšta. Atlikti Pilatės pratimus online ir išmokti 8-10 pratimus.  | Rasti ineternete online pilates pratimus ir juos atlikti su muzika.   | Atsiųsti pasirinktą nuorodą, pagal kurią atlikote pratimus iki 2020-04-01 (vertinimas kaupiamasis)                    | Pvz.:“Mankšta vaikams gali tapti linksmu žaidimu”;<br>Milana Yoga – ryto joga kiekvienam jūsų;<br>“Pilatės pratimai namuose”<br>“Pilates Rimini Wellness” ar kita.   |
| 10<br>2020-03-30 | Olimpinis ugdymas. Parolimpinės žaidynės. Parengti 10 klausimų testą „Kahoot“ programa apie parolimpines žaidynes.                 | Rasti internete medžiagą ir parengti 10 klausimų testą Kahoot“ programa apie parolimpines žaidynes.                                     | Parengti 10 klausimų ir atsakymų testą „Kahoot“ programa apie parolimpines žaidynes.                                  | Galima atlikti užduotį poromis ar komandoje.   |
| 10<br>2020-04-03 | Fizinis ugdymas. Išklausyti pasirinktą paskaitą internetu daktaro Daliaus Barkausko “Fizinio aktyvumo paslaptys: ką                | Rasti ir stebėti internete paskaitą ir atlikti rytinę mankštą pagal D. Barkausko rekomendacijas.  | Parengti 6-8 pagrindinių frazių ar pastebėjimų iš paskaitos arba knygos. ir atsiųsti iki 2020-04-04                   | Rasti daktaro D. Barkausko paskaitą internete apie rytinę mankštą. Perskaityti e- knygą „Aistra gyventi sveikai“, internetinį variantą <a href="http://www.aistragyventisveikai.lt">www.aistragyventisveikai.lt</a> Geras miegas, sveika mityba, grūdinimasis, dienos režimas, švarios rankos. |

|                        |   |   |  |  |  |
|------------------------|---|---|--|--|--|
|                        |   | turėtų žinoti kiekvienas?”  |  |  |  |
| 12 lygis<br>2020-03-30 | B | Lietuvos kūno kultūros ženklo programos teoriją 14–18 m. jaunimui „Vis tobulėti“.   | Perskaityti Lietuvos kūno kultūros ženklo programos teoriją 14–18 m. jaunimui „Vis tobulėti“ ir paskaičiuoti savo kūno masės indeksą.  | Parašyti savo kūno masės indeksą ir atsiųsti į dienyną iki 2020-04-03                                | Atsiųsiu į dienyną Lietuvos kūno kultūros ženklo teorijos testų klausimus.   |
| 12 lygis<br>2020-04-03 | B | Fizinis ugdymas. Išklausti pasirinktą paskaitą internetu daktaro Daliaus Barkausko “Fizinio aktyvumo paslaptys: ką turėtų žinoti kiekvienas?” | Stebėti internete paskaitą ir atlikti rytinę mankštą pagal D. Barkausko rekomendacijas. perskaityti e- knygą „Aistra gyventi sveikai“, internetinį variantą <a href="http://www.aistragyventisveikai.lt">www.aistragyventisveikai.lt</a> | Parengti 8-10 pagrindinių frazių ar pastebėjimų iš paskaitos arba knygos. ir atsiųsti iki 2020-04-04 | Rasti daktaro D. Barkausko paskaitą internete apie rytinę mankštą. Perskaityti e- knygą „Aistra gyventi sveikai“, internetinį variantą <a href="http://www.aistragyventisveikai.lt">www.aistragyventisveikai.lt</a> Geras miegas, sveika mityba, grūdinimasis, dienos režimas, švarios rankos. |

**Ilona Palavinskienė**  
**KTU inžinerijos licėjus**

Mums per mokyklos adresą atsiuntė lenteles ir reikėjo užpildyti dviejų savaičių temas, kol kas nusprendėm su kuruojančiu pavaduotoju, kad su mokiniais susisiekti TAMO, paprastuoju būdu, įkeliam video nuorodas su fizine veikla, užduodam klausimus iš duotos teorijos, ir jie turi atsiųsti klausimų atsakymus.

**Pamokų planas:**

| 1  | Pamokos data | Laikas       | Pamokos tema   | Bendras klasės darbas   | Namų darbas                         | Atsiskaitymas                             | Konsultacijų forma |
|----|--------------|--------------|--|---|-------------------------------------|---|--------------------|
| 2  | 2020-03-30   | 8:00 - 15:00 | Mankštos pratimai, atskirų kūno raumenų stiprinimui. | Video nuoroda TAMO, fiziniai pratimai. Pagal amžiaus grupes - 5 - 6 klasės, 9 klasės, 11 klasės. Teorinės žinios. | Pratimų nauda, teoriniai klausimai. | Darytų pratimų nauda, klausimų atsakymai. | TAMO               |
| 3  | 2020-03-31   | 8:00 - 15:00 | Mankštos pratimai, atskirų kūno raumenų stiprinimui. | Video nuoroda TAMO, fiziniai pratimai. Teorinės žinios. Pagal amžiaus grupes - 5 - 6 klasės, 9 klasės, 11 klasės. | Pratimų nauda, teoriniai klausimai. | Darytų pratimų nauda, klausimų atsakymai. | TAMO               |
| 4  | 2020-04-01   | 8:00 - 15:00 | Mankštos pratimai, atskirų kūno raumenų stiprinimui. | Video nuoroda TAMO, fiziniai pratimai. Teorinės žinios. Pagal amžiaus grupes - 5 - 6 klasės, 9 klasės, 11 klasės. | Pratimų nauda, teoriniai klausimai. | Darytų pratimų nauda, klausimų atsakymai. | TAMO               |
| 5  | 2020-04-02   | 8:00 - 15:00 | Mankštos pratimai, atskirų kūno raumenų stiprinimui. | Video nuoroda TAMO, fiziniai pratimai. Teorinės žinios. Pagal amžiaus grupes - 5 - 6 klasės, 9 klasės, 11 klasės. | Pratimų nauda, teoriniai klausimai. | Darytų pratimų nauda, klausimų atsakymai. | TAMO               |
| 6  | 2020-04-03   | 8:00 - 15:00 | Mankštos pratimai, atskirų kūno raumenų stiprinimui. | Video nuoroda TAMO, fiziniai pratimai. Teorinės žinios. Pagal amžiaus grupes - 5 - 6 klasės, 9 klasės, 11 klasės. | Pratimų nauda, teoriniai klausimai. | Darytų pratimų nauda, klausimų atsakymai. | TAMO               |
| 7  | 2020-04-06   | 8:00 - 15:00 | Tempimo pratimai atskiroms raumenų grupėms.          | Video nuoroda TAMO, tempimo pratimai. Teorinės žinios. Pagal amžiaus grupes - 5 - 6 klasės, 9 klasės, 11 klasės.  | Pratimų nauda, teoriniai klausimai. | Darytų pratimų nauda, klausimų atsakymai. | TAMO               |
| 8  | 2020-04-07   | 8:00 - 15:00 | Tempimo pratimai atskiroms raumenų grupėms.          | Video nuoroda TAMO, tempimo pratimai. Teorinės žinios. Pagal amžiaus grupes - 5 - 6 klasės, 9 klasės, 11 klasės.  | Pratimų nauda, teoriniai klausimai. | Darytų pratimų nauda, klausimų atsakymai. | TAMO               |
| 9  | 2020-04-08   | 8:00 - 15:00 | Tempimo pratimai atskiroms raumenų grupėms.          | Video nuoroda TAMO, tempimo pratimai. Teorinės žinios. Pagal amžiaus grupes - 5 - 6 klasės, 9 klasės, 11 klasės.  | Pratimų nauda, teoriniai klausimai. | Darytų pratimų nauda, klausimų atsakymai. | TAMO               |
| 10 | 2020-04-09   | 8:00 - 15:00 | Tempimo pratimai atskiroms raumenų grupėms.          | Video nuoroda TAMO, tempimo pratimai. Teorinės žinios. Pagal amžiaus grupes - 5 - 6 klasės, 9 klasės, 11 klasės.  | Pratimų nauda, teoriniai klausimai. | Darytų pratimų nauda, klausimų atsakymai. | TAMO               |
| 11 | 2020-04-10   | 8:00 - 15:00 | Tempimo pratimai atskiroms raumenų grupėms.          | Video nuoroda TAMO, tempimo pratimai. Teorinės žinios. Pagal amžiaus grupes - 5 - 6 klasės, 9 klasės, 11 klasės.  | Pratimų nauda, teoriniai klausimai. | Darytų pratimų nauda, klausimų atsakymai. | TAMO               |

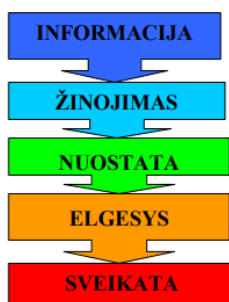
**1 pamoka (9 klasei)**

Fizinis aktyvumas – būtinas sveikos gyvensenos veiksnys Pakartosime gerai žinomą Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) teiginį, kad medicininės priemonės sveikatą ir gyvenimo trukmę sąlygoja tik

apie 10 proc., aplinkos ir darbo sąlygos – apie 20 proc., paveldimumo faktoriai – apie 20 proc., o likusius 50 proc. lemia gyvenimo būdas. Visus žmogaus sveikatą lemiančius veiksnius galima skirstyti į tris kategorijas:

