Tyrinėjame Baltojo tilto sporto erdves: Kačibolas

.....

Pamokos planas

Bendroji dalis	
Pamokos tema	Tyrinėjame Baltojo tilto sporto erdves: Kačibolas
Klausimas	Kokias netradicines ir/ar netradicines sporto šakas galima žaisti Baltojo tilto sporto erdvėje? Kaip atsiranda netradicinės sporto šakos?
Tikslas	Baltojo tilto sporto erdvėse (lauke) tyrinėti netradicinę sporto šaką Kačibolą.
Uždaviniai	1. Susipažinti su Kačibolo tasyklėmis. 2. Praktiškai išbandyti Kačibolą lauko sąlygomis (ant smėlio). 3. Aptarimas: sėkmės ir iššūkiai dirbant komandoje lauko sąlygomis, įsisavinant naujo sportinio žaidimo taisykles ir techniką.
Klasė	9, 10, 11, 12 klasė
Trukmė	1 val. 30 min.
Vieta	Upės g. 6, Vilnius. Baltojo tilto sporto erdvė. GPS: 54.693209, 25.274696
Priemonės	tinklinio kamuoliai, švilpukas.
Metodai	Tyrinėjimas, pratimas, grupinis darbas, individualus darbas, diskusija, refleksija.
Veiklos	Apšilimas, kačibolo žaidimas, refleksija

.....

Pasiekimų sritis Fizinio ugdymo programoje:

Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas (A). A4. Žaidžia judriuosius ir sportinius žaidimus.

9 (I gimnazijos) klasė

Mokomasi savikontrolės ir prisitaikymo žaidžiant tradicinius, netradicinius sportinius ir etnosporto žaidimus standartinėse ir nestandartinėse erdvėse, kūrybiškai jungiant žiemos ir vasaros sporto šakų elementus ar kitaip keičiant standartines žaidimo sąlygas.

10 (II gimnazijos) klasė

Įvairiuose kontekstuose žaidžiami tradiciniai, netradiciniai sportiniai ir etnosporto žaidimai. Mokomasi savikontrolės: saugiai atlikti judesius žaidžiant nestandartinėse erdvėse, jungiant žaidimo, sporto šakų elementus, keičiant standartines žaidimo sąlygas.

Vertinimas:

Klasių koncentrai	Slenkstinis lygis	Patenkinamas lygis	Pagrindinis lygis	Aukštesnysis lygis
9–10 (I–II gimnazijos) klasių koncentras	Geba žaisti sportinius, netradicinius ir etnosporto žaidimus nestandartinėmis sąlygomis (A4.1).	Geba žaisti sportinius, netradicinius ir etnosporto žaidimus, prisitaikydamas prie keičiamų ar kintančių sąlygų (A4.2).	Geba išlaikyti judesio savikontrolę žaisdamas sportinius, netradicinius ir etnosporto žaidimus, prisitaikydamas prie keičiamų ar kintančių sąlygų (A4.3).	Spontaniškai pritaiko judesius prie keičiamų ar kintančių sąlygų, žaidžiant sportinius, netradicinius ir etnosporto žaidimus (A4.4).

III gimnazijos klasė

Savarankiškai žaidžiami sportiniai, netradiciniai ir etnosporto žaidimai, kūrybiškai prisitaikant prie įvairių aplinkos sąlygų ar kitų neįprastų kontekstų.

IV gimnazijos klasė

Mokomasi kūrybiškai modeliuoti sportinių, netradicinių ir etnosporto žaidimų idėjas, inovatyviai integruojant individualių, komandinių, dvikovinių ir netradicinių sporto šakų elementus. Reflektuojamas naujų žaidimų poveikis judėjimo gebėjimų tobulinimui.

