

**LIETUVOS KŪNO KULTŪROS MOKYTOJŲ ASOCIACIJA**

**FIZINIO UGDYMO PAMOKA  
PRADINIAME IR PAGRINDINIAME UGDYME:  
PATIRTIS ITALIJOJE**

**Studijų knyga**

Kaunas, 2022

Recenzavo: Milda Galdikaitė – Mikašauskienė  
*Šilalės r. Kvedarnos Kazimiero Jauniaus gimnazija*

Erika Rusonienė  
*Alytaus Dzūkijos mokykla*

Studijų knyga parengta įgyvendinant Sporto rėmimo fondo projektą „Lietuvos kūno kultūros mokytojų kompetencijų tobulinimas tarptautiniuose seminaruose“, Nr. SRF-KT-2019-0029

Patvirtinta LKKMA tarybos 2022 10 01 posėdyje (prot. Nr. 3)

© Laima Trinkūnienė,  
Dovilė Šertvytienė,  
Audra Vilūnienė, 2022

© Lietuvos kūno kultūros mokytojų asociacija, 2022

Bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų informacinės sistemos (LIBIS) portale [ibiblioteka.lt](http://ibiblioteka.lt)

ISBN 978-609-96349-1-3

**Studijų knygą rengė:**

dr. Laima Trinkūnienė, Dovilė Šertvytienė, Audra Vilūnienė

**Mokyklų komandų nariai:**

Kauno Jono Jablonskio gimnazija, mokytoja Dovilė Šertvytienė

Kauno r. sporto mokykla, mokytoja Inga Gliožaitienė

Kauno technologijos universiteto inžinerijos licėjus, mokytoja Ilona Palavinskienė

Kauno Varpo gimnazija, mokytoja Audra Vilūnienė

Kėdainių r. Josvainių gimnazija, mokytojas Bronislavas Šimokaitis

Kėdainių r. Josvainių gimnazija, mokytoja Gitana Jurgelevičienė

Klaipėdos „Versmės“ progimnazija, mokytoja Ilona Malakauskienė

Palaimintojo Teofiliaus Matulionio gimnazija, mokytoja Irutė Juršėnaitė

Panevėžio Juozo Balčikonio gimnazija, mokytoja Jolanta Lelytė

Prezidento Antano Smetonos gimnazija, mokytojai Lina Čėčinaitė

Prienų „Žiburio“ gimnazija, mokytojas Olegas Batutis

Raseinių Prezidento Jono Žemaičio gimnazija, mokytoja Jurgita Miniotienė

Rietavo Lauryno Ivinskio gimnazija, mokytojas Saulius Jonušas

Seirijų Antano Žmuidzinavičiaus gimnazija, mokytoja Asta Bagdonienė

Šiaulių Juliaus Janonio gimnazija, mokytojas Edvinas Gedgaudas

Vilniaus Balsių progimnazija, direktorė Virginija Giršvildienė

Vilniaus šv. Kristoforo progimnazija, mokytoja Laura Batutytė – Gudžiauskė

## TURINYS

Pratarmė	5
Koordinaciniai pratimai	6
Statinės ir dinaminės pusiausvyros pratimai	11
Dėmesio sutelkimo ir judėjimo pratimai	15
Apšilimo pratimai su didžiuoju gimnastikos kamuoliu	16
Kin ball žaidimas	19
Spikeball žaidimas su tinklinio kamuoliu	20
Athletic primary school	21
Orientavimosi sportas	23
Reakciją ir mąstymą lavinantys pratimai	24
Street racket (gatvės tenisas) žaidimas	28
Super vaikai	31
Bėgimo žaidimai	33
Joga su draugu	36
Literatūra	40
Priedai	41

## PRATARMĖ

Lietuvos kūno kultūros mokytojų asociacija 2019 metais laimėjo Sporto rėmimo fondo projektą „Lietuvos kūno kultūros mokytojų kompetencijų tobulinimas tarptautiniuose seminaruose“, Nr. SRF-KT-2019-0029 ir gavo finansavimą jo tikslams realizuoti.

Dėl pandeminės situacijos du metus projektas negalėjo būti vykdomas.

2022 m. liepos 23 – 29 dienomis dvidešimt Lietuvos kūno kultūros mokytojų asociacijos narių, fizinio ugdymo mokytojų iš įvairių savivaldybių dalyvavo Italijoje vykstančiame tarptautiniame kongrese „SPORTFORUM“ į kurį susiburė fizinio ugdymo, sporto, sveikatos srities specialistai iš viso pasaulio. Kongresas vyko Malles miestelyje, Pietų Tirolio La Val Venosta slėnyje (Alto Adige, Italija). Kongrese mokytojai turėjo galimybę stebėti ir patys dalyvauti 60-yje skirtingų veiklų. Vyko individualių ir komandinių sporto šakų praktiniai, teoriniai ir praktiniai-metodiniai mokymai, kūno rengybos, patyriminio ugdymo ir sveikatinimo užsiėmimai, buvo supažindinami su įvairių šokių stiliais, choreografija. Taip pat vyko seminarai, pristatymai, darbas grupėse, diskutuojant aktualiomis sporto ir sporto švietimo temomis profesiniu ir kultūriniu lygiu.

Įgyvendinant projekto lūkesčius ir atsiskaitomybes grįžus iš mokymų, gerą patirtimi fizinio ugdymo mokytojai pasidalins vykdant nemokamus seminarus „Fizinio ugdymo pamoka kitaip: patirtis Italijoje“ fizinio ugdymo ir pradinį klasių mokytojams aštuoniuose savivaldybėse, Lietuvos kūno kultūros mokytojų asociacija organizuos tradicinius renginius „V. Deksnio turnyras“ ir kasmetinę praktinę konferenciją, kurie šiemet vyks Kėdainiuose ir Šiauliuose.

Vienas iš projekto tikslų – išleisti dvi studijų knygas pradinio ir pagrindinio ugdymo, bei vidurinio ugdymo mokiniams. Studijų knygose sudėti visų dvidešimties mokytojų rengti žaidimai, veiklos ir pratimai.

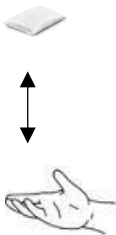
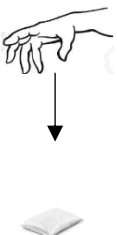

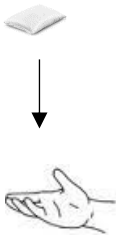
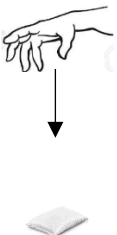
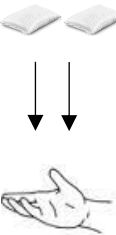
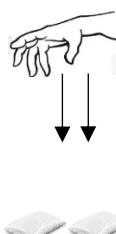
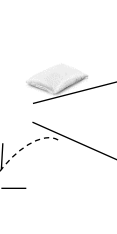

Ši studijų skirta pradinio ir pagrindinio ugdymo mokiniams.

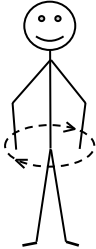
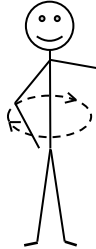

*Laima Trinkūnienė, Dovilė Šertvytienė, Audra Vilūnienė*

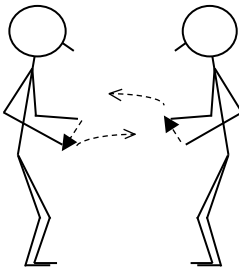
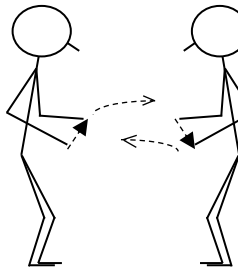
# KOORDINACINIAI PRATIMAI

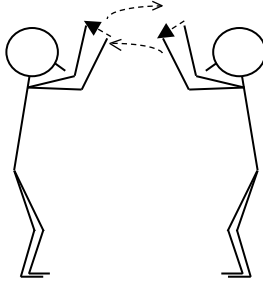
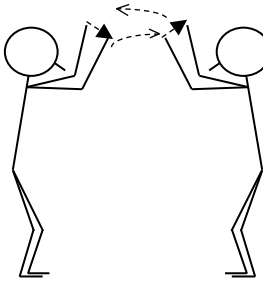
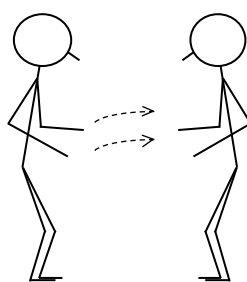
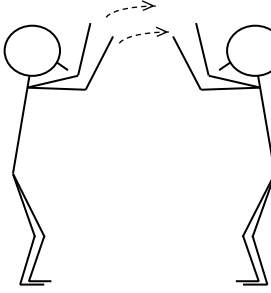
Olegas Batutis (LTU)

*Mokyti koordinaciją ugdančių pratimų*

<u>Piešinys</u>			<u>Aprašymas</u>
<b>Pratimai su smėlio maišeliais</b> (atliekami individualiai) (visi pratimai atliekami pakaitomis dešine, kaire ir abejomis rankomis, keičiant išmetimo aukštį bei greitį)			
<b>1.</b>			
 <p>a.</p>	 <p>b.</p>	 <p>c.</p>	a. Metama ir gaudoma delnu į viršų (iš apačios). b. Metama į viršų, gaudoma delnu žemyn (iš viršaus). c. Metama į viršų ir gaudoma išorine delno puse.
<b>1.</b>			
 <p>d.</p>	 <p>e.</p>	 <p>f.</p>	e. Metama į viršų išorine delno puse (kaip C), gaudoma iš apačios (kaip A). f. Metama į viršų išorine delno puse (C), gaudoma iš viršaus (B). g. Ant išorinės delno pusės dedami du (trys) smėlio maišiukai, visi kartu išmetami į viršų ir po vieną gaudomi iš apačios (A).
<b>1.</b>			
 <p>g.</p>	 <p>h.</p>	 <p>i.</p>	h. Ant išorinės delno pusės dedami du (trys) smėlio maišiukai, visi kartu išmetami į viršų ir po vieną gaudomi iš viršaus (B). i. Ant aukštai iškeltos alkūnės dedamas maišiukas, staigiai nuleidžiant ranką žemyn maišiukas gaudomas iš viršaus (B).

