Pamokos planas

Bendroji dalis:

Pamokos tema	**Šok į tolį – matuok šuolį**
Pasiekimų sritys Bendrojo ugdymo programoje	Fizinis ugdymas: Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas (B) Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška (C) Matematinis ugdymas: Problemų sprendimas (C)
Temos Bendrojo ugdymo programoje	Fizinis ugdymas: B1. Stiprina kaulų ir raumenų sistemą. C2. Praktikuoja fiziškai aktyvias veiklas lauko sąlygomis („žalia, balta ir mėlyna“ aplinkose). Matematinis ugdymas: C3. Įvertina matematinės veiklos rezultatus, daro pagrįstas išvadas, jas interpretuoja.
Klausimas	*Ar įmanoma peršokti per save?*
Tikslas	Mokytis pagrindinių šuolio veiksmų, lavinant koordinaciją ir kojų jėgą bei taikyti matematinius matavimo ir rezultatų palyginimo gebėjimus praktiškoje lauko veikloje.
Uždaviniai	‣ Atlikti šuolius į tolį įsibėgėjus bei iš vietos. ‣ Pildyti užduoties lapą: iškelti hipotezę, išmatuoti šuolius, savo ūgį centimetrais, palyginti ir užrašyti rezultatus, patikrinti hipotezę, suformuluoti išvadas. ‣ Tinkamai pasiruošti pamokai lauko sąlygomis.
Kompetencijos	Pažinimo; socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos kompetencijos.
Klasė	3-4 klasės
Trukmė	1 val. 30 min.
Vieta	Upės g. 6, Vilnius. Baltojo tilto sporto erdvės tinklinio aikštelės (arba bet kuri kita paplūdimio tinklinio/teniso, futbolo lauko aikštelė smėlio pagrindu). Aikštelės nėra rezervuojamos, dalijamasi „gyvos eilės“ principu. Baltojo tilto erdvę galima stebėti ir taip su ja susipažinti iš anksto, tiesioginių kamerų pagalba. Jas rasite čia: https://lietuvoskameros.lt/baltasis-tiltas-tiesiogiai/ https://lietuvoskameros.lt/vilnius-baltasis-tiltas-tinklinio-aikstele-2/
Priemonės	Ruletės ar panašūs matuokliai (viena ruletė dviems - keturiems mokiniams), užduočių lapai (kiekvienam mokiniui po vieną), rašikliai (dviems mokiniams vienas).
Metodai	Darbas grupėje, individualus darbas, demonstravimas, refleksija.
Įtraukusis ugdymas	● Užduotis ir instrukcijas pateikti aiškiai, trumpais etapais, įsitikinti, kad mokinys jas suprato; prireikus užduotį pakartoti ar papildomai parodyti praktiškai. ● Individualizuoti fizines užduotis pagal mokinio galimybes – trumpinti įsibėgėjimą, leisti atsispirti iš patogios vietos, mažinti užduočių skaičių, suteikti papildomo poilsio, atsitraukimo. ● Skatinti ir palaikyti mokinio įsitraukimą – pastebėjus dėmesio praradimą padėti grįžti į veiklą, akcentuoti asmeninę pažangą ir pastangas. ● Atliekant matematikos užduotis ir dirbant poroje, prireikus padėti matuoti, užrašyti ir palyginti rezultatus, aiškiai paskirstyti poros narių funkcijas; pagal poreikį suteikti mokytojo ar mokytojo padėjėjo pagalbą.
Vertinimas	Vertinama: Šuolio technika (įsibėgėjus į tolį, iš vietos): papasakoja kaip atlikti ir, pagal galimybes, pademonstruoja atlikimą. Aktyvumas ir pastangos (mokinys aktyviai dalyvauja, atlieka bandymus, stengiasi pagerinti savo rezultatą, laikosi saugumo taisyklių). Matavimas ir rezultatų palyginimas (teisingai išmatuoja šuolius, ūgį, užrašo rezultatą, palygina duomenis ir padaro paprastą išvadą).

Pamokos eiga:

