



I dalis pamoka „Laipiojimo pasaulio kūrėjai“
Pamoką veda Vilniaus jaunųjų turistų centro atstovė Raimonda Paškauskienė
Pamokos planas

Užduoties tikslai:

- Skatinti kūrybiškumą ir vaizduotę.
- Sukurti bendrą laipiojimo trasos idėją, ją išsamiai aprašyti ir pristatyti.
- Ugdyto detalaus planavimo ir sisteminimo įgūdžius.
- Lavinti komandinio darbo ir bendradarbiavimo įgūdžius.
- Skatinti viešojo kalbėjimo įgūdžius.

Pamokos uždaviniai

- Dirbdami grupėse, sugalvos ir aprašys originalią laipiojimo trasą.
- Sukurs trasos piešinį, kuris iliustruos jų idėją.
- Atsakys į klasiokų pateiktus klausimus, išsamiai apibūdindami savo trasą.
- Kiekviena komanda pristatys savo trasą klasės draugams, pagrįsdama jos unikalumą.

Ugdomos kompetencijos:

- Kūrybiškumo
- Komunikavimo
- Pažinimo

Užduoties aprašymas:

- Mokiniai suskirstomi į 3–4 komandas.
- Kiekviena komanda gauna A3 lapą ir pieštukus. Jų užduotis – sugalvoti naują, fantastišką laipiojimo trasą. Mokiniai gali įsivaizduoti, kad laipioja ant medžių, pilies sienų, debesų ar net kosminių laivų.

Komanda turi atsakyti į šiuos klausimus ir sukurti trasos koncepciją (15-20 min.):

- *Trasos pavadinimas:* Sukurkite unikalų ir įsimintiną pavadinimą. (pvz., „Miško pasakų trasa“, „Herojų pilies iššūkis“, „Skrajojančio laivo odė“).
- *Trasos vieta ir aplinka:* Kur vyksta laipiojimas? (pvz., „Miško pasakų trasa“ – tai trasa, einanti per milžiniškų grybų ir kalbančių gėlių mišką; „Herojų pilies iššūkis“ – tai trasa, kuri veda į senos, apleistos pilies viršutinius aukštus, kuriuose slepiasi lobiai).
- *Unikalūs atramos taškai:* Aprašykite 3–5 unikalius atramos taškus. Kokios jie formos? Iš ko pagaminti? Ką jie simbolizuoja? (pvz., „milžiniškas grybas“ – atramos taškas, reikalaujantis pusiausvyros; „senovinė knyga“ – lipama per iškilias raides, kurios sudaro stebuklingą burtažodį; „skraidanti riedlentė“ – atramos taškas, kuris pasikeičia judant per jį).
- *Specialus „ypatingas“ elementas arba kliūtis:* Kas yra pats sudėtingiausias ar įdomiausias elementas trasoje? Ką reikia padaryti, kad jį įveiktum? (pvz., „reikia peršokti per upokšlį“ – norint peršokti, reikia atsakyti į mįslę, kurią užmina vandens elfai; „paimti blizgantį kristalą“ – kristalas

yra paslėptas už kabančių šakų ir jį pasiekti galima tik pasitelkus lankstumą; „padainuoti paukščiui“ – paukštis duoda užuominą, kaip pasiekti finišą).

- *Galutinis tikslas ir apdovanojimas:* Kas laukia trasos pabaigoje? Ką gauna sėkmingai trasą įveikęs laiptotojas? (pvz., „pabaigoje laukia lobis su saldinais ir spalvotomis plunksnomis“; „įvykdęs užduotį, gauni laipiojimo pasą ir tampi tikru nuotykių ieškotoju“).

Pristatymas ir refleksija:

Kiekviena komanda pristato savo trasą, naudodami savo piešinius ir atsakydami į pateiktus klausimus. Svarbu pabrėžti trasos unikalumą ir papasakoti, kodėl ji yra tokia ypatinga.

II dalis praktinė pamoka „Laipiojimo ir boulderingo pradžiamokslis“

Pamoką vedą neformalaus švietimo pedagogas Vitalijus Rindeika

Pamokos planas

Tema: įžanga į laipiojimą (alpinizmą) uždaroje patalpose

Tikslas:

- Supažindinti moksleivius su pagrindine laipiojimo įranga, saugumo taisyklėmis ir pradiniais laipiojimo judesiais.
- Propaguoti sveiką gyvenseną ir organizmo grūdinimą.

Ugdomos kompetencijos:

- Pažinimo
- Komunikavimo

1. Įžanga ir apšilimas (5 minutės):

- 1 min: trumpas pedagogo prisistatymas ir pamokos tikslų pristatymas. Kokia nauda iš laipiojimo?
- 4 min: dinaminis apšilimas. Svarbiausi sąnariai ir raumenys.

2. Saugumo pagrindai ir įranga (10 minučių):

- 5 min: pristatoma laipiojimo įranga, bateliai, apraišai, virvės, karabinai ir kt. Paaiškinama kiekvienos priemonės paskirtis.
- 5 min: saugumo taisyklės.

3. Pagrindinės technikos (20 minučių):

5 min: Pagrindiniai judesiai:

- „Stovėjimas“ ant kojų. Svarbu kuo mažiau apkrauti rankas, o jomis tik išlaikyti pusiausvyrą.
- Judėjimas klubais. Aiškus judėjimo centro perkėlimas, judesys prasideda nuo klubų.
- Kojų ir rankų pozicionavimas. Paaiškinama, kaip statyti kojas, laikyti rankomis už kybių siekiant stabilumo ir efektyvumo.

Praktika (15 min):

- Dalyviai laipioja ant lengvų trasų.

4. Atsipalaidavimas ir apibendrinimas (10 minučių)

- 5 min: atpalaiduojantys pratimai. Po lipimo svarbu atpalaiduoti raumenis. Tempimo pratimai nugarai, pečių juostai, rankoms ir kojoms.

5 min: apibendrinimas:

- Apžvelgiamos pagrindinės pamokos temos.
- Atsakoma į dalyvių klausimus. Refleksija.