Treniruotė Pučkorių atodangoje

**Pamokos tema:** Rato treiniruotė: Lokomociniai ir nelokomociniai judesiai.

**Klausimas:** Ar įmanoma pasportuoti atodangos pažintinio tako sąlygomis

**Temos atnaujintose programose:** Taisyklingai atlieka ir geba į(si)vertinti lokomocinius (lot. locus – vieta; motio – judėjimas), nelokomocinius ir manipuliacinius judesius.

**Temos turinys atnaujintose programose:** Reflektuojami individualūs gebėjimai laisvalaikiu ir buityje išlaikyti optimalią laikyseną ir koordinaciją, derinti kvėpavimą, jungti manipuliacinius su lokomociniais ir nelokomociniais judesiais. Atpažįstamos esminės klaidos ir numatomi individualūs judėjimo įgūdžių koregavimo būdai.

**Tikslas:** supažindinti mokinius su fiziniu aktyvumu gamtoje/ pažintiniame take.

**Uždaviniai:** 1. Savarankiškai įveikti rato treniruotę gamtinėmis/ pažintinio tako sąlygomis. 2. Reflektuoti savo individualius lokomocinius/ nelokomocinius gebėjimus. 3. Atpažinti užduočių atlikimo klaidas, jas koreguoti ateityje.

**Kompetencijos:**

Komunikavimo kompetencija

Fizinio ugdymo pamokose komunikavimo kompetencija plėtojama mokiniams tinkamai vartojant fizinio aktyvumo ir sporto terminologiją, fiziologijos sąvokas. Mokiniai atpažįsta ir tinkamai naudoja sutartinius judesius, gestus, simbolius ir ženklus teisėjaudami, rungtyniaudami ir diskutuodami fizinio aktyvumo ir sporto temomis.

Pažinimo kompetencija

Fizinio ugdymo procese per savistabą, judesio pajautimą, įgyjamus motorinius, kvėpavimo, vykdomosios funkcijos įgūdžius, pagrindinių sportinių judesių ir technikų patirtis, pramankštos ir mankštos pratimų praktikas, išmaniųjų technologijų taikymą fiziniam aktyvumui ir įsivertinimui mokiniai įgalinami pažinti save kaip autentišką bendruomenės ir gamtos dalį. Įgydami žinių apie fizines ypatybes, subjektyvius ir objektyvius įsivertinimo būdus, metabolinio sindromo ir streso prevenciją, sportinius žaidimus, olimpines vertybes, mokiniai susikuria prielaidas savo ir bendruomenės sveikatingumui gerinti.

Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos kompetencija

Fizinio ugdymo pamokose formuojasi mokinio savimonė, ugdomi metabolinio sindromo ir streso prevencijai svarbūs gebėjimai. Taisyklingi judėjimo įgūdžiai, optimalus fizinis krūvis ir sveikos gyvensenos nuostatos padeda išvengti traumų, rūpinimasis sveikata realizuojamas atsakingu sprendimų priėmimu ir elgesiu, įvertinant pasekmes. Ugdomi mokinių gebėjimai atpažinti fiziologinius streso požymius, taikyti mokslu grįstas streso prevencijos ir įveikos strategijas. Mokiniai vertina savo sprendimo poveikį ir pasekmes asmeninei ir kitų sveikatai, priima sprendimus vadovaudamiesi olimpinėmis vertybėmis.

**Vertinimas 9-10 kl:**

Slenkstinis lygis Patenkinamas lygis Pagrindinis Lygis Aukštesnysis lygis

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Geba atpažinti atliekamo lokomocinio judesio komponentus; geba atpažinti atliekamą nelokomocinį ar manipuliacinį judesį deriniuose su kitais judesiais (A1.1). | Geba atpažinti ir įvardyti atliekamo lokomocinio judesio komponentus; geba atpažinti ir įvardyti nelokomocinį ar manipuliacinį judesį deriniuose su kitais judesiais (A1.2). | Reflektuoja atliekamo lokomocinio judesio komponentus ir efektyvumą derinyje su kitais judesiais; reflektuoja atliekamą nelokomocinį judesį deriniuose su kitais judesiais ir derinio atlikimo efektyvumą; reflektuoja manipuliacinių ir kitų judesių derinio efektyvumą įvairiuose kontekstuose (A1.3). | Reflektuoja atliekamo lokomocinio ar nelokomocinio judesio  efektyvumą; reflektuoja manipuliacinių ir kitų judesių derinio efektyvumą; geba savarankiškai siekti optimalaus judesių atlikimo (A1.4). |