1. Žmogaus nekontroliuojami veiksniai, nepriklausantys nuo jo norų ir pastangų (lytis, paveldimumas, konstitucijos tipas, amžius);
2. Iš dalies kontroliuojami veiksniai, kuriuos žmogus savo gyvenime, elgesiu, įvairiomis priemonėmis gali (ir bando) koreguoti – fizinė ir socialinė aplinka, darbo ir poilsio režimas, psichologinė aplinka šeimoje ir mokykloje, jaunimo tarpusavio santykiai. Šiai grupei taip pat priklauso kai kurios lėtinės neinfekcinės ir psichosomatinės ligos, kurias tinkama mityba, fiziniu krūviu, grūdinimusi, psichofizine treniruote, kryptingu, ilgalaikiu medikamentiniu ir nemedikamentiniu gydymu galima koreguoti ir neleisti joms progresuoti;
3. Visiškai žmogaus kontroliuojami veiksniai, tiesiogiai priklausantys nuo jo elgsenos ir gyvenimo. Esminiai sveikos gyvenimo veiksniai yra šie:

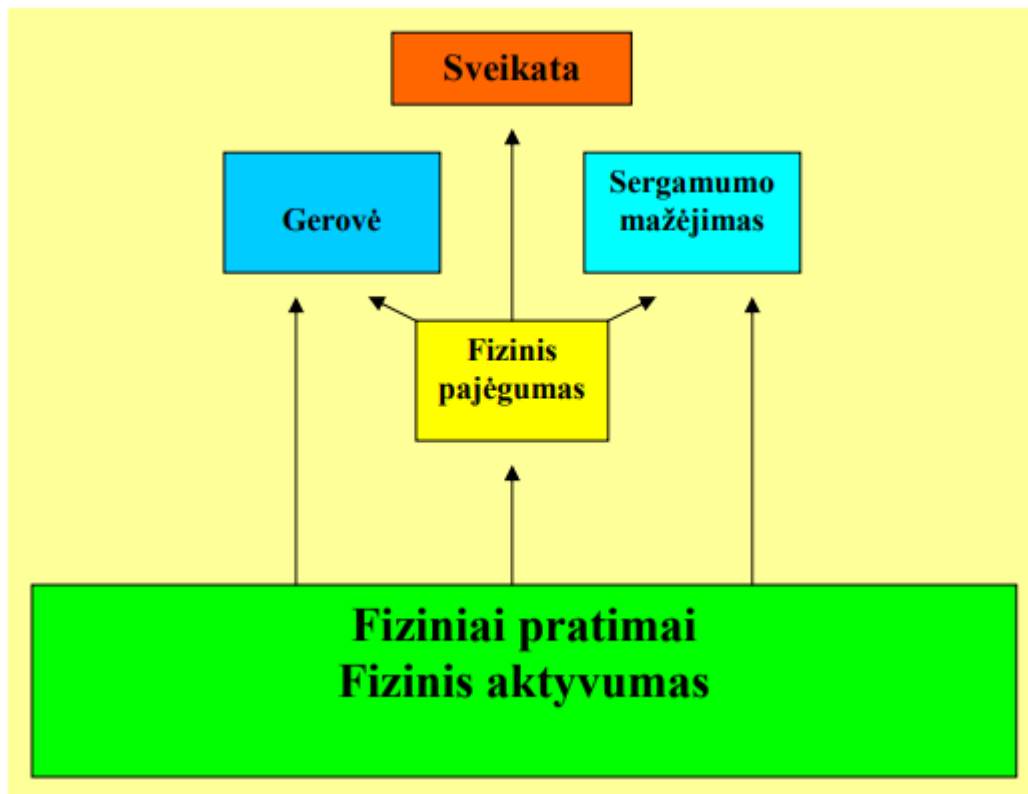
- racionali mityba,
- fizinis aktyvumas (FA),
- žalingų įpročių nebuvimas,
- grūdinimasis,
- racionali darbo ir poilsio kaita,
- asmens higiena ir kūno priežiūra,
- psichoemocinis stabilumas,
- saugios ir sveikos aplinkos kūrimas ir kt.



Sveikatos ugdymo modelis pagal Hagard (1994), schema paimta iš knygos „Mokymas sveikai gyventi: teoriniai ir praktiniai aspektai“ (Gudžinskienė, 2007).

Sveikos gyvenimo judėjimas Lietuvoje turi senas ir geras, tačiau gerokai primirštas tradicijas. Jau XX a. pradžioje ir tarpukario Lietuvoje Vydūnas (Vilhelmas Storosta), Stasys Šalkauskis, Antanas Maceina, Karolis Dineika savo filosofinių sistemų pagrindu suformulavo sveiko, darnaus žmogaus sampratą.

Sveikas gyvenimo būdas orientuotas į natūralių adaptacinių žmogaus organizmo galimybių panaudojimą ir remiasi holistine (gr. holos – visas, visuminis) koncepcija. O fizinis aktyvumas yra būtina sudėtinė sveiko gyvenimo būdo dalis. Sveikos gyvensenos judėjimas gali būti rekomenduojamas kaip veiksminga priemonė vaikų ir suaugusių lėtinių neinfekcinių susirgimų prevencijai ir net kai kurių ligų gydymui. Kaip teigia specialistai, fizinis aktyvumas gali pakeisti nemažai vaistų, tačiau nė vienas vaistas negali pakeisti fizinio aktyvumo.

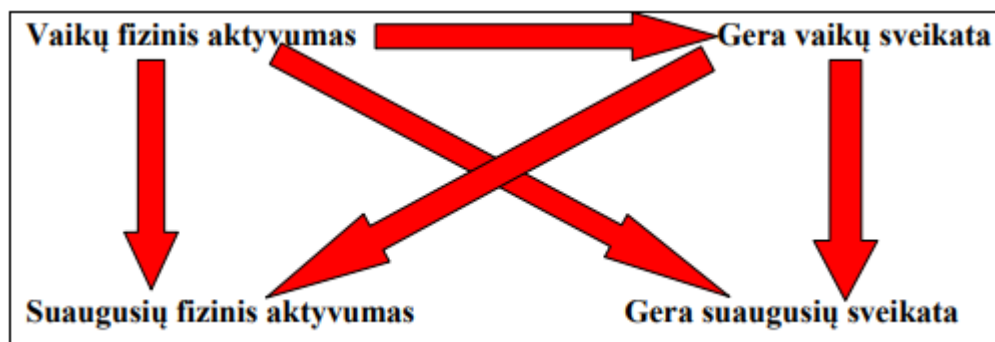


Schema paimta iš knygos „Kineziologijos pagrindai“ (Poderys, 2004)

Taigi, galimos trys skirtingos individualios elgsenos kategorijos: sveikatą stiprinanti elgsena, sveikatą palaikanti elgsena ir sveikatą žalojanti arba rizikinga elgsena.

- Sveikatą stiprinanti elgsena yra tokia, kai asmuo, nepriklausomai nuo jo sveikatos būklės, sąmoningai elgiasi taip, kad sveikata stiprėtų arba bent išliktų esamame sveikatos lygyje. Tai yra visų sveikos gyvensenos veiksnių konkretus įgyvendinimas savo asmeniniame gyvenime.
- Sveikatą palaikanti elgsena, susijusi su įvairiomis ligų profilaktikos priemonėmis, priklausančiomis (arba ne) formaliai sveikatos apsaugos sistemai. Tai profilaktiniai skiepai, sveikatos patikrinimai, maisto papildų vartojimas ir kita.
- Sveikatą žalojanti arba rizikinga elgsena susijusi su tradiciniais ligų rizikos veiksniais, tokiais kaip rūkymas, alkoholio ar narkotikų vartojimas, polinkis be reikalo rizikuoti, su kuriuo sietinas buitinis ir profesinis traumatizmas ar eismo įvykiai ir pan.

Taigi, sveika gyvensena padeda išsaugoti ir stiprinti sveikatą, gyvenimo kokybę ir fizinę pajėgumą. Požiūris į sveiką gyvenseną ir elgesio įgūdžiai yra išugdomi tiek vaikams, tiek ir suaugusiems (tik daug sudėtingiau), o jų lavėjimas priklauso nuo žmogaus nuostatų ir pasirinkimo. Kokią gyvenseną pasirinks besiformuojanti asmenybė – didelę įtaką turi šeimos, mokyklos, draugų ir visuomenės požiūris.



Nemaža dalis žmonių suvokia judėjimo svarbą ir jo įtaką sveikatai. Prikurta aibės skambių, solidžių, tarptautinių ar regioninių fizinio aktyvumo programų ir projektų. Tiesa, sistemingas ir kryptingas fizinis aktyvumas tebėra kiekvieno asmeninis reikalas. Žmonės supranta, jog aktyviai judėdami jie gyvena turiningiau, sveikiau, linksniau. Jie tampa ištvermingesni gyvenimo permainoms, atsparesni ligoms, labiau pasitiki savimi ir nebėra tokie prislėgti gyvenimo rūpesčių.

Kiekvienas mūsų norime būti sveiki ir gražūs, bet norėdami tokiais tapti privalome nuolat skirti laiko sveikai bei aktyviai gyvensenai.

Naudota literatūra:

1. Sudarytojas Poderys J. Kineziologijos pagrindai. Mokomoji knyga. LKKA, KMU, 2004, Kaunas.
2. Skurvydas A., Zuožienė I., Stasiulis A., Kamandulis S., Vizbaraitė D., Masiulis N., Mačiukas A., Rėklaitienė D. Fizinis aktyvumas ir sveikata. Studijų knyga. Lietuvos kūno kultūros akademija, 2006.
3. World Health Organization. Reducing risks, promoting healthy life. World Health Report 2002. In : 2002; Geneva :World Health Organization; 2002.
4. Dadelienė R. Kineziologija. Lietuvos sporto informacijos centras, 2008, Vilnius.
5. Gudžinskienė V. Mokymasis sveikai gyventi: teoriniai ir praktiniai aspektai. Metodinės priemonės. Vilnius, 2007, VPU leidykla.
6. Kalėdienė R., Petrauskienė J., Rimpelė A. Šiuolaikinio visuomenės sveikatos mokslo teorija ir praktika. Kaunas, „Šviesa“ 1999.