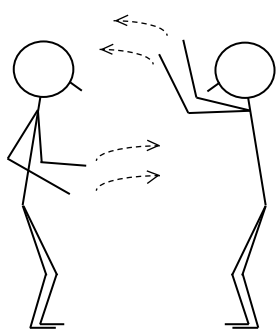
			j. Maišiukas uždedamas ant peties, galvos, numetamas žemyn ir gaudomas iš viršaus (B).
<b>2.</b>			
			<p>a. Maišiukas perdedamas iš vienos rankos į kitą ratu aplink liemenį į dešinę, į kairę.</p> <p>b. Maišiukas metamas iš už nugaros liemens aikštyje iš vienos rankos į kitą (gaudomas iš apačios, iš viršaus).</p> <p>c. Maišiukas metamas iš už nugaros virš peties iš vienos rankos į kitą (gaudomas iš apačios, iš viršaus).</p>
a.	b.	c.	

<u>Piešinys</u>	<u>Aprašymas</u>
<b>Pratimai su smėlio maišeliais</b> (atliekami porose)	
Visi pratimai atliekami su vienu arba dviem maišeliais:	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. gaudant dešine, perdedant iš dešinės į kairę ir kaire ranka metant partneriui;</li> <li>2. gaudant kaire, perdedant iš kairės į dešinę ir dešine ranka metant partneriui;</li> <li>3. abejomis rankomis.</li> </ol>	
<b>1.</b>	
	
a.	b.
	<p>a. Partneriai vienu metu meta vienas kitam maišelį kaire ranka iš apačios, gaudo jį dešine ranka iš apačios, perduoda iš dešinės į kairę ir kaire ranka vėl meta atgal partneriui (kiekvienas iš partnerių turi po 1 arba po 2 maišelius).</p> <p>b. Partneriai meta vienas kitam maišelį dešine ranka iš apačios, gaudo jį kaire ranka iš apačios, perduoda iš kairės į dešinę ir dešine ranka vėl meta atgal</p>

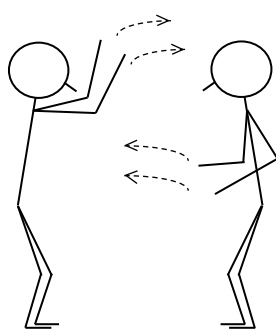
		<p>partneriui (kiekvienas iš partnerių turi po 1 arba po 2 maišelius).</p>
<b>2.</b>		
 <p style="text-align: center;">c.</p>	 <p style="text-align: center;">d.</p>	<p>c. Partneriai vienu metu meta vienas kitam maišelį kaire ranka iš viršaus, gaudo jį dešine ranka iš viršaus, perduoda iš dešinės į kairę ir kaire ranka vėl meta atgal partneriui (kiekvienas iš partnerių turi po 1 arba po 2 maišelius).</p> <p>d. Partneriai meta vienas kitam maišelį dešine ranka iš viršaus, gaudo jį kaire ranka iš viršaus, perduoda iš kairės į dešinę ir dešine ranka vėl meta atgal partneriui (kiekvienas iš partnerių turi po 1 arba po 2 maišelius).</p>
<b>3.</b>		
 <p style="text-align: center;">a.</p>	 <p style="text-align: center;">b.</p>	<p>a. Vienas iš partnerių meta kitam iškart abiem rankom du maišelius iš apačios. Partneris juos taip pat gaudo iš apačios ir meta atgal (pratimas atliekamas iš pradžių su 2, o paskui su 4 maišeliais – kiekvienam po 2).</p> <p>b. Vienas iš partnerių meta kitam iškart abiem rankom du maišelius iš viršaus. Partneris juos taip pat gaudo iš viršaus ir meta atgal (pratimas atliekamas iš pradžių su 2, o paskui su 4 maišeliais – kiekvienam po 2).</p>



## 4.



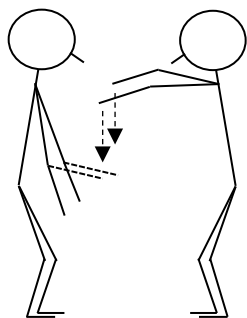
c.



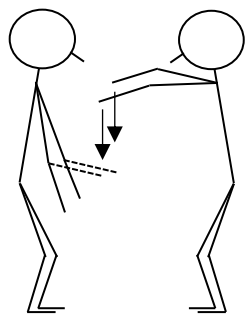
d.

- c. Vienas iš partnerių visą laiką meta kitam iškart abiem rankom du maišelius iš apačios, o atskrendančius gaudo iš viršaus. Partneris visą laiką abu maišelius gaudo iš apačios, o atgal meta iš viršaus (pratimas atliekamas iš pradžių su 2, o paskui su 4 maišeliais – kiekvienam po 2).
- d. Partneriai apsikeičia, dabar pirmas visą laiką meta maišelius iš viršaus ir gaudo iš apačios, o kitas, gaudo iš viršaus ir meta iš apačios (pratimas atliekamas iš pradžių su 2, o paskui su 4 maišeliais).

## 5.

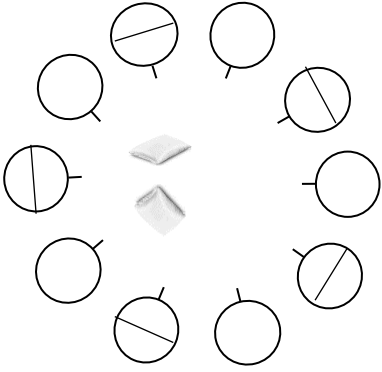


a.



b.



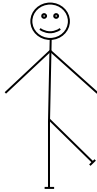





- a. Vienas iš partnerių laiko suspaudęs plaštakose po vieną maišelį (delnais žemyn), kitas stovi pasiruošęs gaudyti iš plaštakų paleistus maišelius. Pirmam paleidus vienoje arba kitoje rankoje suspaustą maišelį (partneris nežino kuris bus paleistas), kitas turi jį pagauti nespėjus jam nukristi ant žemės.
- b. Partneris laikantis suspaudęs plaštakose po viena maišelį (delnais žemyn), tam tikru momentu juos abu paleidžia. Kitas, nespėjus jiems nukristi ant žemės, turi juos pagauti.
- c. Partneris laikantis maišelius gali bent kurią akimirką paleisti vieną, kitą, arba iškart abu maišelius. Kitas turi juos pagauti.

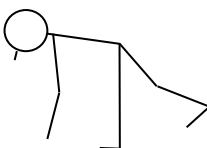
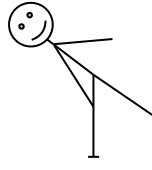

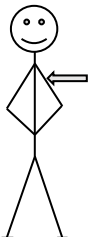
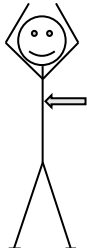
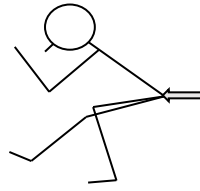
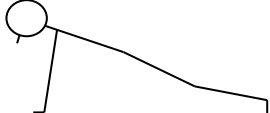

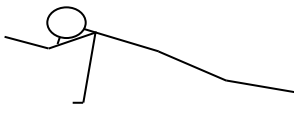
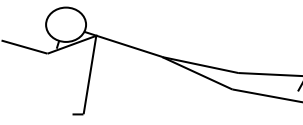
<u>Piešinys</u>	<u>Aprašymas</u>
<b>Pratimai su smėlio maišeliais (atliekami grupėse)</b>	
<b>1.</b>	
 <p data-bbox="454 996 486 1041">a.</p>	<p data-bbox="853 380 1428 974">a. Visi dalyviai sustoja ratu (turi būti lyginis skaičius). Susiskaičiuoja „pirmais“, „antrais“. Kiekviena komanda gauna po vieną skirtingos spalvos smėlio maišelį. Maišelius paima skirtingų komandų nariai esantys priešingoje rato pusėje. Po signalo abiejų komandų nariai permeta ratu vienas kitam maišelius stengdamiesi pasivyti ir aplenkti kitos komandos mėtomą maišelį (iš pradžių į dešinę, o paskui į kairę pusę).</p> <p data-bbox="853 985 1428 1131">b. Komandos gauna po du (3, 4) tos pačios spalvos maišelius ir atlieka tą patį žaidimą.</p>

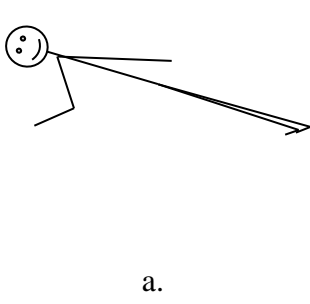
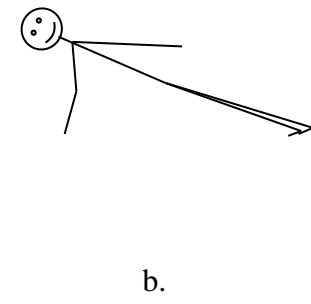
# STATINĖS IR DINAMINĖS PUSIAUSVYROS PRATIMAI






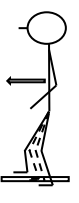


Olegas Batutis (LTU)





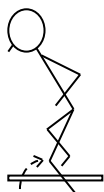



*Mokyti statinės ir dinaminės pusiausvyros pratimų*

<u>Piešinys</u>		<u>Aprašymas</u>		
<b>Statinės pusiausvyros pratimai</b> (visi pratimai atliekami kaire ir dešine kojomis, užmerktomis akimis, judinant galvą, trukdant partneriui)				
<b>1.</b>				
				a. Stovėti ant vienos kojos, kitą pakėlus pirmyn. b. Stovėti ant vienos kojos, kitą pakėlus atgal. c. Stovėti ant vienos kojos, kitą pakėlus į šalį. d. Stovėti ant vienos kojos, kitą judinant į skirtingas puses (pirmyn, į šalį, atgal ir t.t.).
a.	b.	c.	d.	
<b>2.</b>				
				a. Ant vienos kojos, pasilenkiama pirmyn. b. Ant vienos kojos, pasilenkiama atgal. c. Ant vienos kojos, pasilenkiama į šalį. d. Ant vienos kojos, liemuo juda į skirtingas puses (pirmyn, į dešinę, atgal, į kairę ir t.t.).
a.	b.	c.	d.	