Vertinimas:

Klasių koncentrai	Slenkstinis lygis	Patenkinamas lygis	Pagrindinis lygis	Aukštesnysis lygis
III–IV gimnazijos klasių koncentras	Geba įvertinti žaidimo paskirtį fizinėms ypatybėms ir sveikatai (A4.1).	Geba išlaikyti judesio savikontrolę savarankiškai žaisdami sportinius, netradicinius ir etnosporto žaidimus (A4.2).	Savarankiškai žaidžia ir reflektuoja sportiniais, netradiciniais ir etnosporto žaidimais tobulinamus judėjimo gebėjimus (A4.3).	Reflektuoja žaidimuose tobulinamų judesių savistabos duomenis, įsivertina pokyčių dinamiką (A4.4).

Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška (C). C2. - Praktikuoja fiziškai aktyvias veiklas lauko sąlygomis („žalia, balta ir mėlyna“ aplinkose)

9 (I gimnazijos) klasė

Reflektuojami ir įsivertinami savo fizinio aktyvumo lauko sąlygomis įpročiai: veiklos bei priemonės skirtingais metų laikais. Modeliuojamas palankus sveikatai fizinis aktyvumas lauko sąlygomis pagal individualius pajėgumo įsivertinimo ir sveikatos poreikius.

10 (II gimnazijos) klasė

Mokomasi kurti fizinio aktyvumo užduotis mokinių veikloms lauke. Esant galimybei, dalyvaujama rengiant varžybas, akcijas, olimpines dienas, aktyvumo pertraukas ar kitas veiklas, įtraukiančias skirtingų individualių gebėjimų ir pajėgumo dalyvius.

Vertinimas:

Klasių koncentrai	Slenkstinis lygis	Patenkinamas lygis	Pagrindinis lygis	Aukštesnysis lygis
9–10 (I–II gimnazijos) klasių koncentras	Geba atlikti individualių fizinio aktyvumo lauko sąlygomis patirčių palyginimą ir suformuluoti išvadas (C2.1).	Geba sudaryti individualiam fiziniam aktyvumui lauko sąlygomis tinkančių veiklų bei priemonių atmintinę (C2.2).	Geba remtis mokymosi žiniomis pasirenkant veiklas bei priemones optimaliam fiziniam aktyvumui lauko sąlygomis (C2.3).	Geba remtis mokymosi žiniomis praktikuojant ir reflektuojant fizinio aktyvumo lauko sąlygomis veiklas (C2.4).

III gimnazijos klasė

Dalyvaujama organizuojant olimpines dienas, aktyvumo pertraukas ar kitus renginius, įtraukiančius skirtingų individualių gebėjimų ir pajėgumo dalyvius į aktyvias ir smagias veiklas. Teikiamas prioritetas fiziškai aktyvioms veikloms lauko sąlygomis.

IV gimnazijos klasė

Mokomasi būti fiziškai aktyviu nepritaikytose fiziniam aktyvumui gamtinėse ar urbanistinėse aplinkose, išbandant reljefo, skirtingų dangų ir erdvių, laiptų, suoliukų, tiltelių ir kitų netradicinių objektų panaudojimą optimaliam fiziniam aktyvumui.

Vertinimas:

Klasių koncentrai	Slenkstinis lygis	Patenkinamas lygis	Pagrindinis lygis	Aukštesnysis lygis
III–IV gimnazijos klasių koncentras	Reguliariai praktikuoja fizinį aktyvumą lauko sąlygomis (C2.1).	Geba remtis mokymosi žiniomis reflektuojant fizinį aktyvumą lauko sąlygomis (C2.2).	Geba manipuliuoti fizinio aktyvumo veiklų ir įgūdžių įvairove prisitaikymui prie gamtinių ar urbanistinės aplinkos sąlygų (C2.3).	Siūlo naujoves bendruomenės fizinio aktyvumo lauko sąlygomis organizavimui, pritaiko dalyko žinias ir gebėjimus jas įgyvendinant (C2.4).

Ugdomos kompetencijos:

Pažinimo kompetencija:

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:

Taisyklingi judėjimo įgūdžiai, optimalus fizinis krūvis ir sveikos gyvensenos nuostatos padeda išvengti traumų, rūpinimasis sveikata realizuojamas atsakingu sprendimų priėmimu ir elgesiu, įvertinant pasekmes.