### Low Back Pain Exercises



#### Refleksija

1. Po kiek pakartojimų reikia daryti pirmą kartą? A – 4, B – 8, C - 10
2. Ar pasisekė atlikti visus pratimus?
3. Kuris buvo sunkiausias?
4. Kas yra SVEIKATA?

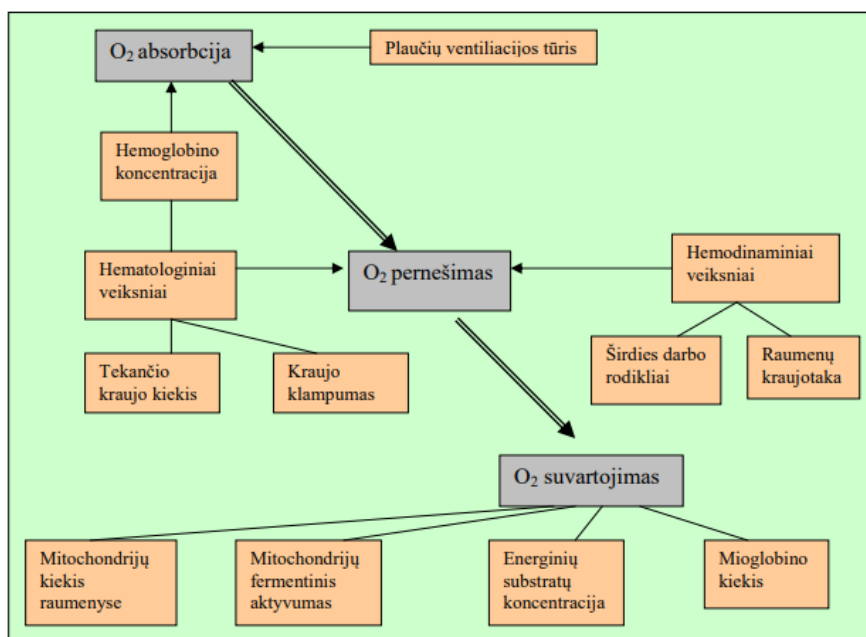
#### 2 pamoka (9 klasei)

Žmogaus organizmo fizinės ypatybės Žmogaus fizinė veikla pasireiškia įvairiais požymiais, bendrais ir individualiais gebėjimais, fizinėmis ypatybėmis. Nagrinėjant fizinę veiklą išskiriamos šios bendros visiems žmonėms fizinės ypatybės: jėga, greitumas, ištvermė, lankstumas, pusiausvyra, vikrumas, koordinacija (Dadelienė, 2008).

##### 1. Bendras širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumas.

Aerobinis darbingumas – žmogaus gebėjimas dirbti fizinį darbą, kai raumenyse mechaninė energija gaminama iš energinių medžiagų (ATF) vartojant deguonį.

Aerobinis darbingumas priklauso nuo visos deguonies pernešimo sistemos darbo veiksmingumo, kurį geriausiai atspindi maksimalus deguonies suvartojimo kiekis (išreiškiamas l/min. arba ml/min.) žmogui atliekant intensyvų fizinį krūvį. Specialiai netreniruotų žmonių šis rodiklis yra mažesni nei sportuojančių. Veiksniai, lemiantys bendrą deguonies pernešimo sistemos funkcinį darbingumą, parodyti 1 paveiksle (Poderys, 2004).



Vaikai labai atsilieka pagal anaerobinio darbingumo lygį. Vaiko kaulų ir raumenų struktūriniai pokyčiai, širdies ir kraujagyslių sistemos reakcijos skiriasi nuo suaugusio žmogaus, todėl ir dėmesys vaiko vystymuisi turėtų būti ypatingas. Vaikų širdies ir kraujagyslių sistemos reguliacija bei raumenų prisitaikymas prie fizinių krūvių taip pat skiriasi nuo suaugusiųjų. Labai svarbu teisingai vertinti, anksti diagnozuoti ir laiku apie perspėti galimus struktūrinius bei funkcinius vaiko organizmo pokyčius. Sumažėjęs vaikų fizinis aktyvumas daro poveikį tiek jų skeleto raumenų sistemai, tiek širdies ir kraujagyslių sistemos funkcijoms. Vaikui augant, jo širdies ir kraujagyslių sistema nuolat kinta. Kol organizme dar nėra išsivystę kraujo srovės perskirstymo mechanizmai, pagrindinį darbą didinant širdies darbingumą krūvio metu atlieka būtent širdies susitraukimų dažnis (ŠSD).

Pradinio mokyklinio amžiaus vaikų širdies susitraukimų dažnis (ŠSD) yra apie 90–100 kart./min., 10–11 metų amžiaus vaikų ŠSD vidurkis 78–85 k. / min., 12 metų – 75–82 k. / min. Vyresnių mokyklinio amžiaus vaikų širdies susitraukimų dažnis gerokai sulėtėja ir brendimo laikotarpiu dažnai atitinka suaugusio žmogaus. Mergaičių širdies susitraukimų dažnis 10 proc. didesnis nei berniukų. Retesnis berniukų širdies susitraukimų dažnis siejamas su tuo, kad jų didesnė širdis (didesnės talpos širdies kameros), didesnė širdies raumens susitraukimo jėga, o taip pat stipriau išreikšta parasimpatinė širdies reguliacija. Su lytimi susiję širdies ir kraujagyslių sistemos skirtumai stipriai pradeda ryškėti paauglystėje: berniukų miokardas pasižymi didesniu funkciniu pajėgumu. Mergaitėms, dėl menstruacijų ciklo, vyksta priešmenstruacinis arterinio kraujo spaudimo padidėjimas ir širdies susitraukimų dažnio sumažėjimas. Mergaičių AKS anksčiau nei berniukų pasiekia suaugusiųjų lygį.

## 2. Raumenų jėga

Raumenų jėga, tai raumens sugebėjimas savo susitraukimo (sutrumpėjimo) pastangomis nugalėti išorės jėgas ar pasipriešinti joms. Asmens jėgą daugiausia lemia tai, kokią raumenų masę jis turi

ir koks jos darbingumas. Pagal tai gali būti matuojama, kiek asmuo gali pakelti, stumti arba traukti pilnu pajėgumu.

Raumenų jėgą lemiantys veiksniai:

1. Raumens storis.
2. Raumens ilgis.
3. Raumens kompozicija – santykis tarp lėtai ir greitai susitraukiančių skaidulų.
4. Biomechaninės sąlygos – skaidulų išsidėstymas, raumens sausgyslių prisitvirtinimo prie kaulo vieta, raumens tempimas.
5. Vidinė raumenų koordinacija – tai nervinių impulsų, siunčiamų į raumenį, skaičius ir dažnio reguliavimas bei jų siuntimas laiku; reikiamo kiekio motorinių vienetų įtraukimas į veiklą.
6. Tarpraumeninė koordinacija – vieną veiksmą atliekančių raumenų grupių tarpusavio veiklos tvarkymas, darant įvairius judesius.
7. Impulsų stiprumas ir dažnis, raumens tampriosios savybės bei tempimo refleksas.
8. Pastangų dydis.
9. Emocinė būklė, kuri veikia nervų ir endokrininės sistemų funkcijas ir kartu raumenų darbą.

Galima išskirti dvi jėgos lavinimo kryptis: hipertrofinės ir nervinės jėgos lavinimas. Praktiškai jėga lavinama taikant abi šias kryptis.

### **3. Raumenų ištvermė**

Tai žmogaus atsparumas įvairiems vidiniams ir išoriniams veiksniams: deguonies trūkumui, karščiui, skausmui, didžiuliams emociniams perkrovimams, fiziniams krūviams ir kt. Dauguma kasdienės veiklos, įskaitant sportą, reikalauja raumenų ištvermės, pvz., kaip bėgimas, važiavimas dviračiu, čiuožimas, plaukimas, laipiojimas ir kt., nes raumenys dirba dinamiu apkrovimu ilgą laiką. Raumenų ištvermė ir jėga yra tiesiogiai susijusios, nes ištvermė reikalauja tam tikros pradinės jėgos, kad būtų išlaikyta nuolatinė įtampa atliekant pasikartojančius susitraukimus ar esant išoriniam pasipriešinimui. Esminis skirtumas tarp raumenų jėgos ir ištvermės yra tas, kad raumenų jėga yra maksimalus jėgos kiekis, kurį raumuo gali sukurti vieno maksimalaus susitraukimo metu. O raumens ištvermė matuojama laiku, per kurį raumuo gali pakelti duotą svorį daug kartų prieš visiškai nuvargstant.

### **4. Greitis**

Greitumas – tai žmogaus ypatybė atlikti judesius, veiksmus tam tikromis sąlygomis per trumpiausią laiką. Tai žmogaus fizinė ypatybė, gebėjimas greitai atlikti atskirų kūno dalių judesį arba jų kompleksą, greitai pernešti visą kūno masę iš vienos vietos į kitą, išvystyti didelį kūno masės judėjimo greitį per trumpą laiką.

Greitumo fizinė ypatybė yra kompleksinė, gali pasireikšti trimis formomis atskirai arba dviem, arba trimis formomis vienu metu, atliekant vieną ar kelis veiksmus. Greitumo pasireiškimo formos:

- 1) Psichomotorinės reakcijos greitis;
- 2) Raumens, jų grupės susitraukimo greitis arba atskiro judesio greitis;
- 3) Judesių dažnis.