<b>3.</b>			
 a.	 b.	 c.	<p>a. Ant vienos kojos pasilenkiama pirmyn, paliečiant grindis viena, kita rankomis.</p> <p>b. Ant vienos kojos pasilenkiama į šalį, ranka atsiremiant į koją.</p> <p>c. Ant vienos kojos šuoliukais pasisukti į vieną, kitą pusę aplink savo ašį (tvistai).</p>
<b>4.</b>			
 a.	 b.	 c.	<p>a. Stovintį ant abiejų kojų partneris judina, kad pastarasis prarastų pusiausvyrą.</p> <p>b. T. p. stovintį su pakeltomis rankomis.</p> <p>c. T. p. pritūpinėjantį ant vienos kojos.</p>
<b>5.</b>			
 a.	 b.	<p>a. T. p. atremtyje gulint ant ištiestų rankų.</p> <p>b. T. p. atremtyje gulint ant ištiestų rankų, kai viena koja pakelta nuo žemės.</p>	
<b>5.</b>			
 c.	 d.	<p>c. T. p. atremtyje gulint, remiantis viena ranka.</p> <p>d. T. p. atremtyje gulint, remiantis viena ranka ir viena priešinga koja.</p>	

<b>6.</b>		
		<p>a. T. p. atremtyje gulint ant šono, remiantis ant dilbio.</p> <p>b. T. p. atremtyje gulint ant šono, remiantis ištiesta ranka.</p>

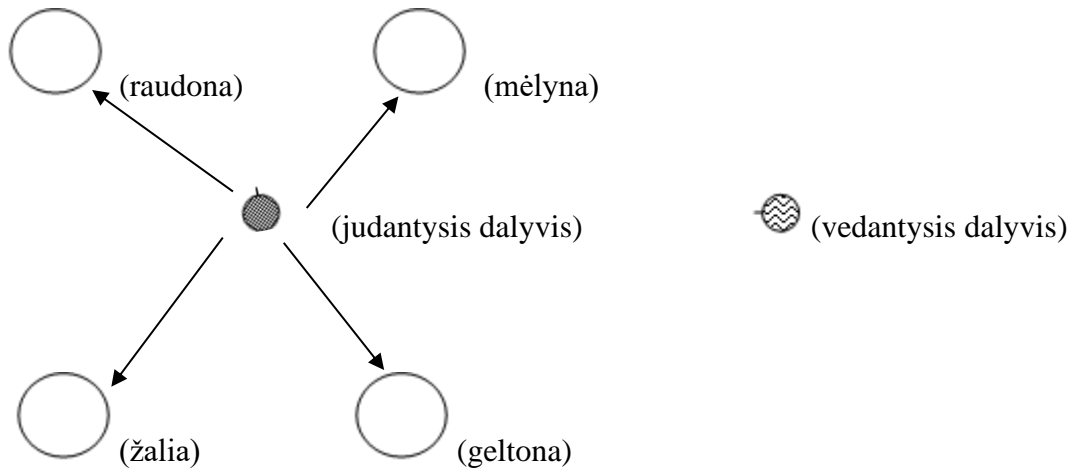
<u>Piešinys</u>	<u>Aprašymas</u>			
<p><b>Dinaminės pusiausvyros pratimai</b></p> <p>(visi pratimai atliekami kaire ir dešine kojomis, judant į priekį ir atbulomis, užmerktomis akimis)</p>				
<b>1.</b>				
 a.	 b.	 c.	 d.	<p>a. Ėjimas linija pirmyn, atgal.</p> <p>b. Ėjimas linija šuoliuku sukeičiant kojų padėtis.</p> <p>c. Ėjimas linija pasistiebus.</p> <p>d. Ėjimas linija aukštai keliant kelius ir juos paliečiant plaštakomis.</p>
<b>2.</b>				
 a.	 b.	 c.	 d.	<p>a. Šuoliukai judant linija abiem kojomis.</p> <p>b. Šuoliukai judant linija kojomis žergtai, glaustai.</p> <p>c. Šuoliukai ant linijos pasisukant 90 (270) laipsnių (į vieną ir į kitą pusę).</p> <p>d. Šuoliukai ant linijos pasisukant 180 (360) laipsnių (į vieną ir į kitą pusę).</p>

<b>3.</b>				
				<p>a. Šuoliukai linija ant vienos kojos pirmyn, atgal.</p> <p>b. Judant linija pirmyn peršokimai nuo vienos kojos ant kitos.</p> <p>c. Stovint ant linijos šuoliukai ant vienos kojos į šoną (kairė, dešinė).</p> <p>d. Stovint ant linijos peršokimai nuo vienos kojos ant kitos į šoną.</p>
<b>4.</b>				
				<p>a. Šuoliukai čiuožėjo žingsneliu, fiksuojant padėtį ir išlaikant pusiausvyrą.</p> <p>b. Peršokimai nuo vienos kojos ant kitos, fiksuojant padėtį ir išlaikant pusiausvyrą (kita koja atgal, pirmyn, į šalį).</p> <p>c. Šuoliukai ant abiejų kojų, partneriui trukdant.</p> <p>d. Šuoliukai ant vienos kojos, partneriui trukdant.</p>

## DĖMESIO SUTELKIMO IR JUDĖJIMO PRATIMAI

Stuffer Simon (ITA/SÜDT)

*Sukaupti dėmesį ir atlikti judesius pagal nurodytas komandas*

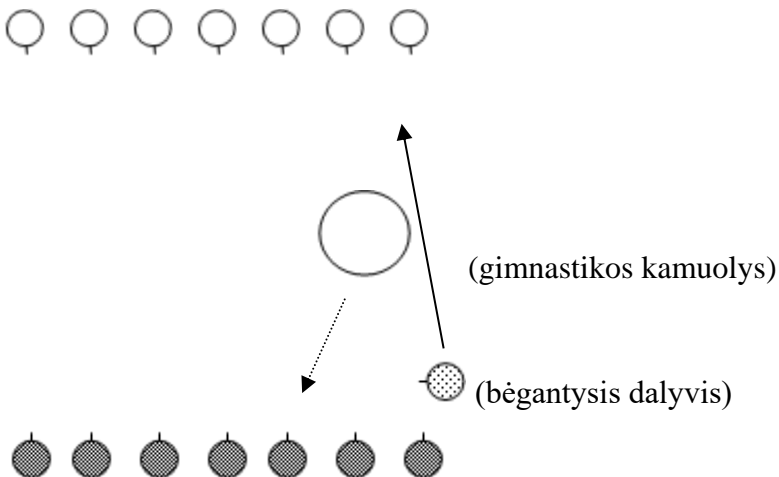


1. Ant grindų, kvadratu ar apskritimu, sudėti skirtingų spalvų žymekliai (raudoni, geltoni, mėlyni, žali ar kitų pasirinktų spalvų, gali būti ir numeriai).
2. Žymekliai sudėlioti apie 3 metrus vienas nuo kito.
3. Viduryje stovintis dalyvis bėga vietoje.
4. Vedantysis sako spalvą (ar numerį), o judantysis turi pribėgti ir paliesti nurodytą žymeklį koja (arba ranka).
5. Galima komanda, kai nurodoma pro kurį petį suktis (pvz., sakoma kairė-raudona, dešinė-mėlyna arba kairė-numeris ir t. t.).
6. Visi dalyviai paeiliui atlieka užduotį. Jei daug dalyvių, galima suskirstyti į kelias grupes.
7. Visi išbando vedančiojo ir atliekančiojo užduotį.
8. Galimos įvairios pratimo interpretacijos: varant kamuolį, iš tupimos padėties, šuoliuojant ir t.t.

