

Pamokos planas

Pamokos tema: Žiemos linksmybės.

Klausimas: Kaip smagiai judėti ir žaisti žiemą?

Temos BUP: fizinis ugdymas- judėjimo gebėjimų lavinimas, saugus elgesys lauke žiemos metu, komandinis darbas. **Pasaulio pažinimas-** metų laikų kaita, žiemos požymiai, aplinkos stebėjimas, atsakingas elgesys gamtoje.

Tikslas: Skatinti mokinius aktyviai judėti šaltojo metų laiku, dalyvauti aktyviuose žiemos žaidimuose gryname ore, stiprinti fizinį pasirengimą, imunitetą, saugaus elgesio įgūdžius.

Uždaviniai:

1. Lavinti mokinių vikrumą, koordinaciją, pusiausvyrą ir ištvėrę per judriuosius žiemos žaidimus ir čiuožimą rogutėmis.
2. Ugdyti saugaus elgesio įgūdžius žiemos metu, rūpintis savimi ir kitais aktyviai judant lauke.
3. Skatinti mokinių bendradarbiavimą, teigiamas emocijas ir fizinio aktyvumo svarbos suvokimą žiemos metu.

Kompetencijos: Sveikos gyvensenos kompetencija; socialinė ir emocinė kompetencija; komunikavimo kompetencija; pažinimo kompetencija.

Priemonės: Rogutės/čiuožynės, kūgiai/žymekliai, švilpukas, šilta neperšlampama apranga.

Vertinimas: Vertinamas mokinių įsitraukimas į veiklas, saugus ir sąmoningas judėjimas žiemos metu, pastangos laikytis susitartų taisyklių, bendradarbiavimas grupėje bei teigiamos emocijos dalyvaujant aktyviose veiklose.

Metodai: Judrieji žaidimai; komandinis darbas; patyriminis mokymasis; stebėjimas; refleksija.

Vieta: Vertinamas mokinių įsitraukimas į veiklas, saugus ir sąmoningas judėjimas lauke, pastangos laikytis žaidimų taisyklių, bendradarbiavimas grupėje bei teigiamos emocijos dalyvaujant veiklose.

Klasė: 1-4 kl.

Veiklos: Judrieji žaidimai gryname ore, čiuožimas rogutėmis arba čiuožynėmis, saugaus elgesio taisyklių aptarimas, refleksija.

Įtrauktis: Užduotys pritaikomos pagal mokinių fizines galimybes ir poreikius - mokiniai gali judėti skirtingu tempu, pasirinkti mažesnę ar lėtesnę kalnelį, čiuožti kartu su draugu, atlikti supaprastintas užduotis arba dalyvauti veiklose kaip stebėtojai, pagalbininkai (pvz.,skaičiuoti nusileidimus, stebėti saugų elgesį). Visi mokiniai įtraukiami į veiklas pagal savo gebėjimus.

Trukmė	Turinys	Pastabos
Pamokos dalis: įvadinė		
5min.	<p>Mokytojas pristato pamokos temą ir primena saugaus elgesio taisykles.</p> <p>Skatina trumpai pasikalbėti apie žiemą ir aktyvų judėjimą lauke.</p> <p>Skatindamas diskusiją, mokytojas užduoda klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Ką galime veikti lauke, kad pajudėtume ir pasportuotume žiemą?</i> - <i>Kaip galėtume pasinaudoti tuo, ką turime aplink: sniegu, apsnigtu kalnu ar pievute?</i> - <i>Kokie žaidimai ar rungtys galėtų padėti smagiai sportuoti gryname ore?</i> - <i>Kada sniegas limpa, o kada traška?</i> - <i>Kaip galime pasirinkti aktyvią veiklą atsižvelgdami į sniego lipnumą ir oro sąlygas?</i> <p>Po trumpos diskusijos mokytojas apibendrina: <i>„Matote, kiek daug galimybių mums suteikia žiema! Šiandien mes pasportuosime ir pažaisime gryname ore.“</i></p>	Diskusija apie aktyvias žiemos veiklas ir saugaus elgesio taisykles gali būti aptariama klasėje prieš išeinant į lauką.
5min.	<p>Apšilimas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lengvi rankų ir kojų mostai; • „boksininko apšilimas“-minkšti keliai, smulkūs ir greiti kojų judesiai vietoje, įtraukti pilvo raumenys, rankos tvirtos, delnai sugniaužti į kumščius, rankos ritmiškai juda tarsi smūgiuojant į priekį. 	
Pamokos dalis: mokymosi veiklos		
10min.	<p>Estafetė „Žiemos ekspresas“</p> <p>Vaikai pasiskirsto į komandas ir sustoja poromis. Kiekvienai komandai pažymima trasa:</p> <ul style="list-style-type: none"> -starto vieta (apie 1 m nuo pirmos poros); -estafetės pabaiga pažymima kūgiais arba gamtinėmis priemonėmis (pagaliuku, iš sniego suformuotu kalneliu, ant sniego nubraižyta linija). <p>Vienas poros vaikas atsisėda ant rogučių arba čiuožynės, kitas- tempia jį iki sutarto žymeklio. Pasiekus žymeklį vaikai apsikeičia vietomis ir grįžta atgal. Užduotis tęsiama iki mokytojo signalo.</p>	Poros sudaromos panašaus fizinio pajėgumo. Trasa neturi būti per ilga. Pasiekus žymeklį, vaikas nulipa nuo rogių ir atsistoja (dėl saugumo rogės sukamos tuščios). Akcentuojamas saugus judėjimas ir bendradarbiavimas.
5min.	<p>Judrus žaidimas „Sniego signalai“</p> <p>Mokiniai laisvai juda susitartoje teritorijoje. Mokytojas duoda signalus švilpuku arba balsu, į kuriuos vaikai greitai sureaguoja:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 signalas (švilpukas)-pritūpti ir paliesti sniegą; 2 signalai (švilpukas)-sustingti vietoje kaip ledo figūra; 3 signalai (švilpukas)-pamesti sniegą į viršų (<u>jeigu sniegas purus</u>). Jei sniegas limpa, pasirenkama kitą užduotis- tris kartus atlikti šuoliukus 	

	žergtai-glaustai.	
15mn.	<p>Čiuožimas rogutėmis nuo kalno</p> <p>Mokiniai saugiai čiuožia rogutėmis nuo kalno, laikydamiesi sutartų taisyklių: leidžiamasi po vieną, laukiama savo eilės, į kalną kylama šone sutartu taku.</p>	Čiuožimo trukmė reguliuojami atsižvelgiant į oro sąlygas.
Pamokos dalis: apibendrinimo ir įsivertinimo		
5min.	<p>Pamokos pabaigoje mokiniai sustoja ratu. Kartu su mokytoju atlieka lengvus kvėpavimo ir nusiramino pratimus: giliai įkvepia per nosį, lėtai iškvepia per burną, lengvai papurto rankas ir kojas, kad atsipalaiduotų po judėjimo ir nusipurtytų sniegą.</p> <p>Refleksija. Mokytojas skatina mokinius pasidalyti mintimis ir jausmais, užduoda klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Kas šiandien tau labiausiai patiko? - Kuri veikla ar žaidimas buvo smagiausias? -Kaip jautiesi po judėjimo gryname ore? -Kodėl svarbu aktyviai leisti laiką ir žiemą? 	Atsižvelgiant į oro sąlygas, refleksija gali būti atliekama ir klasėje, grįžus į mokyklą.