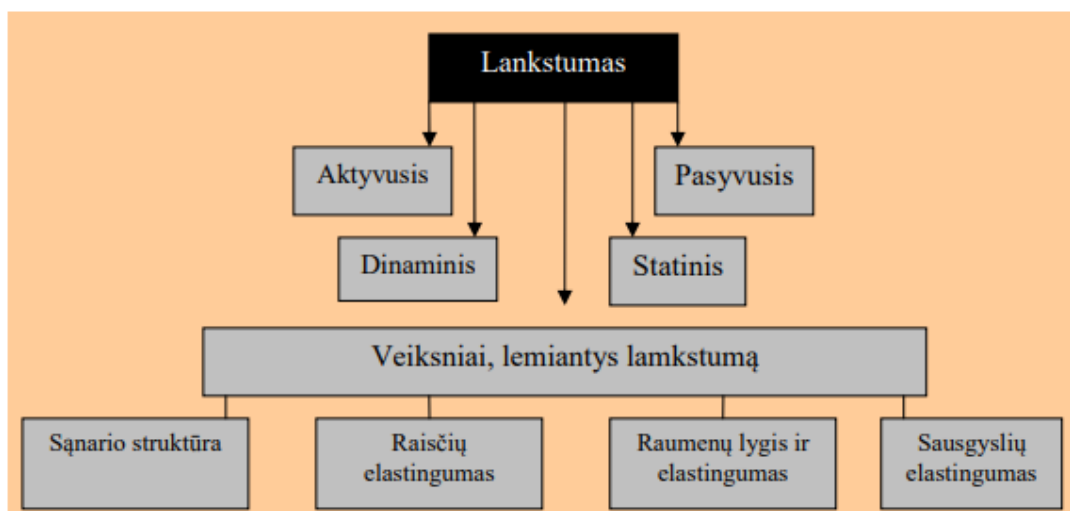
Greitumo lavinimą sąlygiškai galima skirstyti į du etapus: pirmas – tai diferencijuotas atskirų greitumo pasireiškimų formų lavinimas, antras – tai integralinis greitumo lavinimas, taikant veiksmus, kuriuose pasireiškia dvi arba visos trys greitumo formos. Kadangi tarp šių pasireiškimų formų nėra koreliacinio ryšio, viena iš greitumo savybių gali būti labai atsilikusi nuo kitų ir jai lavinti, norint pasiekti reikiamą lygį, gali tekti skirti daugiau laiko.

## 5. Lankstumas

Lankstumas – fizinė ypatybė daryti kuo didesnės amplitudės judesius; valdomo judesio amplitudė sąnaryje.

Tai morfologiniai ir funkciniai judėjimo aparato ypatumai, kurie pasireiškia atskirų jo grandžių paslankumu viena kitos atžvilgiu. Lankstumo rūšys:

1. Aktyvus lankstumas – tai tokios judesio amplitudės, kurios pasiekiamos savo kūno raumenų pastangomis, raumenims aktyviai dirbant.
2. Pasyvus lankstumas – kai atliekamas judesys arba išlaikoma tam tikra kūno dalių padėtis veikiant išorinėms jėgoms, kūno raumenys atpalaiduoti, pasiduoda tempimui.
3. Dinaminio ir statinio lankstumo skirstymas labiau priimtinas kalbant apie lankstumo lavinimą, jo priemones bei modelius.



Paveikslėlis: Lankstumo pasireiškimų formos ir jas lemiantys veiksniai, schema paimta iš Dadelienės knygos „Kineziologija“ (2008).

Lankstumą lemiantys veiksniai:

- sąnario struktūra;
- kaulinio ir kremzlinio audinių forma;
- kremzlinio audinio elastingumas;

- sąnarius tvirtinančių raiščių išdėstymas ir elastingumas;
- sąnario kapsulės elastingumas;
- raumenų ir sausgyslių, atliekančių judesius sąnaryje, ilgis ir elastingumas;
- aplinkinių sąnario audinių pasipriešinimas.

Platūs, nedidelio greičio judesiai mažina raumens stangrumą, gerina jo elastingumą (dažniausiai naudojami pramankštai), o greitai staigūs judesiai sukelia pasipriešinimo reakciją ir teigiamo efekto tikėtis nereikėtų. Lankstumo pratimus reikia atlikti gana dažnai ir tai padeda pagerinti ir išlaikyti lankstumą įvairiais amžiaus periodais, net iki senatvės. Kai kuriais amžiaus laikotarpiais lankstumas pagerėja: 6–10 metais ir 15–17 metais. Paros lankstumo kitimas: ryte jis būna blogiausias, diena jis pagerėja, vakare vėl blogėja.

## **6. Judesių koordinacija.**

Koordinacija dažnai įvardijama kaip darni raumenų funkcijos veikla. Judesių koordinacija, kurią lemia tarpraumeninė koordinacija ir vidinės raumenų funkcijos koordinacija, gebėjimas greitai išmokti naujus judesius, sujungti juos į derinius, tiksliai juos atlikti standartinėmis (įprastinis) ir besikeičiančiomis sąlygomis.

## **7. Pusiausvyra**

Tai gebėjimas išlaikyti stabilią kūno padėtį, esant mažam atramos plotui, arba išlaikyti reikiamą kūno padėtį, atliekant įvairius (paprastus ar sudėtingus) judesius.

Pusiausvyros rūšys:

- dinaminė – tai gebėjimas išlaikyti ar atgauti pusiausvyrą darant judesius, veiksmus ir jų derinius, taip pat veikiant įvairioms išorės jėgoms;
- statinė – tai gebėjimas nejudant išlaikyti pastovią kūno padėtį reikiamomis pozomis.

Kūno pusiausvyra stabilizuojama naudojantis 3 informacijos rūšimis, gaunama per įvairius analizatorius:

- vizualine,
- vestibuliarine,
- propriocepine.

Optimalus regos ir sensorinių impulsų ryšys laiduoja pilnavertę kūno segmentų orientacijos ir stabilumo kontrolę. Esant vizualinės informacijos trūkumui, pusiausvyros, kūno segmentų padėties kontrolė ir reagavimas į aplinką sutrinka.

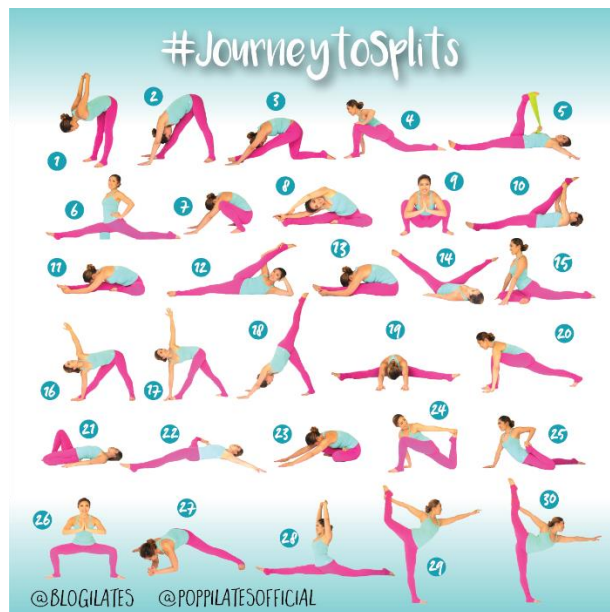
Dirbant su vaikais, lavinant jų motorinius įgūdžius, visada reikia prisiminti, kad vaikas nėra suaugusio žmogaus miniatiūrinė kopija. Kuo mažesnis vaikas, tuo didesni jo organizmo savitumai.

Norint lavinti vaikų fizines ypatybes būtina prisiminti:

- 1) jos priklauso nuo vaiko amžiaus, lyties, išsivystymo ir fizinio pajėgumo, todėl turi būti lavinamos individualiai;
- 2) vaiko biologinis amžius ne visada sutampa su kalendoriniu, todėl visada reikia atsižvelgti į vaiko biologinį brendimą;
- 3) pageidautina, kad visos fizinės ypatybės būtų lavinamos kompleksiskai, siekiant optimalaus, vidutinio tai amžiaus grupei, lygio;
- 4) vienu fizinių ypatybių lavinimas veikia ir kitas fizines ypatybes ir į tai reikia atsižvelgti parenkant fizinius pratimus;
- 5) ypač daug dėmesio skirti pratimų saugumui.

### **Literatūros sąrašas:**

1. Alter M. I. (1996). Science of flexibility. *Human Kinetics*, p. 392.
2. Allen W. Jackson, James R. Morrow, Jr. David W. Hill, Rod K. Dishman (2004). Physical activity for health and fitness, p. 45–50.
3. Kristina Bačiūlienė. Vaikų laikysenos rodiklių, širdies ir kraujagyslių sistemos bei jėgos parametrų sąsajų vertinimas, 2006.
4. Leard J. S. (1984). Flexibility and conditioning in the young athlete. *Pediatric and adolescent medicine*. Ed. L. J. Micheli. Boston: Little Brown, p. 194–210.
5. Ogawa T., Kohrt W. M., Malley M. T., Korte E., Kieffer P. S., Schechtman K. B: Effects of aging, gender, and physical training on peripheral vascular function. *Circulation* 1991; 84, p. 654–664.
6. Poderys J. Asmens sveikatos ugdymas: mokomoji knyga. Kaunas, KMU. 2000, p. 29–33.
7. PSO (2001). World Health Organization, The world health report 2001, Mental Health: New Understanding, New Hope.
8. Platonov V. N., Bulatova M. M. (2003). *A Preparacao Fisica*. Rio de Janeiro: Apsint, p. 380.
9. Timothy K. Behrens, Mary K. Dinger, Kristiann C. Heesch, Susan B. Sisson College students' understanding of moderate physical activity: a qualitative study. *American Journal of Health Studies*, 2005.
10. Turley, K. R., Wilmore, J. H. (1997). Cardiovascular responses to treadmill and cycle ergometer exercise in children and adults. *Journal of Applied Physiology Exercise and Muscle*, 83 (3), 948–957.
11. Vilkas A., Dadelienė R. (2003). 16–17 metų sportininkų (dviratininkų ir irklautojų) fizinio išsivystymo, fizinio parengtumo rodiklių koreliaciniai ryšiai. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 2 (47), p. 79–84.
12. Ivaškienė V. Fizinių ypatybių lavinimas per kūno kultūros pamokas. Kaunas, 2002.
13. Stonkus S. sudarytojas. *Sporto terminų žodynas*. Kaunas, LKKA, 2002.
14. Sudarytojas Raugalė. *Vaikų ligos*. Vilnius, 2004.



