

## Kopiname į kalnus Vilniuje

**Pamokos tema:** Kopimo į kalną treniruotė Karoliniškių kraštovaizdžio draustinyje.

**Klausimas:** Ar pavyktų pasiruošti žygiui į kalnus Vilniaus miške?

**Temos BUP:**

Fizinis ugdymas – Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas,

Fizinis ugdymas – Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas,

Geografija – Orientavimasis kartografinėje informacijoje.

**Tikslas:** Susipažinti su Karoliniškių kraštovaizdžio draustinio reljefu ir gamtine aplinka, lavinti išvermę bei orientavimosi gebėjimus, naudojantis žemėlapiu atlikti kopimo į kalną treniruotę skirtingais miško takais.

**Uždaviniai:**

1. Suprasti reljefo ir aukščio pokyčių įtaką fiziniam krūviui.
2. Išanalizuoti žemėlapi ir atpažinti jame pažymėtus atskaitos punktus.
3. Lavinti išvermę, koordinaciją ir orientavimosi gebėjimus judant skirtingais maršrutais.
4. Stebėti ir pažinti Karoliniškių kraštovaizdžio draustinio gamtinę aplinką.
5. Reflektuoti savo fizinį pasirengimą ir patirtį atliekant užduotis gamtoje.

**Kompetencijos:** Pažinimo, komunikavimo.

**Priemonės:** Žemėlapiai su pažymėtais atskaitos punktais, mobilieji telefonai arba planšetės (jei naudojami navigacijai), rašikliai, užduočių lapai, sportinė apranga ir avalynė, vandens gertuvės.

**Vertinimas:** Formuojamasis.

**Metodai:** Orientavimosi veikla, aplinkos analizė, praktinė fizinė veikla, diskusija, refleksija.

**Vieta:** Blindžių g. 35, Vilnius

**Klasė:** 7–10.

**Veiklos:** Mokiniai susipažįsta su pamokos tikslais ir saugaus judėjimo taisyklėmis. Analizuoja žemėlapi bei mokosi atpažinti pažymėtus atskaitos punktus. Kelis kartus juda aukštyn ir žemyn skirtingais miško takais, imituodami pasirengimą kopimui į kalnus. Orientuojasi pagal žemėlapi, suranda numatytus punktus ir stebi draustinio gamtinę aplinką. Pamokos pabaigoje aptaria savo patirtį ir reflektuoja atliktą veiklą.

**Įtrauktis:** SUP mokiniams suteikiama papildoma mokytojo pagalba orientuojantis maršrute ir atliekant užduotis. Esant poreikiui, leidžiama judėti trumpesniu maršrutu arba mažesniu tempu. Užduotys diferencijuojamos pagal fizines galimybes ir individualius poreikius.

## **PAMOKOS PLANAS**

### **ĮVADAS (10 min):**

Mokytojas supažindina su pamokos tema, tikslais ir eiga. Aptaria saugaus elgesio taisyklės miško aplinkoje bei judėjimo takais reikalavimus.

Mokytojas pristato Karoliniškių kraštovaizdžio draustinį, trumpai papasakoja apie jo reljefą, gamtinę vertę ir ypatumus. Paaiškina, kaip ši vietovė gali būti naudojama kaip pasirengimo kopimui į kalnus treniruotė.

Mokytojas išdalija žemėlapius ir paaiškina, kaip juose pažymėti atskaitos punktai. Kartu su mokiniais aptaria navigavimo principus ir maršruto eigą.

Mokiniai analizuoja žemėlapi, užduoda klausimus ir pasirengia praktinei veiklai.

### **MOKYMOŠI VEIKLOS (60 min):**

Mokytojas nuveda mokinius prie pirmojo maršruto pradžios taško ir primena užduoties tikslą – kuo tiksliau orientuojantis pagal žemėlapi pasiekti numatytus atskaitos punktus.

Mokiniai juda pirmuoju maršrutu aukštyn, stebi reljefo pokyčius ir vertina fizinio krūvio intensyvumą. Pasiekę atskaitos punktus, jie patikrina savo buvimo vietą žemėlapyje. Mokytojas nukreipia mokinius į kitus maršrutus, kuriuose tenka įveikti skirtingo statumo šlaitus ir atstumus. Mokiniai pakartotinai kyla ir leidžiasi takais, taip lavindami ištvermę bei koordinaciją.

Judėjimo metu mokytojas skatina atkreipti dėmesį į draustinio gamtinę aplinką. Mokiniai stebi augaliją, reljefo formas ir kitus gamtos objektus, kuriuos sutinka maršrute. Pasiekus visus suplanuotus atskaitos punktus, mokiniai aptaria, kurie maršrutai buvo sudėtingiausi ir kokių orientavimosi įgūdžių reikėjo sėkmingai atlikti užduotį.

### **APIBENDRINIMAS IR REFLEKSIJA (20 min):**

Mokytojas suburia mokinius aptarimui ir pakviečia pasidalyti savo patirtimi. Kartu aptariama, kaip reljefas veikė fizinį krūvį ir kuo ši veikla buvo panaši į pasirengimą žygiams kalnuose.

Mokiniai įvertina savo orientavimosi gebėjimus, fizinę savijautą ir atliktas užduotis. Mokytojas apibendrina pagrindinius pamokos rezultatus bei pasiektus tikslus.

### **Refleksiniai klausimai:**

Kuris maršrutas pareikalavo daugiausia pastangų?

Kas padėjo sėkmingai orientuotis pagal žemėlapi?

Ką naujo sužinojai apie Karoliniškių kraštovaizdžio draustinį?

Kokius fizinius gebėjimus labiausiai lavinai šios pamokos metu?  
Kaip vertini savo pasirengimą panašiam žygiui gamtoje?