

Pamokos medžiaga

„Žiemos linksmybės“

Pamoka „Žiemos linksmybės“ skirta fizinio aktyvumo skatinimui žiemos metu, saugaus elgesio ugdymui ir teigiamų emocijų stiprinimui per judriąsias veiklas gryname ore.

Veiklų metu lavinami mokinių vikrumas, pusiausvyra, koordinacija, reakcija ir išstvermė, ugdomas komandinis bendradarbiavimas, savitarpio pagalba bei atsakomybė už saugų judėjimą lauke šaltuoju metų laiku.

Pamokos metu integruojami fizinio ugdymo ir pasaulio pažinimo elementai-vaikai ne tik aktyviai juda, bet ir stebi žiemos gamtos ypatumus, sniego būklę, oro sąlygas, mokosi prisitaikyti prie aplinkos ir formuoja teigiamą požiūrį į judėjimą gryname ore žiemą.

Metodiniai akcentai

- Žiemos aplinka tampa natūralia sporto ir žaidimų erdve-veikloms naudojamas sniegas, kalneliai, rogutės ar čiuožynės, o trasos žymimos kūgiais arba gamtinėmis priemonėmis (pagaliukais, sniego linijomis, suformuotais kauburėliais).
- Veiklos organizuojamos taip, kad mokiniai kuo daugiau judėtų, būtų aktyvūs ir nesustingtų vietoje.
- Didelis dėmesys skiriamas saugiam elgesiui: laikomasi atstumų, leidžiamasi po vieną, pasirenkamas tinkamas tempas.
- Akcentuojama draugiška atmosfera, bendradarbiavimas ir džiaugsmas judant.
- Užduotys pritaikomos pagal mokinių fizines galimybes ir sniego būklę (puriam ar lipniam sniegui parenkamos skirtingos veiklos).

Refleksija

Pamokos pabaigoje mokiniai aptaria, kaip jautėsi judėdami gryname ore žiemą, kuri veikla ar žaidimas patiko labiausiai, ką pastebėjo apie sniegą, savo savijautą ir kodėl svarbu aktyviai judėti net šaltuoju metų laiku.

Mokytojas gali paskatinti diskusiją klausimais:

-Kaip keitėsi tavo nuotaika po judėjimo lauke?

- Kas buvo smagiausia žiemos veikla?

-Kodėl svarbu judėti ir žiemą, net kai šalta?

Estafetė-„Žiemos ekspresas“

Tikslas: lavinti vikrumą, koordinaciją, komandinį darbą ir saugų judėjimą.

Eiga:

Vaikai pasiskirsto į komandas ir poromis sustoja prie starto linijos. Vienas poros vaikas sėdi ant rogučių arba čiuožynės, kitas jį tempia iki pažymėtos vietos (kūgio, pagaliuko, sniego linijos ar kalnelio). Pasiekę žymeklį vaikai apsikeičia vietomis ir grįžta atgal. Poros sudaromos panašaus fizinio pajėgumo, trasa parenkama neilga. Akcentuojamas saugus judėjimas ir tarpusavio pagalba.

Judrus žaidimas-„Sniego signalai“

Tikslas: lavinti reakciją, dėmesingumą ir orientaciją erdvėje.

Eiga:

Mokiniai laisvai juda susitaroje ir pažymėtoje teritorijoje. Mokytojas duoda signalus švilpuku:

- 1 signalas-pritūpti ir paliesti sniegą;
- 2 signalai-sustingti vietoje kaip ledo figūra;
- 3 signalai-pamesti sniegą į viršų (jei sniegas purus) arba tris kartus atlikti šuoliukus žergtai–glaustai (jei sniegas limpa)

Čiuožimas rogutėmis nuo kalno

Tikslas: skatinti fizinį aktyvumą ir judėjimo džiaugsmą gryname ore.

Eiga:

Mokiniai saugiai čiuožia rogutėmis nuo kalno, laikydamiesi sutartų taisyklių: leidžiamasi po vieną, laukiama savo eilės, pasirenkamas greitis pagal galimybes. Mokytojas stebi veiklą, dažnai teiraujasi apie mokinių savijautą, ar jiems nešalta, ir prireikus daro pertraukas arba pamoką užbaigia anksčiau.

Saugumo taisyklės: leidžiamasi po vieną, laukiama savo eilės, į kalną kylama šone sutartu taku, nevažiuoti galva į priekį, atbulomis arba atsistojus.