### Refleksija

1. Po kiek pakartojimų reikia daryti pirmą kartą? A – 4, B – 8, C - 10
2. Ar pasisekė atlikti visus pratimus?
3. Kuris buvo sunkiausias?
4. Kas yra Fizinis aktyvumas?

### 3 pamoka

<https://www.youtube.com/watch?v=Z3F55QggjZ4>

#### Refleksija

- Po kiek pakartojimų reikia daryti pirmą kartą? A – 4, B – 8, C - 10
- Ar pasisekė atlikti visus pratimus?
- Kuris buvo sunkiausias?
- Kas yra gera nuotaika?



#### Pratimų registracija:

| 1  | Data       | Laikas (kiek min trūko veikla) | Pratimo pavadinimas     | Atlikimo pakartojimų skaičius/min |
|----|------------|--------------------------------|-------------------------|-----------------------------------|
| 2  | 2020 03 30 | 25 min                         | 1. Bėgimas vietoje.     | 3 min                             |
| 3  |            |                                | 2. Mankšta.             | 5-8 min                           |
| 4  |            |                                | 3. Pritūpimai.          | 3 x 20 prit.                      |
| 5  |            |                                | 4. Atsispaudimai.       | 3 x 5 kart.                       |
| 6  |            |                                | 5. Tempimo pratimai.    | 5 min                             |
| 7  |            |                                | 6. Atsilenkimai presui. | 3 x 20 kart.                      |
| 8  |            |                                | 7                       |                                   |
| 9  |            |                                | 8                       |                                   |
| 10 |            |                                | 9                       |                                   |
| 11 |            |                                | 10                      |                                   |
| 12 | 2020 03 31 |                                |                         |                                   |
| 13 |            |                                |                         |                                   |
| 14 |            |                                |                         |                                   |



Naudingos nuorodos:

<https://www.youtube.com/watch?v=oc4QS2USKmk&fbclid=IwAR1af0vKtyz2kDturZAYw6labua5P9HApHcQTVSp9aLhuXoRXayvAGOQdcU>

[https://www.youtube.com/watch?v=L\\_A\\_HjHZxfl](https://www.youtube.com/watch?v=L_A_HjHZxfl)

[https://www.youtube.com/watch?v=6u9dtrZ\\_cxs](https://www.youtube.com/watch?v=6u9dtrZ_cxs)

[https://www.youtube.com/watch?v=o8uTdn\\_zkok](https://www.youtube.com/watch?v=o8uTdn_zkok)

<https://www.youtube.com/watch?v=L-8wW40jTzc>

Pažintinių ir metodinių filmų ciklas „Fiziškai aktyvi pertrauka“

1. <https://www.youtube.com/watch?v=0NLFR5wriCE>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=pVZ7kj5Ak3I>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=dqK0uTGab7U>
4. <https://www.youtube.com/watch?v=WCODxkIuV78>
5. <https://www.youtube.com/watch?v=JLSd0EB791M>
6. [https://www.youtube.com/watch?v=Roj\\_dZTzCEQ](https://www.youtube.com/watch?v=Roj_dZTzCEQ)
7. <https://www.youtube.com/watch?v=j7ujjqG9HOo>
8. [https://www.youtube.com/watch?v=9om3SwMYP\\_U](https://www.youtube.com/watch?v=9om3SwMYP_U)
8. <https://www.youtube.com/watch?v=KBafmy8zJNw>
9. <https://www.youtube.com/watch?v=zMahJcr36oM>
10. <https://www.youtube.com/watch?v=ZnHbVOv27I>

Kai fizinis aktyvumas ir sportas tampa gyvenimo mokykla

Metodinė medžiaga: <https://www.olimpinekarta.lt/ovup/>

**Rimantas Slavikas**

**Klausučių Stasio Santvaro pagrindinė mokykla**

Vaikams primenu ir rekomenduoju pasižiūrėti YouTube: Nekvieskite daktaro, Kids workout, Rūta Beišytė-Aminova ir Delfyje: Judėkim.lt, Lietuvos mokyklų žaidynės TV, Paskelbiau konkursėlį. Kas pirmasis atsilies ir rekomenduos kitiems labiausiai patikusį pratimą namų sąlygomis iš rekomenduotų svetainių, kai susirinksime mokykloje sulauks prizo ir paskatinamojo pažymio.

**Ilona Malakauskienė**  
**Klaipėdos "Versmės" progimnazija**

Siūlau naudotis Youtube esančiosiomis mankštomis, šokiais, parenkant juos pagal amžiaus grupes ir netgi yra galimybė parinkti mankštų kompleksus berniukams ir mergaitėms.

Taip pat galima sukurti iššūkių lentelę, kurioje surašome savaitės dienas ir pratimus pvz.;

| Diena                        | Pirmadienis | Antradienis | Trečiadienis | Ketvirtadienis | Penktadienis |
|------------------------------|-------------|-------------|--------------|----------------|--------------|
| Pratimas                     |             |             |              |                |              |
| "Lenta" (s/min)              |             |             |              |                |              |
| Kojų laikymas kampu (s/min.) |             |             |              |                |              |
| "Kėdutė" (s/min)             |             |             |              |                |              |
|                              |             |             |              |                |              |

Mokinys atlieka pratimą ir užrašo laiką, kiek laiko pavyko išlaikyti.

Galima pateikti medžiagą apie apšilimą, atvėsimą, pulsą, raumenis ir kt. iš duotos medžiagos paruošti 10-12 klausimų į kuriuos jie turėtų atsakyti. Tiksliai nesu išsiaiškinusi, bet gal galima tuos pačius klausimus paruošti su Kahoot programa ir pabandyti, kad vaikai gavę kodą prisijungtų ir atsakytų į tuos klausimus.

Vyresnių klasių mokiniams galima duoti klausimus į kuriuos jie turėtų atsakyti peržiūrėję universitetų lektorių medžiagą, kuri yra susijusi su fiziniu ugdymu, sveikata ir t.t.

**Dovilė Šertvytienė**  
**Kauno Jono Jablonskio gimnazija**

Mūsų gimnazijoje FU pamokas vesime sinchroniniu būdu pagal tvarkaraštį.

Pamokos planas:

Klasė: III-IV gimnazijos klasės

Tema: Lankstumo lavinimas

| Mokytojo veikla  | Mokinio veikla   |
|--|--|
| <b>Įvadinė pamokos dalis (iki 10 min.)</b>   |  |
| Supažindinti mokinius kas tai yra lankstumas, supažindinti su lankstumo rūšimis. Naudotis priemonėmis:<br><a href="https://www.vdu.lt/cris/bitstream/20.500.12259/248/1/ISBN9789955126584.pdf">https://www.vdu.lt/cris/bitstream/20.500.12259/248/1/ISBN9789955126584.pdf</a><br><a href="https://www.delfi.lt/gyvenimas/grozis_ir_sveikata/treneres-patarimai-kaip-islavinti-ir-issaugoti-kuno-lankstuma.d?id=69822802">https://www.delfi.lt/gyvenimas/grozis_ir_sveikata/treneres-patarimai-kaip-islavinti-ir-issaugoti-kuno-lankstuma.d?id=69822802</a> | Skype ar Zoom programa išklauso įvadinės pamokos dalį arba per platformą perskaito medžiagą (mūsų metodinė grupė nusprendė naudotis Google Classroom platforma). Platformoje mokiniai susipažįsta su pamokos teorine medžiaga. |
| <b>Pagrindinė pamokos dalis (20-25 min.)</b>   |  |
| Užduoti atlikti lankstumo lavinimo pratimų kompleksą (kadangi vyresnių klasių mokiniai, galima, nurodant šaltinius, užduoti susirasti arba medžiagą nurodyti konkrečiai).<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=H59gVrJ76zg">https://www.youtube.com/watch?v=H59gVrJ76zg</a>   | 20-25 min. atlieka lankstumą lavinančių pratimų kompleksą.   |

|   |  |
|---|--|
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=L_xrDAykMI">https://www.youtube.com/watch?v=L_xrDAykMI</a>                     |  |
| Pratimai su mama: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qZTGgEWPbLk">https://www.youtube.com/watch?v=qZTGgEWPbLk</a> |  |
| Jogos elementai: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=yyYIVQgj0A">https://www.youtube.com/watch?v=yyYIVQgj0A</a>    |  |
| Baugiamoji pamokos dalis. Įsivertinimas (10 min.)   |  |
| Užduoda atlikti 5 lankstumo testus ir įsivertinti.  | Atlieka lankstumo 5 testus ir įsivertina užpildant lentelę ir atsiunčiant mokytojui. |



Šie judesiai gali iširti pagrindines kūno zonas, kuriose gali trūkti mobilumo, o tai įtakoja žmogaus sportinę veiklą, taip pat judėjimo stereotipus.

Šiuos testus būtina atlikti po lengvo apšilimo, tai gali būti 10min ėjimas, keletas greitų judesių apimančių visus kūno sąnarius, bei kita aktyvesnė veikla.