## APŠILIMO PRATIMAI SU DIDŽIUOJU GIMNASTIKOS KAMUOLIU

Martin Gasser (ITA/SŪDT)

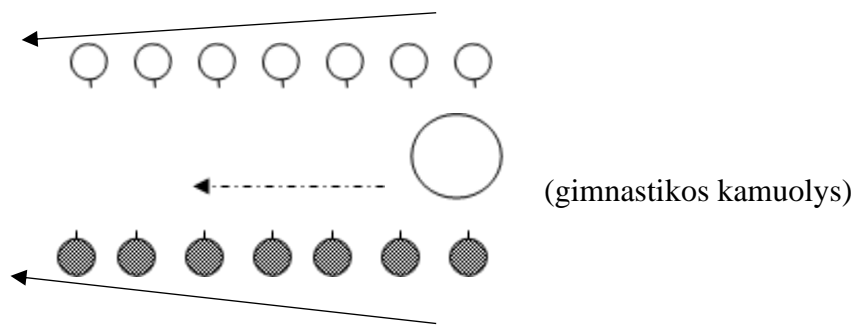
*Prabėgti pro koridorių taip, kad nepaliestų ridenamas gimnastikos kamuolys*



1. Dalyviai sustoja į dvi eiles, veidu į priešingoje eilėje stovintį dalyvį, sudarant koridorių.
2. Atstumas tarp priešingų eilių apie 3 metrus.
3. Atstumas tarp eilėje stovinčių dalyvių apie 1 metrą.
4. Kamuolys ridenamas priešingoje eilėje stovinčiam dalyviui (nebūtinai iš eilės).
5. Vienas dalyvis atsistoja prieš sudarytą dalyvių koridorių.
6. Po signalo, bėgantysis dalyvis turi prabėgti pro sudarytą koridorių taip, kad išvengtų sąlyčio su ridenamu gimnastikos kamuoliu.
7. Palietus gimnastikos kamuoliu bėgantįjį, žaidėjai keičiasi.
8. Žaidėjai keičiasi atsitiktine tvarka ir bando atlikti užduotį.
9. Pratimas baigiamas, kai užduotį atlieka visi dalyvaujantys dalyviai.

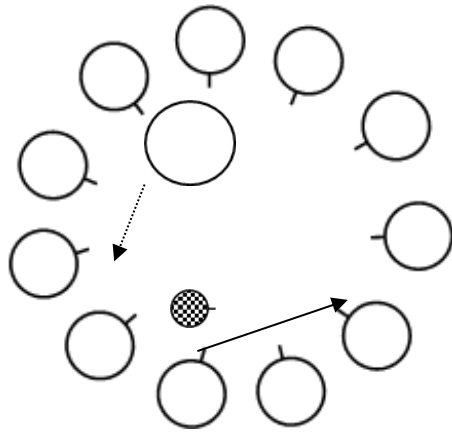


*Paridenus kamuolį spėti nubėgti į dalyvių eilės galą poromis*



1. Dalyviai sustoja į dvi eiles, veidu į priešingoje eilėje stovintį dalyvį (kaip poroje vienas prieš kitą), sudarydami koridorių.
2. Atstumas tarp priešingų eilių maždaug per ištiestas į priekį rankas (kad pasiektų ridenamą kamuolį).
3. Atstumas tarp eilėje stovinčių dalyvių apie 0,5 metro.
4. Nuo krašto pora, kuri stovi viena prieš kitą, ridena kamuolį kitai esančiai šalia porai ir greitai bėga į savo eilės galą.
5. Kamuolį privalo ridenti (paliesti) kiekviena pora iš eilės
6. Užduotis baigiama, kai pradėjusi pora vėl atsiduria pradinėje pozicijoje, bet gali tęsti tol, kol, pavyzdžiui, pasiekia nurodytą judėjimo pabaigos liniją ar žymę.
7. Pratimą galima atlikti kaip estafetę, tuo būdu, sudarant dvi atskiras dalyvių grupes ir žiūrėti, kuriai grupei greičiau pavyks pasiekti nurodytą liniją ar žymę.

*Bėgti ratu, kad ridenamas gimnastikos kamuolys nepavytų*

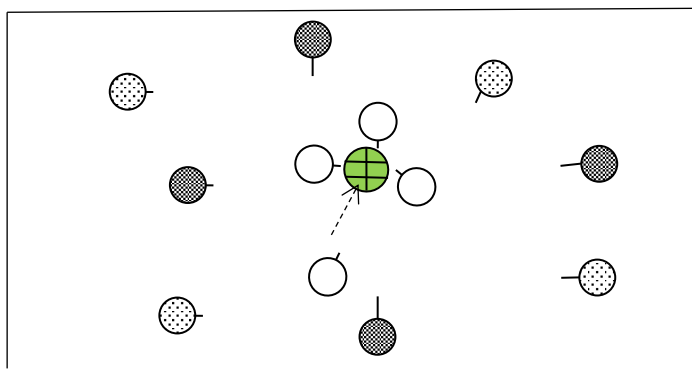


1. Dalyviai sustoja ratu.
2. Vienas dalyvis stovi vidinėje rato pusėje.
3. Vidinė rato dalimi ratu ridenamas didysis gimnastikos kamuolys.
4. Vidinėje rato dalyje bėgantis dalyvis turi bėgti ratu, kad iš paskos ridenamas gimnastikos kamuolys jo nepalietų.
5. Kamuoliui palietus bėgantįjį, dalyviai keičiasi atsitiktine tvarka.
6. Užduotis baigiama, kai visi dalyviai atlieka bėgančiojo užduotį.

## „KIN BALL“

Martin Gasser (ITA)

*Supažindinti su Kin-Ball žaidimo taisyklėmis ir išmokyti žaisti žaidimą*

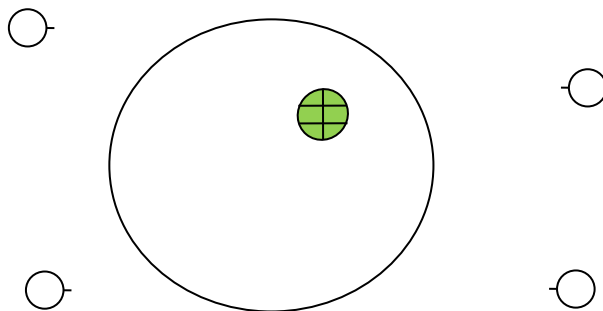


### Aprašymas.

- Aikštelės ribos 21 x 21 m., komandos sudėtis – žaidžia 3 komandos po 4 žaidėjus. Kiekvienos komandos žaidėjai turi savo spalvą (gali būti su tos spalvos skiriamąja liemene ar juosta). Kėlinio trukmė 7 min.
- Yra traukiami burtai, kuri komanda smūgiuos pirma. Visi kiti žaidėjai išsidėsto skirtingose aikštelės zonose.
- Vienam žaidėjui smūgiuojant kamuolį kiti 3 žaidėjai klūpi ant vieno kelio ratu aplink pakeltą kamuolį ištiestomis rankomis į viršų, galva nuleista. Prieš mušant kamuolį mušėjas pasako kitos komandos spalvą, kuri privalo per 5 s. pagauti kamuolį ir per 10 s išmesti.
- Kamuolį galima paduoti smūgiuojant arba stumiant dviem rankomis. Kamuolys turi būti paduodamas ištiestomis rankomis, delnai sudėti delnas į delną, smūgiuojamas vieno žaidėjo į viršų arba į šoną taip, kad jo trajektorija būtų aukštytyn.
- Jei kamuolys atsimuša į žemę, tai taškas tai komandai, kuri smūgiavo, jei tas pats asmuo smūgiuoja du kartus iš eilės, tai skaičiuojama kaip klaida ir kitos dvi komandos gauna po vieną tašką. Smūgiuojantis žaidėjas turi nuolat keistis.
- Laimi komanda surinkusi daugiausiai taškų.

## SPIKEBALL ŽAIDIMAS SU TINKLINIO KAMUOLIU

Supažindinti su Spikeball žaidimo taisyklėmis ir išmokti žaisti žaidimą su tinklinio kamuoliu.



### Aprašymas.

- Kamuolio smūgiavimo tikslas „tinklas“, kuris gali būti padarytas ant žemės iš virvės arba medžiaginės juostos.
- Žaidžia dvi komandos po du žaidėjus (iš viso keturi). Abi komandos pradeda priešingose „tinklo“ pusėse.
- Žaidimą pradedančioji komanda turi stovėti ne arčiau kaip 1,5 m atstumu nuo „tinklo“. Žaidimas pradedamas išmetant kamuolį į orą ir smūgiuojant į „tinklą“ link antrosios komandos.
- Antroji komanda gali atlikti ne daugiau 3 perdavimų tarp savo žaidėjų, o tada turi atmušti (smūgiuoti) kamuolį atgal į „tinklą“.
- Toliau žaidžiama kaip tinklinyje, kol viena komanda negali grąžinti kamuolio.
- Naudojama apsikeitimo smūgių taškų sistema.
- Po padavimo žaidėjai gali bėgti kur nori, „pusių“ nebėra.

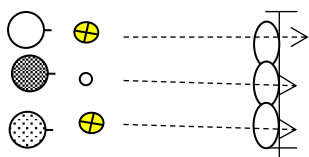
# ATHLETIC PRIMARY SCHOOL

Tobias Lechthaler (ITA/SÜDT)

*Judriaisiais žaidimais lavinti vikrumą, greitumą ir šoklumą*

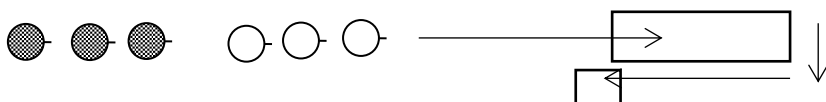
1. Visi bėgioja po aikštelę, po mokytojo signalo suranda draugą ir rankų judesiais „vienas, ar du, ar trys“ arba „akmuo, ar popierius, ar žirklys“ išsiaiškina laimėtoją. Pralaimėjęs žaidėjas daro 5 kartus pvz: pritūpimus, šuoliukus keliant rankas, ir t.t. ir vėl juda visi kartu pagal mokytojo nurodytą judesį pvz: šuoliukai ant vienos kojos ar bėgimas atbulomis, pristatomu žingsniu ir t.t.

2.



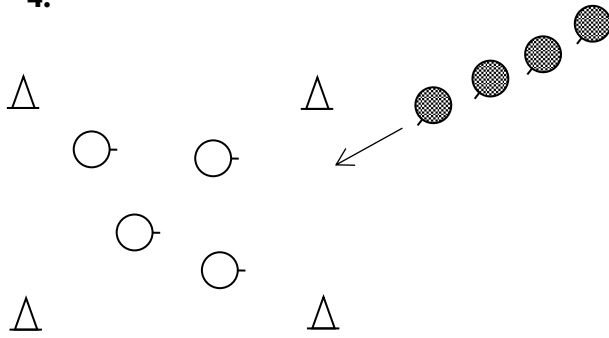
Vaikai mėto kamuoliukus ar kitas minkštas priemones į lankus kabančius ant vartų.

