



Fizinio ugdymo pamoka Vaidilutės sporto aikštyne

Gerbiami tėveliai,

Informuojame, kad artėjanti fizinio ugdymo pamoka vyks **lauke, Vaidilutės sporto aikštyne** (Valakampiuose). Tai puiki galimybė vaikams ne tik stiprinti sveikatą gryname ore, bet ir išbandyti įvairias sportines veiklas profesionaliai įrengtame aikštyne.

Pamokos trukmė:

1 val.45 minutės

Pamokos tikslas:

- Skatinti fizinį aktyvumą gryname ore
- Ugdyti koordinaciją, vikrumą, bendradarbiavimo įgūdžius
- Supažindinti su pagrindiniais teniso elementais



Veiklos:

Pamokos metu vaikai dalyvaus aktyviose veiklose (po 30 min. kiekvienoje):

1. **Tenisas su raketėmis** – vaikai mokysis pagrindinių kamuolio mušinėjimo įgūdžių, žais poromis.
2. **Estafetės su kliūtimis** – lavins judrumą, reakciją ir komandinį darbą žaisminguose iššūkiuose.
3. **Pratimai ant patiesaliukų** – atliks tempimo, pusiausvyros ir kvėpavimo pratimus.
4. **Pagal galimybes tinklinis** - naudojant paplūdimio tinklinio aikštelę, vaikai žaidžia supaprastintą tinklinio žaidimą, lavindami koordinaciją ir komandinį darbą.

Pamoką pradėsime apšilimu, o užbaigsime atvėsimo pratimais ir refleksija.

☐ Ką turėti vaikui:

- Sportinę aprangą, tinkamą lauko sąlygoms (priklausomai nuo oro)
- Sportinę avalynę
- **Vandens buteliuką**
- **Patiesaliuką** (gali būti jogos ar kitas minkštesnis paklotas pratimams ant žemės)



Saugumas:

Visa veikla bus organizuota prižiūrint mokytojai. Naudojama įranga bus saugi ir pritaikyta vaikams. Pamokos metu ypatingą dėmesį skirsime tarpusavio pagarbai, draugiškumui bei saugiam elgesiui.

Jei turite klausimų ar pastebėjimų – kviečiame kreiptis.

Su pagarba,
[Mokytojo vardas]