

Fizinio ugdymo pamoka pradinukams

Vieta: Vaidilutės sporto aikštynas

Trukmė: 45 minutės

Amžius: 7–10 metų

Tikslas: Lavinti bendrąją fizinę ištvermę, koordinaciją, komandinį darbą ir susipažinti su tenisu

☐ 1. Įžanginė dalis (5 min.)

Apšilimas visiems kartu:

- Pramankšta visiems kartu.
 - 2 min. lengvo bėgimo (**Žaidimas „Šiltas–šaltas“**: vaikai bėga pagal mokytojo nurodymus („šiltas“ – greičiau, „šaltas“ – lėčiau).
 - Tempimo pratimai (rankų, kojų, liemens sukamieji judesiai)
 - Judrūs pratimai: „Gyvatėlė“ – bėgimas ratu sekant pirmąjį dalyvį.
-

2. Pagrindinė dalis (30 min.)

Padalinta į 4 stotis, po 30 min. kiekvienoje (grupės keičiasi kas 10 min.)

☒ Stotis 1: Tenisas (10 min.)

- Supažindinimas su raketės laikymu ir kamuoliuko mušinėjimu.
- Poromis: vienas muša kamuoliuką į žemę, kitas pagauna.
- Žaidimas „Kas ilgiau“ – pora skaičiuoja, kiek kartų kamuoliukas permušamas vienas kitam.

☒ Stotis 2: Estafetės su kliūtimis (10 min.)

- Šokinėjimas, bėgimas tarp kūgelių, kamuolio nešimas ant raketės.
- Komandinė estafetė su laiko matavimu.

☒ Stotis 3: Gimnastika ir tempimas (10 min.)

- Pratimai treniruoklių zonoje
- Lenta, šuoliukai, atsilenkimai
- Pusiausvyros pratimai ant vienos kojos, poroje

☒ Stotis 4 (pasirinktinai): Tinklinis (10 min.)

Žaidimas „Tinklinio kamuolys“: Naudojant paplūdimio tinklinio aikštelę, vaikai žaidžia supaprastintą tinklinio žaidimą, lavindami koordinaciją ir komandinį darbą.

□ 3. Baigiamoji dalis (10 min.)

Atvėsimo veikla:

- Tempimo pratimai sėdint ir stovint
- Atsigulimas ant gimnastikos kilimėlių, kvėpavimo pratimas: įkvėpk per nosį, iškvėpk per burną

Refleksija (žodinis aptarimas):

- Kuri veikla buvo smagiausia?
- Ką norėtum išmokti geriau kitą kartą?
- Koks sportas patiko labiausiai?

🎯 Reikalinga įranga

- Teniso raketės ir kamuoliukai
- Estafečių kliūtys (konai, kamuoliai, lėkštelės)
- Patiesaliukai
- Tinklinio kamuolys
- Tinkamas sportinis apavas ir vandens buteliukas

📝 **Pastaba mokytojui:** Skirstant į stotis, galima turėti 2–3 grupes po 6–8 vaikus (priklausomai nuo klasės dydžio). Jei reikia, paskirkite pagalbininką prie kiekvienos stoties stebėti eigą ir padėti.