3.



- Išsiskaičiuoja pirmais-antrais į dvi komandas.
- Kiekvienai komandai skiriamos 3 min šokinėti į šuoliaduobę.
- Kai vienas komandos narys nušoka į šuoliaduobę, jis privalo įbėgti į mažą kvadratuką ir tik tada gali šokti jo komandos draugas.
- Laimi ta komanda kuri turėjo daugiau šuolių.

4.

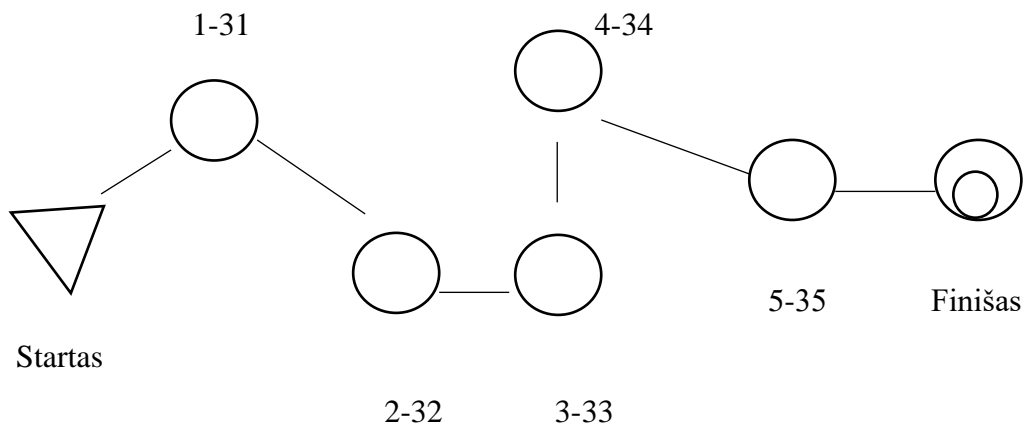


- Aikštelės dydis 10 x 10 m.
- Viena komanda stovi kvadrato viduje, kita – išorėje.
- Po signalo įbėgęs žaidėjas turi kuo greičiau pagauti kvadrato esantį kitos komandos žaidėją ir išbėgti. Tas kuris pagautas išeina iš aikštelės.
- Laimi ta komanda, kuri greičiau sugavo kitos komandos narius.

## ORIENTAVIMOSI SPORTAS

Kirchechner Christine (ITA)

Išmokyti skaityti žemėlapi ir įveikti trasą duota kryptimi su mokyklos teritorijos žemėlapiu



Aprašymas:

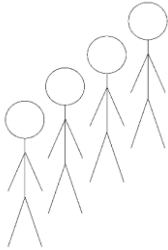
- Žemėlapių sutartinių ženklų aiškinimas ir krypties nustatymas pagal kompasą.
- Mokyklos teritorijoje, kartu su mokytoju, naudojant žemėlapi įveikti trasą nurodyta kryptimi.
- Kontrolinius punktus reikia rasti iš eilės pvz. 1-31, 2-32 ir t.t.
- Finišo rezultatas fiksuojamas kirtus finišo liniją.
- Išsiaiškinti kokias klaidas mokiniai darė įveikdami distanciją.

Nuoroda: OL-Training in der Halle/Swiss orienteering

# REAKCIJĄ IR MĄSTYMĄ LAVINANTYS PRATIMAI

Judmayer Gerhard (AUT)

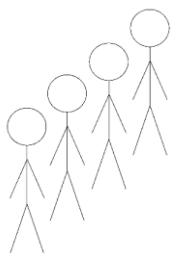
1. *Gebėti ritmingai bėgant koja užminti čiužinį nurodytą kartų skaičių.*



- Gimnastikos čiužinius išdėstyti nurodyta tvarka.
- Žaidėjai sustoja į vorą pirmo čiužinio priekyje.
- Bėgant tiksliai koja užminti ant kiekvieno čiužinio nurodytą kartų skaičių 1-2-1-2-2-2-2.



2. *Gėbėti ritmingai bėgant koja užminti čiužinį nurodytą kartų skaičių.*



- Gimnastikos čiužinius išdėstyti nurodyta tvarka.
- Žaidėjai sustoja į vorą pirmo čiužinio priekyje.
- Bėgant tiksliai koja užminti ant kiekvieno čiužinio nurodytą kartų skaičių 2-3-2-3-3-3-3.

3. *Gebėti ritmingai bėgant koja užminti čiužinį nurodytą kartų skaičių.*

	1
--	---

	2
--	---

	2
--	---

	1
--	---

	5
--	---

	4
--	---

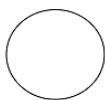
	3
--	---

	2
--	---

	1
--	---

- Gimnastikos čiužinius išdėstyti nurodyta tvarka.
- Žaidėjai sustoja į vorą pirmo čiužinio priekyje.
- Ant paskutinių trijų čiužinių kojų užminimus skaičiuoti atbuline seka.
- Bėgant garsiai skaičiuoti kojos pėdos prisilietimus ant čiužinio tokia seka: 1-2-2-1-(5-4-3-2-1).

4. *Gėbėti ritmingai bėgant koja užminti čiužinį nurodytą kartų skaičių.*



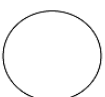
- Gimnastikos čiužinius ir lankus išdėstyti nurodyta tvarka.



3

- Žaidėjai sustoja į vorą pirmo čiužinio priekyje.

- Žaidėjas prieš bėgant pats pasako kojos užminimo ant čiužinio seką ir ją atlieka.



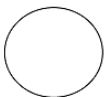
- Grįždamas bėga per lankus mokytojo nurodyta seka.



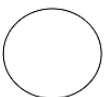
4

- Į lanką mina viena koja, o tarp lankų atlieka nurodytą žingsnių skaičių: 4-3-4-3.

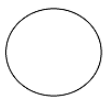
- Užduotį atlikęs žaidėjas stoja į voros galą.



3

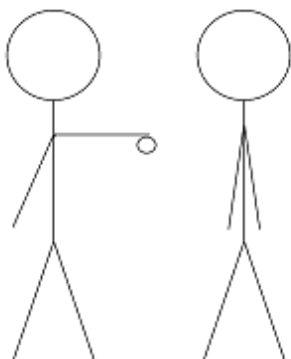


4

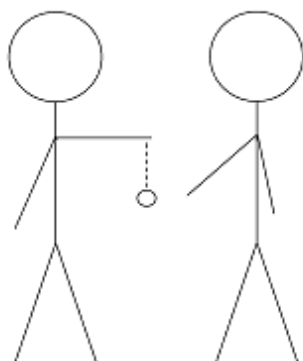


## POROSE SU KAMUOLIU LAVINANT REAKCIJOS GREITĮ

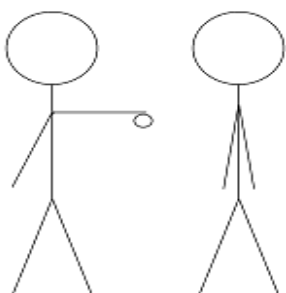
### 5. Spėti pagauti porininko paleistą kamuoliuką



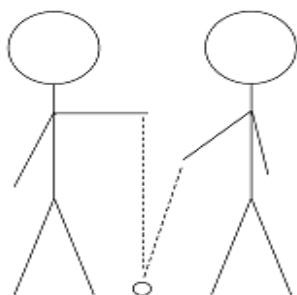
- Pratimas atliekamas porose stovint vienas priešais kitą.
- Vienas žaidėjas laiko lauko teniso kamuoliuką ištiestoje rankoje pečių aukštyje, porininkas stovi nuleistomis rankomis.
- Žaidėjas paleisdamas kamuoliuką sako skaičių nuo 1 iki 10. Pasakius porinį skaičių porininkui kamuoliuką reikia pagauti dešine ranka, neporinį skaičių – kaire ranka.
- Prieš pagaunant paleistas kamuoliukas neturi nukristi ant grindų.



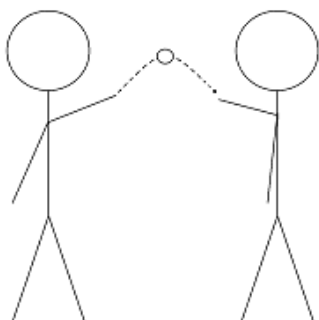
### 6. Spėti pagauti porininko paleistą kamuoliuką



- Pratimas atliekamas porose stovint vienas priešais kitą.
- Vienas žaidėjas laiko lauko teniso kamuoliuką ištiestoje rankoje pečių aukštyje, porininkas stovi nuleistomis rankomis.
- Žaidėjas paleisdamas kamuoliuką sako skaičių nuo 1 iki 10. Pasakius porinį skaičių porininkui kamuoliuką reikia pagauti dešine ranka, neporinį skaičių – kaire ranka.
- Prieš pagaunant kamuoliukas 1 kartą turi atsimušti į grindis.