**11-12kl.**

Slenkstinis lygis Patenkinamas lygis Pagrindinis lygis Aukštesnysis lygis

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Atpažįsta atliekamo lokomocinio, nelokomocinio ar manipuliacinio judesio metu veikiančias sistemas: širdies-kraujagyslių sistemą, griaučių raumenų sistemą, centrinę nervų sistemą ir kitas (A1.1). | Atpažįsta ir reflektuoja atliekamo lokomocinio, nelokomocinio ar manipuliacinio judesio metu veikiančias sistemas: širdies-kraujagyslių sistemą, griaučių raumenų sistemą, centrinę nervų sistemą ir kitas (A1.2). | Tyrinėja ir reflektuoja įvairiuose kontekstuose atliekamo lokomocinio, nelokomocinio ar manipuliacinio judesio metu veikiančias sistemas: širdies-kraujagyslių sistemą, griaučių raumenų sistemą, centrinę nervų sistemą ir kitas (A1.3). | Optimaliai pagal individualų fizinį aktyvumą ir pajėgumą atlieka lokomocinius, nelokomocinius ir manipuliacinius judesius įvairiuose kontekstuose; reflektuoja širdies-kraujagyslių, griaučių raumenų, centrinės nervų ir kitų sistemų stiprinimo potencialą lokomocinių, nelokomocinių ir manipuliacinių judesių pagalba (A1.4). |

**Metodai:** apšilimo pratimai (dinaminiai, statiniai), rato treniruotės partimai, refleksija, atsipalaidavimo pratimai.

**Vieta:** Vilniaus Pučkorių atodangos pažintinio tako terasa.

**Klasė**: 9 - 12kl.

**Priemonės:** visą reikalingą inventorių rasite vietoje + rankšuosčiai.

**Veiklos:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Pramankšta | Rato treniruotė | Refleksija |
| Pratimai ant pažintinio tako terasos:3min bėgimas, ropojimas keturiomis(meškutė), (krabas), įtupstai, pagreitėjimai, burpiai, pritūpimai su šuoliuku, „lentutė“, „jumping jacks“. (Pramankkšta apie 6min). (mokytojas gali koreguoti pramankštą savo nuožiūra). | **Mokytojas paruošia 6 sporto stoteles. Kiekvienoje stotelėje dirbama 50 s. Poilsis tarp stotelių 20 s. Atlikus 6 stoteles ilsimės 1.30 min. Ir taip užduotis atliekame 3 ratus.****1 stotelė.** Bėgimas visu greičiu laiptukais į viršų – lengvas nusileidimas atgal.  **2 stotelė.** Šuoliukai ant suoliuko – nulipimas žemyn. **3 stotelė**. Ropojimas keturiomis (meškute) laiptukais į viršų ir nuleidimas atbulomis meškute žemyn (savo tempu) **4 stotelė**. Prisispaudus prie medžio nugara laikome „kedutę“ **5 stotelė**. Šuoliukai ant laiptukų (2 į priekį – vienas atgal) – atgal nusileidimas ristele. **6 stotelė**. Terasoje atliekame burpius (burpees) **Presas/ nugara**: Dirbame 25 s, poilsis tarp pratimų 10 s. Poilsis pasibaigus ratui 40 s. Darome tris ratus.1. Terasoje gulint ant pilvo keliame priešinga ranką- priešingą koją.2. Gulint ant nugaros ir sulenktomis kojomis – siekiame kulnus – vieną poto kitą.3. Gulint ant nugaros – kojos pakeltos sulenktos – mentys neliečia grindų – įtempiame presą ir laikome.Stoteles nebūtina daryti iš eilės. Leidžiame mokiniams pasirinkti nuo kurios pradeda ir kokį eiliškumą pasirenka. Pagal situaciją pareguliuojame , kad nebūtų grūsties prie stotelių. Idealu , jei prie stotelės dirba 3-4 mokiniai. | 1. Ar pasiekti asmeniai tiklai?2. Kokia savijauta po treniruotės?3. Ar buvo suderintas kvėpavimas?4.Kokios klaidos buvo esminės?galbūt per didelis pasirinktas pratimų atlikimo greitis?Ar individuliai pajėgesni lokomocianiai ar nelokomociniai gebėjimai/5.Ar kitą tokią pamoką galėtų sukurti patys mokiniai? |