Pamokos dalys	Trukmė	Turinys	Pastabos
Įvadinė	7	Mokiniai kartu su mokytoja atvyksta į pamokos vietą. Mokytoja pristato pamokos temą, tikslą ir uždavinius bei paaiškina, kad mokiniai tyrinės šuolį į tolį (įsibėgėjus, iš vietos) ir aiškinsis ar įmanoma „peršokti save“. Paaiškinama, kad „peršokti save“ reiškia nušokti toliau už savo ūgį. Mokiniai iškelia hipotezes, pagrindžia savo spėjimus ir ruošiasi apšilimui.	
Mokymosi veiklos	7	**Apšilimas. Sąnarių mankšta**. Mokiniai sustoja ratu pasirinktoje aikštelėje. Riešų, alkūnių, pečių sukimas į abi puses po 15 kartų. Sukinukas I. Rankos sulenktos per alkūnes, delnai sunerti ir pakelti krūtinės lygmenyje, kulnai klubų plotyje. Pėdas laikydami prispaustas, pasisukame į vieną ir į kitą pusę. Pakartojame 20 kartų. Sukinukas II. Pėdos plačiai (apie 80 cm), rankos ištiestos į šalis, pasilenkiame. Laikydami rankas ir kojas tiesias, kairį delną vedame iki dešinės pėdos ir atvirkščiai – dešinį delną iki kairės pėdos. Atliekame 20 pasisukimų. Klubo, kelio, pėdos sukimas. Svorį pernešame ant vienos kojos, kitą koją, sulenktą per kelį, pakeliame. Paeiliui sukame klubą, kelį, pėdą 8 kartus į vieną pusę ir 8 kartus į kitą. Pakartojame su kita koja.	
	8	**Specialūs pratimai.** „Pritūpk ir atsispirk“ • Mokiniai atsistoja kulnus laikydami pečių plotyje, rankas ištiesia pirmyn. • Pritupia, rankas mosteli atgal, energingai atsitiesia ir pakyla ant pirštų galų. • Atlieka 6–8 kartus. „Šok kaip varlytė“ • Iš pritūpimo padėties mokiniai atsispiria abiejomis kojomis ir šoka pirmyn. • Nusileidžia ant abiejų pėdų, sulenkia kelius ir išlaiko pusiausvyrą. • Atlieka 4–5 šuolius. „Bėk ir greitėk“ • Mokiniai nubėga 10–15 metrų, palaipsniui didindami bėgimo greitį. • Paskutinius metrus bėga greitai, tačiau išlaiko judesių kontrolę. • Atlieka 2–3 kartus. „Peršok upelį“ • Ant žemės pažymimos dvi linijos, tarp kurių – nedidelis tarpas (50-80 cm.). • Mokiniai paeiliui įsibėgėja keliais žingsniais ir atsispirdami viena koja šoka per „upelį“. • Nusileidžia ant abiejų kojų, atlieka 3–4 bandymus.	Lavina kojų jėgą ir koordinuoja rankų bei kojų judesius. Mokomasi atsispirti abiem kojomis ir minkštai nusileisti. Pratimas paruošia kūną įsibėgėjimui prieš šuolį į tolį. Lavina įsibėgėjimo, atsispyrimo ir nusileidimo įgūdžius.

	60 min.	Prieš atlikdami šuolius, mokiniai susiskirsto poromis, gauna *Užduočių lapus* ir matavimo ruletes. Kiekvienoje poroje mokiniai paeiliui atlieka šuolius ir matuoja vienas kito rezultatus. Mokiniai užrašo surinktus duomenis, juos palygina ir, remdamiesi gautais rezultatais, patikrina pamokos pradžioje iškeltą hipotezę. **1. Ūgio matavimas.** Mokiniai išmatuoja vienas kito ūgį ir užrašo duomenis užduočių lape. Mokytoja paaiškina, kad vėliau mokiniai palygins savo ūgį su nušoktu atstumu. **2. Šuolis į tolį iš vietos.** Mokytoja paaiškina ir pademonstruoja šuolio atlikimo techniką: pradinę padėtį, rankų mostą, atsispyrimą abiem kojomis ir saugų nusileidimą. Mokiniai atlieka kelis bandomuosius šuolius. Tuomet kiekvienas mokinys atlieka tris įskaitinius šuolius, kurių rezultatus porininkas išmatuoja ir užrašo užduočių lape. **3. Šuolis į tolį įsibėgėjus.** Mokytoja paaiškina ir pademonstruoja šuolio techniką: įsibėgėjimą, atsispyrimą viena koja ir saugų nusileidimą ant abiejų kojų. Mokiniai atlieka kelis bandomuosius šuolius, paskui kiekvienas mokinys atlieka tris įskaitinius šuolius. Porininkas išmatuoja kiekvieną rezultatą ir užrašo jį užduočių lape. **4. Rezultatų palyginimas ir hipotezės patikrinimas.** Mokiniai palygina savo ūgį su geriausiu šuolio į tolį iš vietos rezultatu ir geriausiu šuolio į tolį įsibėgėjus rezultatu. Apskaičiuoja, kiek centimetrų nušoko trumpiau arba toliau už savo ūgį, palygina abiejų šuolių rezultatus ir aptaria, ar jų pamokos pradžioje iškelta hipotezė pasitvirtino. Poros pristato savo tyrimo rezultatus ir paaiškina, kokias išvadas padarė.	Šuolius į smėlį geriausia atlikti tik įsitikinus, kad smėlis purus, mokinys dėvi tinkamą avalynę o nusileidimo vietoje nėra kliūčių Patogu ūgį išmatuoti naudojant ruletes ir tinklinio stulpus (atremiant nugarą į stulpą). *Užduočių lapai* pateikti Pamokos medžiagoje. Joje pateikta taip pat ir šuolių technikos veiksmai.
Apibendrinimas ir įsivertinimas	8	Mokytoja/-as pakviečia įsikurti patogioje vietoje ir pateikia klausimus aptarimui ir refleksijai: ❖ Ar tinkamai apsirengiau/apsiaviau šios dienos pamokai? Paaiškink kodėl taip manai. ❖ Ko naujo išmokau šios pamokos metu?	