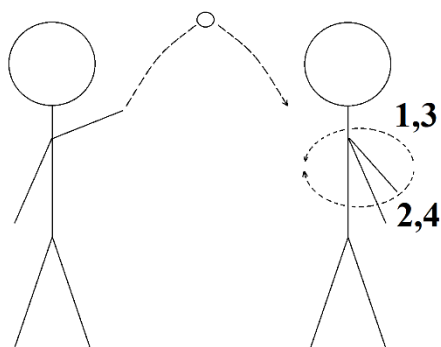


### 7. Spėti pagauti porininko išmestą kamuoliuką



- Pratimas atliekamas porose stovint vienas priešais kitą.
  - Vienas žaidėjas laiko lauko teniso kamuoliuką ištiestoje rankoje pečių aukštyje, porininkas stovi nuleistomis rankomis.
  - Žaidėjas kamuoliuką išmeta į viršų ir sako aritmetinį sudėties ar atimties veiksmą (pvz.  $2+3$ )
  - Jei aritmetinio veiksmo suma yra porinis skaičius, kamuoliuką reikia pagauti dešine ranka, jei neparinis – kaire.
- Prieš pagaunant paleistas kamuoliukas neturi nukristi ant grindų.

### 8. Spėti pagauti porininko išmestą kamuoliuką



- Pratimas atliekamas stovint porose. Kamuoliuko gaudytojas stovi nugarą į savo porininką.
- Kamuoliukas metamas į viršų sakant skaičių nuo 1 iki 4. Jei skaičius 1 ar 3 gaudytojas turi atsisukti per kairią petį ir pagauti kamuoliuką. Jei skaičius 2 ar 4, atsisukti per dešinę petį ir pagauti kamuoliuką.
- Prieš pagaunant kamuoliukas neturi nukristi ant grindų.

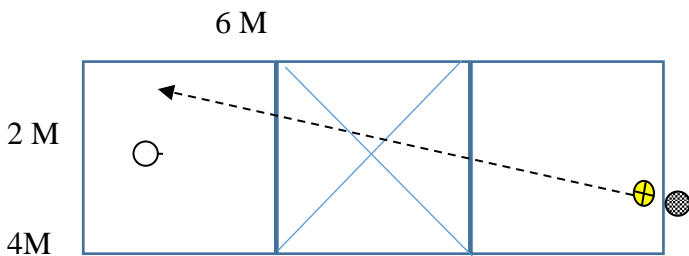
### 9. Spėti pagauti porininko išmestą kamuoliuką nurodyta ranka

- Pratimas atliekamas porose stovint vienas priešais kitą.
- Gaudytojas laiko ištiestas rankas į priekį pečių aukštyje.
- Turintis kamuoliuką žaidėjas ranką laiko pakeltą pečių aukštyje tarp porininko ištiestų rankų.
- Žaidėjas paleisdamas kamuoliuką įvardina kuria ranka porininkas turi pagauti krentantį kamuoliuką (kaire ar dešine ranka).
- Prieš pagaunant kamuoliukas neturi nukristi ant grindų.

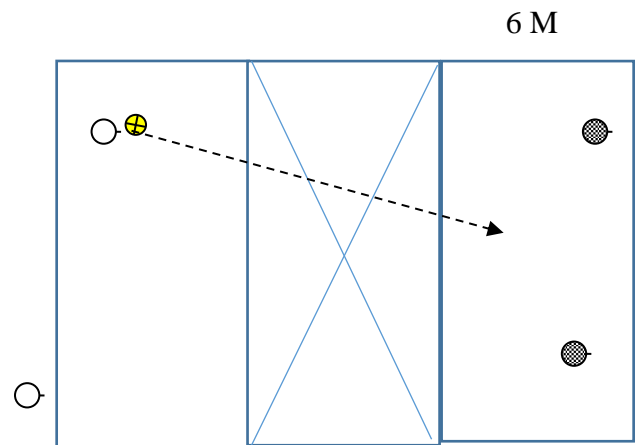
## STREET RACKET (GATVĖS TENISAS)

Straub Marcel (SUI)

*Rakete atmušti kamuoliuką į varžovo aikštelę*



1 piešinys



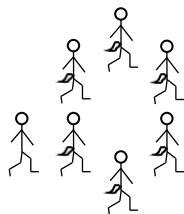
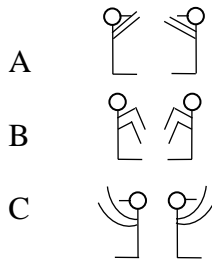
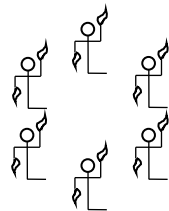
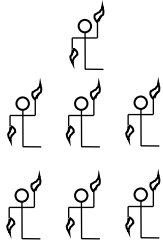
2 piešinys

- Nusibraižome aikšteles: vienetų ( 1 pieš.), dvejetų (2 pieš.);
- Aikštelės stačiakampis dalijamas į tris lygias dalis, o vidurinioji pažymima; kaip neutrali (1 ir 2 pieš.). Aikštelių išmatavimai rekomenduojami, o nubraižomos pagal turimas erdves;
- Žaidime reikalingos žaidėjams raketės ir kamuoliukas;
- Burtų keliu išsiaiškinama kas paduoda pirmą kamuoliuką, kitą paduos žaidėjas laimėjęs tašką;
- Kamuoliukas turi būti paduodamas kylančia trajektorija;
- Paduotas ir žaidžiamas kamuoliukas būtinai turi atsimušti į žemę ir tik tada kylančia trajektorija atmušamas varžovui
- Kamuoliukas atsimušęs į neutralią zoną ar už aikštelės yra praloštas;
- Kamuoliukas atsimušęs du ir daugiau kartų į žemę yra praloštas;
- Kamuoliukui atsimušus ant linijos žaidžiama toliau (bet neutralios zonos linijų liesti negali);
- Žaidimas tęsiasi iki sutarto taškų ir setų skaičiaus;
- Laimėtojas – setą ar daugiau setų laimėjęs žaidėjas ar žaidėjai.

## SUPER VAIKAI

Audronė Vizbarienė (LTU)

*Sudominti vaikus žaidimais, naudojant netradicines priemones*



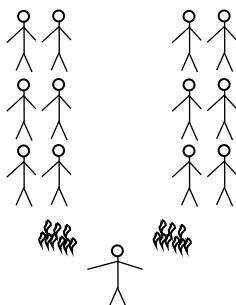
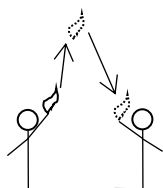
1. **Apšilimo šokis.** Visiems su skarelėmis rankose sustoti priešais vadovą. Jis abiejose rankose laikydamas po spalvotą skarelę pagal muziką rodys šokio žingsnelius, o dalyviai atkartos.
2. **Prisistatymas.** Sustojus ratu ir pasiėmus į rankas skirtingų spalvų skareleles rodyti judesį ir pasakyti savo vardą. Visi ta judesį ir vardą atkartos.
3. **Judėk su muzika.** Grojant muzikai reikia judėti, kai ji nutyla: A. sustoti porose į kokią nors figūrą, B. Tas pats, tik liečiant žemę rankomis ir kojomis, C. Tas pats, tik užsisukus vienas nuo kito.
4. **Katė ir tigras.** Visiems dalyviams sustoti ratu, po vieną skarelę iš nugaros pusės prisitvirtinus prie liemens. Einamas išorine rato puse vedantysis paliečia žaidėją ir sako *katė*. Kai palietęs pasako *tigras* ir iš žaidėjo paėmęs skarelę bėga ratu, žaidėjas vejasi. Jei žaidėjas pagauna vedantįjį, kol jis apibėgęs ratą neatsistojo į jo vietą, susikeičia vaidmenimis.

1	XYOIX
2	IIOXI
3	OXOXI
4	XOIOX
5	OIXXO

X – Šuoliukai žergtai – glaustai

O – Apsisukimas

I – Pritupimas



5. **Sjunk, išmok, sušok.** Žaidėjus su skarelėmis rankose po 3-4 suskirstyti į komandas ir kiekvienai išdalinti po lapą su užkoduotais judesiais. Komanda pratimų junginį turės išmokyti ir pademonstruoti.

6. **Pagauk skarelę.** Mėtyti į viršų skareleles kuo aukščiau. Tikslas – pagauti draugo skarelę. Laimi tas, kas turi daugiausia skarelių.

7. **Eglutės puošimas.** Žaidėjus suskirstyti į dvi lygias komandas. Ir padėti tiek skarelių kiek žaidėjų komandoje. Priekį stovi žmogus ant kurio reikia surišti skareleles. Laimi komanda greičiau surišus jai priskirtas skareleles.

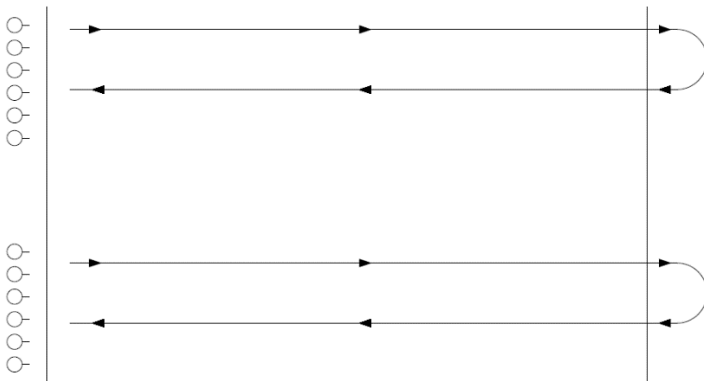


# BĒGIMO ŽAIDIMAI

Matthias Schreiner (AUT)