.....

Pamokos eiga:

Pamokos dalys	Trukmė	Turinys	Pastabos
Įvadinė	10 min.	Mokytojas ir mokiniai atvyksta prie centrinės tinklinio aikštelės žiūrovų suolų. Mokytojas pakviečia apsižvalgyti aplink bei pateikia klausimą (įveda į diskusiją) „Kokias tradicines ir/ar netradicines sporto šakas galima žaisti Baltojo tilto sporto erdvėje? Kaip galėtų būti žaidžiamas Kačibolas?"	Mokiniai atsistoja (ar atsisėda) ant aukščiausios žiūrovų suolų pakylos, taip aiškiai matys visą vietovę.
Mokymosi veiklos	60 min.	Mokytojas, prieš žaidžiant kačibolą, pakviečia atlikti **apšilimą**. 1.Sparčiu žingsniu, energingai, apeinama visa sportinės erdvės teritorija. 2.Bendrieji pratimai. *Pritūpimai.* 2x20. *Lentutė* (rankos ištiestos), atremtis – suoliukas arba žemė. 1 minutė. 3.Ropojimo pratimai visų kūno raumenų stiprinimui bei mobilumui gerinti: *Voras* (atremtis ant plaštakų ir pėdų veidu aukštyn, judama pirmyn ir atgal 1 minutę) *Meška* (atremtis ant plaštakų ir pėdų veidu žemyn, judama pirmyn ir atgal 1 minutę) Atlikus apšilimą pats laikas susipažinti su Kačibolo taisyklėmis.	Atliekama pasirinktinai: tinklinio aikštelėje, ant pievelės ar kitur, kur patogu **<u>Įtrauktis:</u>** Mokiniai, turintys specialiųjų ugdymosi poreikių, taip pat atlieka pratimus savo galių ribose.

		1.Kačibolo taisyklių aptarimas ir pasiskirstymas į komandas. 2.Kačibolo žaidimas. **Įtrauktis:** Veiklos mokiniams, patiriantiems sunkumų komandiniame darbe, bendravime: Mokytojas organizuoja darbą individualiai ar mažomis grupelėmis (2-3 mokiniai). 1.*Kamuolio metimas ir pagavimas*. Komandoje 2 žmonės. Abu stovi skirtingose tinklo pusėse ir mėtosi kamuoliu. Užduotis atlikta kai suskaičiuojama be klaidų iš eilės atlikus 20 pagavimų (ar kitą susitartą skaičių). Skaičius ištariamas pagavimo metu. Pasunkinimas: galima skaičiuoti nuo 20 iki nulio. 2.*Į priekį ir atgal*. Komandoje 2 žmonės. Mėto kamuolį per tinklą atsistoję per vieną žingsnį nuo tinklo. Pagavus kamuolį, žengiamas žingsnis atgal ir taip keliaujama kuo toliau nuo tinklo. Nepagavus – žengiama žingsnį į priekį.	Mokytojas (arba iš anksčiau paskirti mokiniai) pristato Kačibolo taisykles. Visi kartu aptaria jas. Mokiniai pasiskirsto į 2, 4 ar 6 komandas, kiekvienoje bent 5-6 žaidėjai. Jei yra 4 komandos, galima sužaisti mini turnyrą. Taisyklės pateiktos *Pamokos medžiagoje*.
Apibendri-nimo ir įsivertinimo	10 min.	Grįžtama į tą pačią vietą ant žiūrovų suolų arba pasirinkus kitą malonią vietą susirenkama aptarimui bei įsivertinimui. Klausimai aptarimui: „Kaip jaučiuosi judėdamas lauke?“ „Kokius patyriau iššūkius žaisdamas šį žaidimą ir kodėl?“ „Kas sekėsi geriausiai pamokos metu ir kodėl?“ „Kokių sporto šakų technikos elementus galime išvysti kačibole?“	