### 1. Tiesios kojos kėlimas

Šis testas orientuotas į užpakalinės kojos dalies raumenų paslankumą, taip pat klubo mobilumą. Paslankumo trūkumas šiose zonose su laiku gali sukelti kelio ir nugaros sutrikimų, taip pat esant sutrumpėjusiai užpakalinei sričiai bėgimas, šuoliai, sunkumų kilnojimas yra ypač rizikingi.

Norma - >80 laipsnių kampas.

### 2. Įtūpstas

Tiriama priekinės klubo srities zona, ypač klubo lenkiamieji raumenys. Dažnai dėl ilgo sėdėjimo ši zona sutrumpėja ir tampa nemobili. Klubo lenkėjų būklė įtakoja juosmens slankstelių būklę dėl prisitvirtinimo taškų, taip pat tai zona kuri jungia viršutinę kūno dalį su apatine ir ypač įtakoja laikysenos pakitimus.

Norma - Įtūpsto metu, išlaikant tiesią nugarą, paliesti rankomis grindis.

### 3. Pečių rotacija

Testas orientuotas į pečių paslankumą, pagrinde į išorinės ir vidinės pečių rotacijos judesius. Šio testo rezultatai leidžia palyginti skirtumus tarp abiejų rankų.

Norma - Rankų sukabinimas už nugaros

#### 4. Kūno rotacija

Judesio metu testuojamos kelios sritys, tai klubų, dubens, juosmens, bei krūtinės srities paslankumas. Šiuo judesiu galime įvertinti kuri kūno dalis, viršutinė ar apatinė yra mažiau paslanki.

Kūno rotaciniai judesiai yra ypač svarbūs, dėl sumažėjusio paslankumo ypač sporto metu kenčia nugaros apatinė dalis, kelių ir peties raiščiai. Atlikti į abi puses, bei stebėti skirtumus.

Norma - Atliekant klubo ir juosmens rotacija į priešingą pusę siekti su keliu grindis išlaikant abi rankas, bei viršutinę dalį prigludusią kaip ir pradinėje pozicijoje.

#### 5. Čiurnos sąnario paslankumas

Čiurnos sąnarys ir aplinkiniai raumenys, tai pirmosios struktūros kurios ėjimo, bėgimo ir kitose veiklose sugeria ir perduoda aukštyn atatrunkos jėgas. Pėdos paslankumo trūkumas gali iškreipti jėgų paskirstymą, taip suteikti perkrovą tam tikroms viso kūno sritims. Tiesimo paslankumo trūkumas viena iš priežasčių atsirasti achilo sausgyslės, čiurnos raiščių pažeidimams. Nuo pėdos būklės ypač priklauso eisenos kokybė.

Norma - Įtūpsto metu išlaikant priekinės kojos kulną prigludusį, kelią pastumti toliau nei pėdos pirštų linija.

Įsivertinimo lentelė

|  |   |
|--|---|
| 1. Tiesios kojos kėlimas<br>Norma - >80 laipsnių kampas  | ..... laipsnių kampas   |
| 2. Įtūpstas<br>Norma - Įtūpsto metu, išlaikant tiesią nugarą, paliesti rankomis grindis.   | TAIP..... NE  |
| 3. Pečių rotacija<br>Norma - Rankų sukabinimas už nugaros  | Dešinė ranka iš viršaus TAIP..... NE<br>Kairė ranka iš viršaus TAIP..... NE                                       |
| 4. Kūno rotacija<br>Norma - Atliekant klubo ir juosmens rotacija į priešingą pusę siekti su keliu grindis išlaikant abi rankas, bei viršutinę dalį prigludusią kaip ir pradinėje pozicijoje. | Dešinės kojos keliu pasiekiamos grindys<br>TAIP..... NE<br>Kairės kojos keliu pasiekiamos grindys<br>TAIP..... NE |
| 5. Čiurnos sąnario paslankumas<br>Norma - Įtūpsto metu išlaikant priekinės kojos kulną prigludusį, kelią pastumti toliau nei pėdos pirštų linija.  | Pavyko.....Nepavyko   |

**Bronislavas Šimokaitis**

**Kėdainių r. Josvainių gimnazija**

Nuotolinio mokymosi tvarkos aprašas (toliau – Tvarkos aprašas) reglamentuoja nuotolinio mokymosi organizavimo pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas viruso COVID-19 paplitimo Josvainių gimnazijoje tvarką.

Nuotolinis mokymas organizuojamas vadovaujantis bendrojo ugdymo programų aprašais, bendrosiomis programomis, bendraisiais ugdymo planais pasitelkus įvairias IK technologijas: elektroninį paštą, SKYPE ryšio tinklą, MOODLE virtualią aplinką ir kt.

Nuotolinio mokymo(si) mokytojas pagal nuotolinio mokymo tvarkaraštį (nurodytu laiku) jungiasi prie įvairių virtualių mokymosi aplinkų. Rekomenduojama, visų pirma, naudotis mokytojams ir mokiniams jau pažįstamais instrumentais: elektroniniais dienynais, el. paštu, susibūrus su moksleiviais į socialinių tinklų (pvz. Facebook) grupes ar kitais naudotinais kanalais. Tvarko mokinių ugdymo dokumentus: el. dienyną ir naudojamą virtualią mokymosi aplinką, tikrina, vertina, analizuoja, komentuoja mokinių darbus, gautus elektroninėje aplinkoje. Vertinimus už darbus, pateiktus įvairiose virtualiose aplinkose, surašo el. dienyne. El. dienynas pildomas vadovaujantis bendra el. dienyno pildymo tvarka.

Stebi mokinių pasiekimus, lankomumą ir prisijungimo duomenis bei teikia ataskaitas mokyklos administracijai. Mokytojai ir mokiniai prisijungia prie nuotolinio mokymosi aplinkos iš namų. Nuotolinio mokymo tvarkaraštis savo struktūra yra analogiškas tradiciniam savaitiniam pamokų tvarkaraščiui. Pamokos vyksta darbo dienomis nuo 8.00 iki 14.30 val.

Mokytojai/švietimo pagalbos specialistai kiekvieną darbo dieną nuo 8.00 iki 9.00 val. pagal savo tvarkaraštį kiekvienai klasei (pradinių klasių mokinių tėvams) ar/ir individualiai (mokymas namuose) pateikia pamokos medžiagą ir diferencijuotas užduotis el.dienyne. Esant būtinybei, nurodo, kokioje virtualioje mokymosi aplinkoje tądien dirbama. Pradinių klasių mokinių tėvams mokyklos elektroniniu būdu pateikiamos užduotis, atitinkančios vaikų amžių.

Nuo 9.00 iki 13.00 val. vyksta mokinių ir mokytojų individualus įsitraukimas į mokymosi procesą (užduočių atlikimas, konsultacijos, video skambučiai, darbas nurodytoje virtualioje aplinkoje). Nė vėliau 15.30 val. mokiniai pateikia mokytojams atliktus darbus. Atliktas užduotis mokiniai arba pradinių klasių mokinių tėvai įkelia į nurodytą el. paštą ar kitą programą, kad mokytojas matytų rezultatus. Esant rimtam pagrindimui, mokytojas gali atidėti užduočių atlikimo terminą ilgesniam laikui.

Mokytojai sukuria kiekvienai klasei atskirą aplanką, kuriame kaupiami mokinių atlikti darbai, vertinimas, prisijungimo apskaita.

Mokytojai kasdien fiksuoja (popieriniu arba elektroniniu būdu) mokinių dalyvavimą mokymosi procese ir informuoja klasių vadovus apie neprisijungusius mokinius. Klasės vadovas informuoja tėvus, kurie privalo užtikrinti mokinių dalyvavimą ugdymo procese sekančią darbo dieną. Klasės vadovas kasdien, išsiaiškinęs mokinių neprisijungimo priežastis, pateikia informaciją kuriojamam direktoriaus pavaduotojui ugdymui. Dalykų mokytojai sistemingai (kartą per savaitę) atsiskaito kuriojamam pavaduotojui ugdymui apie nuotolinio mokymo eigą.

Mokomąją medžiagą teiksime savaitei. Pirmą pamoką pateikiame ir supažindiname, antrą – aiškinamės iškilusius klausimus. Kontrolės mechanizmas: iki penktadienio mokiniai privalo atsiųsti atsakymus. Daug vaizdo įrašų ir idėjų dalijamasi per socialinę žiniasklaidą. Mokiniais bus pateikti vaizdo įrašai su klausimais ir jie turės į juos atsakyti.

Skiriamos praktinės užduotys. Pamokos planas ką turi atlikti (kaip treniruotės planai).

Siunčiu įvairius sporto užsiėmimų video filmus, kad vaikai namuose atliktų pratimus. Sugrįžę į mokyklą turės parodyti savo klasės draugams pratimus kurie jiems labiausiai patiko.

**Regimantas Lukoševičius**  
**Vilniaus VGTU inžinerijos licėjus**

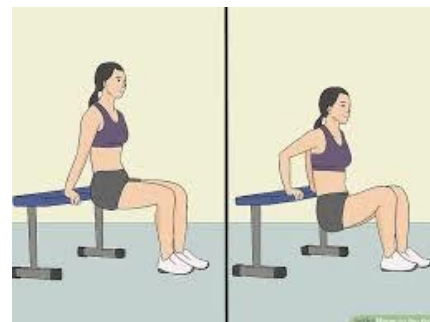
**VAIKŲ IŠLIKIMO TRENIURUOČIŲ PLANAS 03 16- 27**

10.00 val.

- ✓ Lengvas bėgimas ristele 15 min. **Kas antrą dieną!**
- ✓ Tempimo/apšilimo pratimai 5 min.