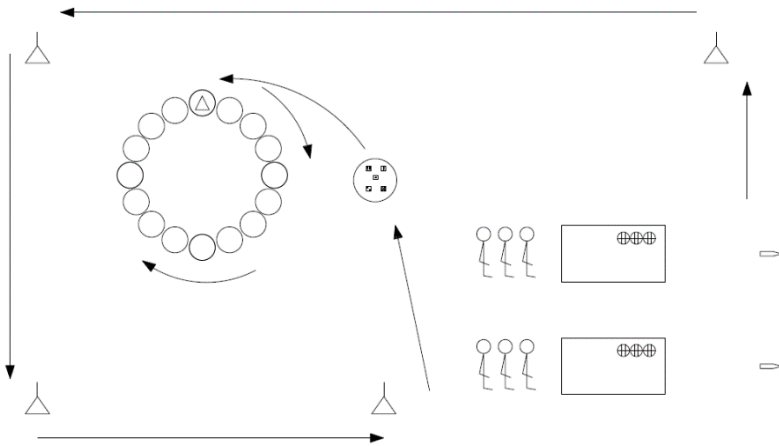
*Lavinti bēgimo īstvermē*

## 1. Žaidimas



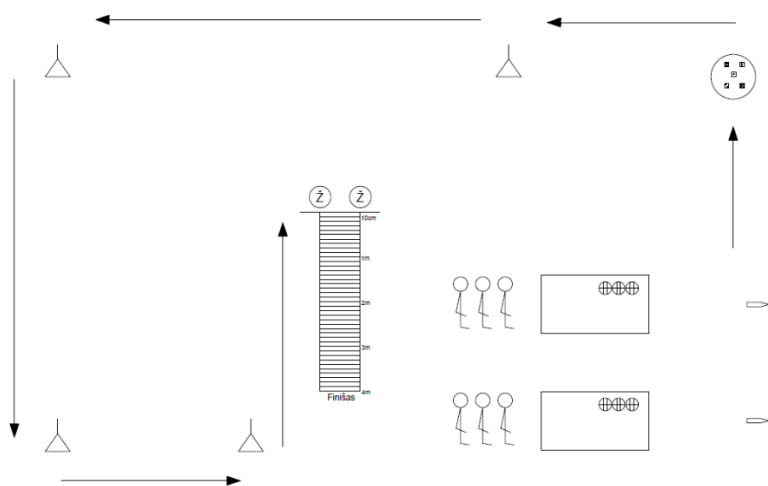
- Žaidējai susiskirsto ī komandas - šeimas (tētis, mama, sūnus, duktē, senelis, senelē). Sustoja prie linijas vienas šalia kito.
- Visos komandos bēga vienu metu.
- Vadovui īvardijus šeimos narī (pvz. *tētis*) visū komandū *tēčiai* bēga, o kiti šeimos nariai stovi. Jam īveikus atstumā vadovas vėl īvardija kam bēgti. Jei īvardija *šeima* tai bēga visa šeima ir taip bēgijama pagal duotas komandas.
- Žaidimas baigiamas pasibaigus skirtam laikui.

## 2. Žaidimas



- Žaidėjai susiskirsto į komandas. Komandos sustoja voromis prie čiužinio ant kurio padėta po tris kamuolius.
- Po signalo pirmasis kiekvienos komandos narys pasiima kamuolį ir turi numušti stovintį kėglį.
- Numušus kėglį bėga pažymėtą ratą (tai gali padaryti iš pirmo karto, antro arba trečio).
- Apibėgus ratą, bėga prie rato, kuris padarytas iš lankų. Šalia rato yra papildomas lankas, kuriame sudėti kauliukai. Paėmęs kauliuką išmeta, nukritus kauliukui pasižiūri kiek iškrito taškų.
- Tada bėga prie lankų rato kur yra lankas su kūgiu ir pereina tiek lankų kiek iškrito taškų ir atsistoja (pvz. iškrito 5 taškai, tai nuo lanko su kūgiu eina į priekį per penkis lankus ir atsistoja į šeštą).
- Atsistojus pakelia ranką. Nuo to momento turi teisę pradėti kitas komandos draugas.
- Komandos draugas viską daro tą patį. Tik skaičiuoja lankus nuo tos vietos kur stovi draugas.
- Kai pradeda skaičiuoti lankus anksčiau stovėjęs draugas išeina ir atsistoja į komandos galą.
- Jeigu žaidėjas nenumuša kėglio iš trijų bandymų, jis bėga ratą, bet neturi teisės mesti kauliuko ir eiti į lankų ratą. Jis apibėgęs ratą, stoja į komandos galą ir toliau užduotį atlieka už jo stovėjęs žaidėjas.
- Žaidimą laimi ta komanda, kuri pirma pereina lankų ratą.

### 3. Žaidimas

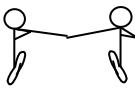




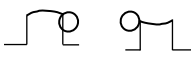



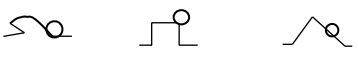
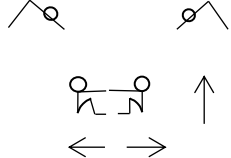
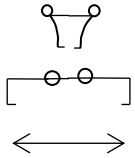
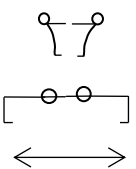
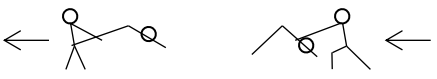


- Žaidėjai susiskirsto į 2 komandas. Komandos sustoja voromis prie čiužinio ant kurio padėta po tris kamuolius.
- Komandos išsitraukia žetonus (žetonai skirtingų spalvų) susipažinusios komandos su savo žetono spalva juos padeda prie padėtos liniuotės pradžios. Liniuotės pradžia yra startas, o numatytas atstumas (pvz. trys metrai) finišas.
- Po signalo pirmasis kiekvienos komandos narys pasiima kamuolį ir turi numušti stovintį kėglį.
- Numušus kėglį (tai gali padaryti iš pirmo karto, antro arba trečio) bėga prie lanko kuriame sudėti kauliukai. Paėmęs jį išmeta, nukritus pasižiūri kiek iškrito taškų (1 taškas yra 10 cm).
- Tada bėga pažymėtą ratą. Apibėgęs ratą bėga prie liniuotės. Pasiima savo žetoną ir jį padeda ten kur jam priklauso pagal išmestus centimetrus (pvz. išmetus kauliuką iškrito 2 taškai tai yra 20 cm). Tai savo žetoną deda kur liniuotėje pažymėta 20 cm). Padėjus žetoną pakeliama ranka, kuri reiškia, kad komandos draugas gali pradėti užduotį atlikti.
- Žaidėjas nenumušęs kėglio iš trijų bandymų, neturi teisės mesti kauliuko ir praranda teisę bėgti prie liniuotės. Jis apibėgęs ratą stoja į komandos galą ir toliau užduotį atlieka už jo stovėjęs žaidėjas.
- Žaidimą laimi ta komanda, kurios žetonas pirmas kerta liniuotėje pažymėtą finišą.

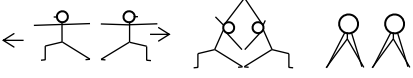

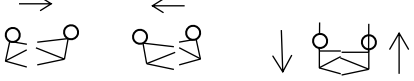


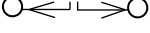
## JOGA SU DRAUGU

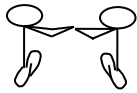
Sari Penttilä (FIN)

*Mokytis jogos asanų poroje*

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kairė ranka ant jūsų širdies, dešinė ant draugo rankos.</li> <li>• “Priesaikos” priėmimas, pagarba... akių kontaktas.</li> </ul>
<p>a)</p>  <p>b)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atsisėskite sukryžius kojas, nugarą vienas į kitą. Jūsų ir jūsų partnerio nugaros turėtų būti tiesios.</li> <li>• a) Susikibkite su partneriu rankomis ties alkūne ir lenkitės į priekį, o jūsų partneris lenksis atgal pagal jus. Kartoti pratimą atvirkščia eiga.</li> <li>• b) Toje pačioje pozicijoje sukame kūną pagal laikrodžio rodyklę po to prieš laikrodžio rodyklę.</li> </ul>
<p>a)</p> 	<p>a) Susėskite nugaromis su jūsų partneriu, kojos sukryžiuotos, sukryžiuokite rankas su partneriu, sudėkite rankas, delnas su delnu, nykščiais į viršų. Įkvepiant pakelkite rankas kartu su partneriu, iškvepiant leiskite jas žemyn.</p>
<p>b)</p> 	<p>b) Atsisėskite nugaromis vienas į kitą su savo partneriu. Jūsų stuburas turėtų būti tiesus. Iškelkite abi rankas pečių aukštyje ir paimkite savo partnerio kairę ranką ir įkvepiant lenkitės dešinėn. Iškvėpdami grįžkite į pradinę poziciją. Kartokite pratimą atvirkščia tvarka.</p>
<p>a) „Katė“</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• a) Atsiklaupkite ant rankų ir kelių. Rankos pečių plotyje, kojos – klubų plotyje. Įkvėpdami riečiame nugarą, smakrą ir žvilgsnį keliame aukštyn, uodegikaulį artiname link pakaušio, lyg norėtume pasiekti galvą. Iškvėpdami apvaliname nugarą, išstumdami tarpumentę, galvą ir dubenį leidžiame žemyn.</li> </ul>
<p>b)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• b) Iš “Katės” pozos keliant kelius ir dubenį atsistokite ant kojų pirštų galiukų. Nuleiskite galva pečių lygmenyje. Bandykite pratampyti achilo sausgyslę lėtai spyruokliuojant nuo kairės pėdos ant dešinės.</li> </ul>

<p>c)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>c) Iš „Vaiko pozos“ (atsiklaupę, atsisėdę ant kojų, rankas ištiesią priekyje) atsiklaupkite ant rankų ir kojų į „Karvės“ pozą, keliant kelius ir dubenį atsistokite ant kojų pirštų galiukų į „Šuns“ pozą.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Iš šuns pozos lėtai eikite prie rankų, tada išplėskite savo stovėseną. Kai jūs ir jūsų partneris būsite pasiruošę, paimkite vienas kito rankas ir įsitaisykite pritūpę. Tada traukite vienas už kito rankų stenkitės atsistoti.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Atsistokite vienas prieš kitą, susikibkite plaštakomis, mažais žingsneliais eikite atgal lenkdamiesi į priekį, ištempkite nugarą.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Atsistokite vienas prieš kitą, įsikibkite partneriui į pečius, mažais žingsneliais eikite atgal lenkdamiesi į priekį, ištempkite nugarą, toje pozicijoje pritupiam ir stojam.</li> </ul>
<p>a)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Kai jūsų partneris yra šuns padėtyje, atsistokite už jo išskėstomis kojomis, uždėkite rankas ant jo vidinio klubo ir pasilenkite atgal.</li> <li>Tada eikite į priekį, užimkite „Kario“ pozą ir ištiestomis rankomis stumkite apatinę nugaros dalį, tarsi stumtumėte automobilį į kalną.</li> </ul>
<p>b)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>b) Paprašykite savo partnerio padaryti „Šuns“ pozą, atsistokite prieš jį ir padėkite rankas priešais save, pasikelkite rankomis ir uždėkite vieną blauzdą, paskui kitą ant partnerio.</li> <li>Jei norite, galite padėti savo pėdą tiesiai ant partnerio klubų, tada ištieskite savo kojas ir pakelkite klubus. Stenkitės perkelti svorį ant rankų, kad nepažeistumėte partnerio nugaros.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Atsistokite į „Kario“ poziciją, jūsų kulnas turi būti lygiagretus partnerio kojų pirštams, jūsų keliai turi glaustis. Kita koja ženkite žingsnį atgal, įkvėpkite ištiesdami krūtinę ir pakelkite susikabinę rankas tiesiai į</li> </ul>

	<p>viršų. Paleiskite rankas ir sudėkite delnas į delną viršuje, atsiloškite atgal.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Kario“ pozoje susikabinkite su partneriu dešine ranka įstrižai per petį, persukite pėdas šonu ir tieskite kairę ranką tolyn, tada kairę ranką kelkite aukštyn ir susikabinkite viršuje. Paleidę rankas, lenkitės žemyn prie kojų.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pradėkite atsisėdami ant kilimėlio sulenkę kelius ir kojas ant grindų. Pakelkite kulnus nuo grindų ir prispauskite kojų pirštus į grindis. patraukite apatinę pilvo dalį link stuburo. Laikydami krūtinę pakeltą ir plačią, pakelkite vieną koją aukštyn ir suglauskite pėdomis su partneriu. Ištieskite rankas į priekį, kad jos būtų lygiagrečios grindims. Tas pats tik pakelkite abi kojas aukštyn.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sėdėkite ištiestomis kojomis, susikabinkite su partneriu rankomis ir lenkitės pirmyn, atgal. Kaire ranka paimekite partnerio dešinę ranką ir pakelkite laisvą ranką. Tada pasilenkite į kairę, o jūsų partneris lenkiasi į dešinę, reguliariai kvėpuokite kartu su partneriu. Pakartokite pratimą keisdami laikomą ranką.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atsisėskite kartu su savo partneriu, padėkite kairę ranką ant dešiniojo kelio ar šlaunies. Dešine ranka pasiekite partnerio kairįjį kelį arba šlaunį.</li> <li>• Kai būsite šioje padėtyje, pajuskite, kaip partneris kvėpuoja ir lėtai įkvėpkite ir iškvėpkite kartu su partneriu. Pakartokite pratimą kita kryptimi.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Ruonio“ poza.“. Atsisėskite sukryžiuotomis kojomis, lenkdamiesi į priekį, pilvą artinkite link šlaunų, rankas nerkite už nugaros delnas į delną ir jei galite kelkite jas aukštyn ,taip gilindami padėtį.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atsigulkite patogiai, jūsų kūnas turėtų būti tiesus. Pėdos turėtų liestis. Atpalaiduokite raumenis tada remkitės į savo partnerio pėdas ir kelkite savo galvą ir kojas iki tol kol matysite savo pilną kūną., ir laisvai nukriskite.</li> </ul>







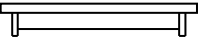








- Sėdėkite kuo arčiau savo partnerio. Sudėkite kairiuosius delnus ir uždėkite dešinįjį delną ant partnerio kairiojo delno.
- Užsimerkite. Padėkokite savo partneriui, išsiųskite juos su meile ir ramybe. Atsimerkite ir sutikite savo partnerį su plačia šypsena.





## LITERATŪRA

1. Dabartinis lietuvių kalbos žodynas. (2000). Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidybos institutas, p. 967.
2. Dineika, K. (2000). Žaidimai. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
3. Jovaiša, L. (2007). Enciklopedinis edukologijos žodynas. Vilnius: gimtasis žodis.
4. Kreivytė, R., Brazdeikytė, L., Radvila, R., Butautas, R. (2021). 100 žaidimų krepšinio treniruotėms: metodinė priemonė. Kaunas: LSU.
5. Seminar programme „Sportforum Mals“ 23. – 29. July, 2022.
6. Priešmokyklinio, pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo bendrosios programos: fizinis ugdymas. Prieiga internetu: [https://www.emokykla.lt/upload/EMOKYKLA/BP/2022-10-10/PATVIRTINTA\\_Aurelija/47\\_Fizinio%2Bugdymo%2BBP%2B2022-09-30.pdf](https://www.emokykla.lt/upload/EMOKYKLA/BP/2022-10-10/PATVIRTINTA_Aurelija/47_Fizinio%2Bugdymo%2BBP%2B2022-09-30.pdf)
7. Vilūnienė, A., Trinkūnienė, L. (2019). Šiuolaikinė kūno kultūros pamoka: žaidimai: studijų knyga. Kaunas: LSU.
8. Zuoza, A. K., Buliuolis, A., Zuožienė. (2016). Sporto renginių organizavimas ir vykdymas mokyklose : studijų knyga. Kaunas: LSU.
9. Lange, A., Sinning, S. (2018). Neue und bewährte Ballspiele für Schule und Verein. Limpert Verlag GmbH, Wiebelsheim.
10. Obinger, M. (2015). Fit im Kreis. Zeitgemäßes Zirkeltraining von 8 bis 80. Limpert Verlag GmbH, Wiebelsheim.
11. Ulrich, S., Schneider, O. (2016). Body-Fitness. Erfolgreiches Training mit dem eigenen Körpergewicht. Limpert Verlag GmbH, Wiebelsheim.



SIMBOLIŲ ŽAIDIMUOSE REIKŠMĖS

	<p>Skirtingų komandų žaidėjai</p>
	<p>Žaidėjas, atliekantis kitų žaidėjų gaudytojo vaidmenį. Jį paskirs vadovas. Jei žaidimo metu gaudytojai keisis (pvz.: pagautasis taps gaudytoju), tai gaudančiajam rekomenduojama turėti pereinamąjį skiriamąjį daiktą – lazdele, vėliavėlę ar raištį ant rankos.</p>
	<p>Žaidėjas, užsidengęs akis rankomis ar raiščiu.</p>
	<p>Vedėjas, t.y. žaidimui vadovaujantis asmuo (vadovas arba žaidėjas, kuris pats pasisiūlys, kiti žaidėjai išrinks ar tuo metu aktyviai sportuoti negalės).</p>
	<p>Gimnastikos suolelis</p>
	<p>Krepšinio kamuolys</p>
	<p>Tinklinio kamuolys</p>
	<p>Futbolo kamuolys</p>
	<p>1-2 kg kimštinis kamuolys</p>
	<p>Lauko teniso kamuoliukas</p>
	<p>Stalo teniso kamuoliukas</p>
	<p>Skraidanti lėkštė</p>
	<p>Balionas</p>

	Stovėlis
	Gimnastikos lazda
	Lankas
	Žaidėjų judėjimo (ėjimo, bėgimo, šuoliavimo ir pan.) kryptis; kamuolio metimo kryptis; kamuolio varymo kryptis.

**Trinkūnienė, Laima; Šertvytienė, Dovilė; Vilūnienė, Audra**  
Fizinio ugdymo pamoka pradiniam ir pagrindiniam ugdymui : patirtis Italijoje : studijų knyga / Laima Trinkūnienė, Dovilė Šertvytienė, Audra Vilūnienė ; Lietuvos kūno kultūros mokytojų asociacija. – Kaunas : LKKMA, 2022. – 43 p. [ilustr.].

ISBN 978-609-96349-1-3

Studijų knygoje perteikiamos žinios, gebėjimai ir nuostatos įgytos sporto forume Italijoje. Aktualizuojami individualių, komandinių sporto šakų teoriniai aspektai ir praktiniai gebėjimai, kūno rengybos, patyriminio ugdymo, komandinių, porinių ir kolektyvinių žaidimų schemų bei aprašų, praktiniai pavyzdžiai. Skirta aukštųjų mokyklų studentams, pasirinkusiems fizinio ugdymo studijų programas, fizinio ugdymo teorijos ir metodikos bei fizinio ugdymo pamokos didaktikos kursus, taip pat fizinio ugdymo mokytojams, aukštųjų mokyklų dėstytojams, rengiantiems fizinio ugdymo ir sporto specialistus, mokyklų vadovams, mokinių tėvams.

Lietuvos kūno kultūros mokytojų asociacija  
Laima Trinkūnienė, Dovilė Šertvytienė, Audra Vilūnienė  
**Fizinio ugdymo pamoka pradiniam ir pagrindiniam ugdymui : patirtis Italijoje**  
Studijų knyga

Redaktorė Jūratė Kelečienė  
Maketavo Jūratė Kelečienė

2022-11-29. 43 psl. Užsakymas  
Leido Lietuvos kūno kultūros mokytojų asociacija, Sporto g. 6, LT-44221 Kaunas.