- ✓ Paprasti pritūpimai 3x 15
- ✓ Palengvinti atsispaudimai (nuo suolo, kėdės, kt.) 3x 15



- ✓ Atvirkštiniai atsispaudimai (nuo suolo, kėdės, kt.) 3x 15

- ✓ Žema "lenta" (nuo alkūnių) 1 min.



- ✓ "Stalas" arba krabas 30 sek.
- ✓ Atsilenkimai 3x 20

- ✓ Pratimai nugarai “plaukikas”, “supermenas”, “rodyklė” ir pan.

Head, neck and upper limb stretching exercises



Spine and upper limb stretching exercises



Spine and lower limb stretching exercises



Lower limb stretching exercises



- ✓ Tempimas

Atlikus užduotis ir jomis pasidalinus FB PM/ messengeri, galite gauti 10 balų.

Sąlyga, kad atliekamos užduotys vykdomos teisingai ir iki galo 😊 Kiti gaus pagyrimą!

P.s. su džiaugsmu lauksiu ir jūsų treniruočių, išvykų, iškylų ar aktyvių, kūrybinių žaidimų. Pvz. Boulingas su buteliais, kliūčių ruožas su sesės žaislais, šeimyninės estafetės ir t.t. Savo užduotis bei aktyvius žaidimus, veiklas prašau siųsti: FB mesengeriu. Ačiū!

Išlikite linksmi, sportiški, sveiki ir pozityvūs!

## 2. UŽSIENIO ŠALIŲ MOKYTOJŲ PATIRTIS

Olegas Batutis

Prienu „Žiburio“ gimnazija

LKKMA tarptautinis koordinatorius

### Ispanija

Padėtis Ispanijoje yra „*Pavojaus būsena*“ ir nė vienam neleidžiama būti lauke. Tik išeiti nupirkti maisto, keliauti į darbą (turite įrodyti, kad einate į darbą), pavedžioti šunį, pasivaikščioti su juo (tai ne pokštas), nueiti į vaistinę. Atvirame lauke neleidžiama sportuoti!!!

Mes tikėjomės, kad tai tęsis 30 dienų. Po kovo mėn. 15 dienos vyriausybė pranešė, kad tai tikriausiai tęsis ilgiau.

Tai, kas patariama gyventojams, kaip išlikti aktyviam namuose. Sportavimas esančioje namuose salėje, užsiėmimai vaikams namuose. Tam tikrus pratimų rinkinius (dokumentus ir vaizdo įrašus) rengia kūno kultūros mokytojai ir jie netrukus bus prieinami visuomenei (tai nevyriausybinių iniciatyva). Daug vaizdo įrašų ir idėjų dalijamasi per socialinę žiniasklaidą, tačiau ne visi jie turi rimtą ir kvalifikuotą pagrindą. Tuo tarpu žmonėms labiau patinka sekti influencerius nei kvalifikuotus specialistus.

### Danija

Danijoje (*Danijos mokyklinis sportas*) savo „Facebook“ tinklo paskiroje kiekvieną mokslo dieną 10 val. pristato „*šiandienos judėjimo namų darbus*“ – pristatomas naujas video su judesiu, o kiekvieną trečiadienį vyksta tiesioginė transliacija. Filmus kuria profesionalūs darbuotojai.

Iki šiol tai buvo efektyvu, daugelis mokyklų siunčia laiškus mokiniams ir tėvams, rekomenduodamos jiems atlikti kasdienius namų darbus, naudojant tuos filmus. Danijoje paprastai yra privaloma, kad mokykla pasiūlytų mokiniams 45 minučių kasdienį judėjimą.

<https://www.facebook.com/skoleidraet/videos/772849386540325/>

### Italija

Italijoje, gatvės beveik tuščios! NEGALITE išeiti, išskyrus pirkdami maistą, išvesdami šunį, eidami į vaistinę, pasirūpindami vyresniais tėvais ar neįgaliais giminaičiais.

Italijoje įstatymas teigia, kad GALIMA išeiti į lauką ir daryti FIZINIUS PRATIMUS VIENAM ir ATOKIAU NUO KITŲ, tačiau tiesa yra tai, kad visi parkai, paplūdimiai yra uždaryti ir policijos darbuotojai tikina, kad niekas ten nesilankytų. Nelaimingi žmonės socialinėje žiniasklaidoje labai pyksta ant žmonių,



kurie mieste užsiima fizine veikla. Aš pati labai nerimauju, kad koks nors beprotis gali man ką nors numesti ant galvos pro balkoną, jei išėsiu pabėgioti (apie tai daug rašoma FB, twitter ir t.t.)

## **Kroatija**

Pirmą kartą Kroatija dėl kažko susitaria, be futbolo! Turime puikų sveikatos apsaugos ministrą. Tai gana gerai organizuota. Mes dar nesame visiškai karantine, serga apie 70 žmonių, ne vienas nemirė. Nuo pirmadienio 3 nacionalinės televizijos programos organizuoja užsiėmimus visuomenei.

Aš kasdien dirbu iš namų. Mes turime susitikimą kiekvieną rytą su dekanu. Pateikiama ataskaita apie tai, kas ką padarė. Buvo organizuojami internetiniai kursai ir pamokos, tačiau mes esame vieni iš nedaugelio nes tam ruošėmės 8 metus, taigi mes turime visą medžiagą ir pristatymus, kiti fakultetai to dar nepadarė. Tik nesupraskite manęs neteisingai.

Manau, kad tai veikia gana gerai, kita vertus, Bosnija ir Serbija paskelbė nepaprastą padėtį ir aš manau, kad tai yra gerai ir kartu mes padarysime labai daug su minimaliomis pasekmėmis. Aš jums pasakysiu, kodėl. Kroatija, Serbija ir Bosnija kariavo, bet kai kuriuose dalykuose esame gana drausmingi, nes gyvenimas mus daug kuo išmokė. Mes nemanome, kad izoliacija yra laisvės ir demokratijos pažeidimas, bet dabartinė padėtis kelia aukštesnius tikslus ir šiuo atveju tai yra visos tautos sveikata.

Turiu ir vaizdo medžiagą, bet reikia paaiškinti situaciją, FU yra organizuojamas taip, kad kiekvieną dieną su vaikais bendrauja garsus Kroatijos sportininkas, kalba apie fizinių pratimų svarbą ir parodo dienos pratimus.

Šiais metais mes pradėjome naują reformą, pavadintą GYVENIMO MOKYKLA, 1-ųjų ir 2-ųjų klasių mokiniams, o taip pat 5 ir 6 klasių mokiniams buvo duoti planšetiniai kompiuteriai, taigi jie gauna tiesiogines užduotis ir paskaitas iš visų vietinių mokytojų.

Mokytojo vadovai ir vadovėliai vaikams yra kroatų kalba, o nuorodas galite rasti šiuo adresu:

[https://www.researchgate.net/publication/260791379\\_Exercising\\_together\\_1\\_in\\_Croatian](https://www.researchgate.net/publication/260791379_Exercising_together_1_in_Croatian)

[https://www.researchgate.net/publication/260791099\\_Exercising\\_together\\_2\\_In\\_Croatian](https://www.researchgate.net/publication/260791099_Exercising_together_2_In_Croatian)

[https://www.researchgate.net/publication/260791108\\_Exercising\\_together\\_3\\_In\\_Croatian](https://www.researchgate.net/publication/260791108_Exercising_together_3_In_Croatian)

[https://www.researchgate.net/publication/260791203\\_Exercising\\_together\\_4\\_In\\_Croatian](https://www.researchgate.net/publication/260791203_Exercising_together_4_In_Croatian)

## **Airija**

Airijoje atvejų kiekvieną dieną daugėja, tai labai keistas laikas. Gyventojų buvo paprašyta šiuo metu naudotis socialinių atsiribojimų, o daugelis sporto salių – uždarytos. Gyventojams leidžiama sportuoti lauke, tačiau prašoma laikytis 2 m. atstumo vienas nuo kito.

Šiuo metu „*Sport Ireland*“ bendradarbiauja su „*Vietos sporto partnerystės programomis*“ įvairiose savivaldybėse, taip pat su nacionalinėmis valdymo institucijomis, siekdama pasidalyti kuo daugiau informacijos su visuomene, kad žmonės išliktų aktyvūs ir fiziškai ir protišcai.

Kai tik turėsime gaires / išteklius ir t.t., aš juos išplatinsiu.

### **Albanija**

Albanijos vyriausybė bando kontroliuoti virusą, nustatydamą griežtesnes priemones. Mokyklos uždaromos, atšaukiama visų rūšių veikla, neleidžiama treniruotis sporto salėje. Nebėra lengva pasiekti darbą ar namus ir tik tam tikromis valandomis, žinoma, gavus pritarimą. Žmonėms draudžiama išeiti, o šiuo metu parkai yra uždaryti. Vyriausybė vykdo baudžiamąsias baudas už apribojimų pažeidimus. Išorinis sportas atrodo neįmanomas.

„*Būk namuose*“ yra naujausia žinia, kurią akcentuoja vyriausybė ir kuria pasidalijo žiniasklaida.

Dabartinis mūsų asmeninis sportavimas bei mankštinimasis yra joga, fiziniai pratimai namuose ir daugybė meditacijų.

### **EUPEA (Europos kūno kultūros asociacija)**

Ką tik, beruošiant šias, kitų šalių, rekomendacijas, gavau laišką iš EUPEA prezidento. Deja, šio laiško turinys labai trumpas: „*EUPEA neturi jokių atitinkamų susiklosčiusiai situacijai išteklių*“.

### 3. TIESIOGINĖS FIZINIO UGDYMO PAMOKŲ TRANSLIACIJOS PER DELFI.TV

1. Martynas Karpavičius, Kauno raj. Kačerginės pagrindinė mokykla:  
<https://www.youtube.com/watch?v=RtkeVx0FqOk&t=14s>
2. Linda Gudaitė, Šiaulių Juliaus Janonio gimnazija: <https://www.youtube.com/watch?v=RtDnkY7KjA&t=85s>
3. Olegas Batutis, Prienų “Žiburio” gimnazija: [https://www.youtube.com/watch?v=c4oaGura\\_cc](https://www.youtube.com/watch?v=c4oaGura_cc)
4. Audra Vilūnienė, Kauno “Varpo” gimnazija:  
[https://www.youtube.com/watch?v=t6KxJeyzfJQ&list=PLoEX6bIRUPF3VlnTwwt78pID\\_Qqf5xgke&index=10](https://www.youtube.com/watch?v=t6KxJeyzfJQ&list=PLoEX6bIRUPF3VlnTwwt78pID_Qqf5xgke&index=10)
5. Laura Bulkevičienė, Kauno jėzuitų gimnazija:  
[https://www.youtube.com/watch?v=7dZ9eqQF68I&list=PLoEX6bIRUPF3VlnTwwt78pID\\_Qqf5xgke&index=14](https://www.youtube.com/watch?v=7dZ9eqQF68I&list=PLoEX6bIRUPF3VlnTwwt78pID_Qqf5xgke&index=14)
6. Saulius Lukonas, Klaipėdos licėjus: <https://www.youtube.com/watch?v=DQLtV0mtTNg>
7. Daiva Dambrauskienė, Panevėžio „Šaltinio“ progimnazija:  
<https://www.youtube.com/watch?v=ILnJbn1z0js&t=4s>
8. Gitana Jurgelevičienė, Kėdainių raj. Josvainių gimnazija:  
[https://www.youtube.com/watch?v=AtnFRbSkoHk&list=PLoEX6bIRUPF3VlnTwwt78pID\\_Qqf5xgke](https://www.youtube.com/watch?v=AtnFRbSkoHk&list=PLoEX6bIRUPF3VlnTwwt78pID_Qqf5xgke)
9. Giedrius Junevičius, Vilniaus Gabijos gimnazija: <https://www.youtube.com/watch?v=T2e-IUg0xI8&t=235s>
10. Kornelija Balčiūnaitė, Kauno „Saulės“ gimnazija:  
[https://www.youtube.com/watch?v=PdP6iBQvklY&list=PLoEX6bIRUPF3VlnTwwt78pID\\_Qqf5xgke&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=PdP6iBQvklY&list=PLoEX6bIRUPF3VlnTwwt78pID_Qqf5xgke&index=2)
11. Giedrė Žlibinienė, Rietavo Lauryno Ivinskio gimnazija:  
[https://www.youtube.com/watch?v=3mQuPfZIA1s&list=PLoEX6bIRUPF3VlnTwwt78pID\\_Qqf5xgke&index=15](https://www.youtube.com/watch?v=3mQuPfZIA1s&list=PLoEX6bIRUPF3VlnTwwt78pID_Qqf5xgke&index=15)
12. Eglė Krištaponytė, Klaipėdos Verdenės progimnazija:  
<https://www.youtube.com/watch?v=nvBmiPBchX4&t=1615s>
13. Bronius Kazlovskis, Kauno Bernardo Brazdžionio mokykla:  
<https://www.youtube.com/watch?v=kie5VgDwD9o&t=1537s>
14. Dalia Šklėriūtė, Prienų "Žiburio" gimnazija: <https://www.youtube.com/watch?v=PhhtUGVmQnc&t=75s>
15. Regimantas Abarius, Kėdainių Atžalyno gimnazija: <https://www.youtube.com/watch?v=b-TLaAhxI6s&t=34s>
16. Saulius Radčenko, Nemakščių Martyno Mažvydo gimnazija:  
<https://www.youtube.com/watch?v=zt-uDfha7DA>
17. Ligita Rakštienė, Šiaulių universiteto gimnazija: <https://www.youtube.com/watch?v=ROwRxSYJtC4>
18. Eglė Mickeliūnienė, Pasvalio Pumpėnų gimnazija: <https://www.youtube.com/watch?v=EXEyGhGgy1Y>
19. Lina Čėčinaitė, Kauno Rokų gimnazija: <https://www.youtube.com/watch?v=2s7GHLHL7JQ&t=486s>
20. Vita Masėnienė, Radviliškio rajono Sidabravo gimnazija:  
<https://www.youtube.com/watch?v=rBym3cDDAwU&t=3s>

#### 4. NAUDINGOS NUORODOS DĖL NUOTOLINIO MOKYMOSI

Apie nuotolinį mokymą:

[https://www.youtube.com/watch?v=qA-CZ\\_SIA1g](https://www.youtube.com/watch?v=qA-CZ_SIA1g)

<https://drive.google.com/file/d/1OXPIDWPDnXLWjffZBXsm5Laj7R7tFxMa/view>

[https://www.youtube.com/watch?v=MbhcOvE1MA&fbclid=IwAR26E1IFzaqYcnzpTxb752HBgc1ytrp4rBGaiXrurbv5ISryPIGIG\\_sKvS8](https://www.youtube.com/watch?v=MbhcOvE1MA&fbclid=IwAR26E1IFzaqYcnzpTxb752HBgc1ytrp4rBGaiXrurbv5ISryPIGIG_sKvS8)

<https://www.pedagogas.lt/mokymas/nuotolinis-mokymas-kaip-pasirengti-ir-kokias-priemones-pasitelkti-i-pagalba-2533.html>

<http://www.idomipamoka.lt/nuotolinio-mokymo-rekomendacijos->

[mokykloms/?fbclid=IwAR0ApBYs\\_fVjoXEhk5PPW0IAfuI73imR3cmmBPIeNzPNeAwKTh3Bqzr95M4](mokykloms/?fbclid=IwAR0ApBYs_fVjoXEhk5PPW0IAfuI73imR3cmmBPIeNzPNeAwKTh3Bqzr95M4)

Nuorodos į metodinę medžiagą:

<http://www.ssus.lt/ssusadmin/kiti/lmitkcedit/uploads/files/Rekomendacijos%20mokini%C5%B3%20fizinio%20aktyvumo%20ir%20sveikatos%20tema.pdf>

[https://www.physicaleducationupdate.com/public/Leadup\\_Games.pdf](https://www.physicaleducationupdate.com/public/Leadup_Games.pdf)

[https://drive.google.com/file/d/1Gp4uUWn\\_WRf8LTMd4mC84iMfJ67NICC/view?fbclid=IwAR0KVw6hsZIfKv\\_v-IQX8q4NdPcOKYGehzIoQpPC1BP9Ik5rpCkw40KCuCE](https://drive.google.com/file/d/1Gp4uUWn_WRf8LTMd4mC84iMfJ67NICC/view?fbclid=IwAR0KVw6hsZIfKv_v-IQX8q4NdPcOKYGehzIoQpPC1BP9Ik5rpCkw40KCuCE)

<https://www.seimosgidas.lt/50-ideju-ka-veikti-su-vaikais-per->

<karantina/?fbclid=IwAR3CmwoCYWe9YCMsUJFQsm3aRuPuibS9SR0uSksnlOa2jYS5cw5WUD0hAsg>

[https://mokytojuturinys.lt/?fbclid=IwAR1shc780SmqGSzpm3coeEAaSZRuNPMLj\\_K5ZaedVityr2gp1xVFus0qrSY](https://mokytojuturinys.lt/?fbclid=IwAR1shc780SmqGSzpm3coeEAaSZRuNPMLj_K5ZaedVityr2gp1xVFus0qrSY)

[http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/stay-physically-active-during-self-quarantine/\\_recache?fbclid=IwAR3uo-](http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/stay-physically-active-during-self-quarantine/_recache?fbclid=IwAR3uo-)

<1Th98uj8IO2tKe2AFqoaRyW2oz7GD48dmvs8BsWtVYyJGKn1-57c4>

<https://www.upc.smm.lt/ekspertavimas/mddb/Pradinis%20ugdymas/Kita/Mokymo%20ir%20mokymosi%20priemon%C4%97%20%E2%80%9EGyvunu%20gimnastika%E2%80%9C%20%C5%BEvaliam%20gyvenimui%E2%80%9C.pdf>

**Šertvytienė**, Dovilė; **Gedgaudas**, Edvinas

Fizinio ugdymo pamokos nuotoliniu būdu : geroji patirtis : metodinė priemonė / Dovilė Šertvytienė, Edvinas Gedgaudas ; Lietuvos kūno kultūros mokytojų asociacija. – Kaunas, 2020.

Metodinėje priemonėje supažindinama su fizinio ugdymo pamokų pavyzdžiais, idėjomis, vedant jas nuotoliniu būdu. Pateikiama geroji Lietuvos kūno kultūros mokytojų patirtis, užsienio šalių sporto specialistų pastebėjimai ir išvalgos, apibrėžiamos sąvokos, pateikiamos nuorodos į Lietuvos asociacijos „Sportas visiems“ ir LKKMA projektą „Tiesioginės fizinio ugdymo pamokų transliacijos per Delfi.tv“, aktualios nuorodos dėl nuotolinio mokymosi. Skirta aukštųjų mokyklų studentams, pasirinkusiems kūno kultūros mokytojų studijų programas, kūno kultūros mokytojams, sporto specialistams, mokyklų vadovams, treneriams, tėvams.

Lietuvos kūno kultūros mokytojų asociacija

Dovilė Šertvytienė, Edvinas Gedgaudas

**Fizinio ugdymo pamokos nuotoliniu būdu: geroji patirtis**

Metodinė priemonė

2020-03-23. Psl. 37

Leido Lietuvos kūno kultūros mokytojų asociacija, Sporto g. 6, LT-44221 Kaunas.