

LIETUVOS KŪNO KULTŪROS MOKYTOJŲ ASOCIACIJA

**FIZINIO UGDYMO PAMOKA VIDURINIAME UGDYME:
PATIRTIS ITALIJOJE**

Studijų knyga

Kaunas, 2022

Recenzavo: Dovilė Narkunienė
Alytaus Panemunės progimnazija

Eglė Mickeliūnienė
Pasvalio r. Pumpėnų gimnazija

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

ISBN 978-609-96349-0-6

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 Palavinskiene

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
Krepšinis	6
Tinklinis	7
Badmintonas	8
Orienteering competition (orientavimosi varžybos)	10
Kin ball	11
Crossfit	15
Olimpinės žiemos žaidynės	16
Aqua wellnes (sveikata vandenyje)	18
Neuromotorinis mokymasis	20
Funkciniai pratimai	24
Individualūs pratimai su kamuoliais	28
Regby – soccer	30
Gaelic football	31
Gaelic football	32
Krepšinis 3 x 3 x 3	33
Ultimate	34
Judrieji žaidimai. (TRIA PLAY)	35
Running history	37
Kliūčių ruožas	38
Literatūra	41
Priedai	42

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 susibūrė 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 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 metodines priemones - pradinio ir pagrindinio ugdymo, bei vidurinio ugdymo mokiniams. Metodinėse priemonėse sudėti visų dvidešimties mokytojų rengti žaidimai, veiklos ir pratimai.

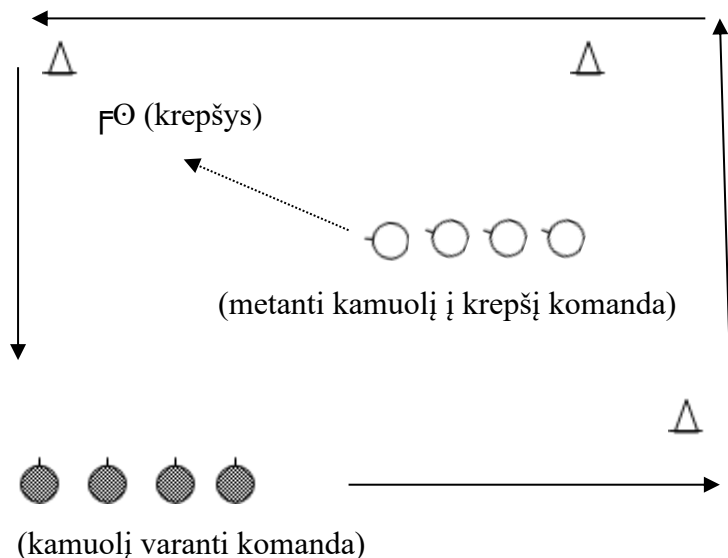
Ši metodinė priemonė skirta vidurinio ugdymo mokiniams.

Laima Trinkūnienė, Dovilė Šertvytienė, Audra Vilūnienė

KREPŠINIS

Zownir Jeff (CAN)

Kuo greičiau apsvaryti kamuolį ir įmesti į krepšį

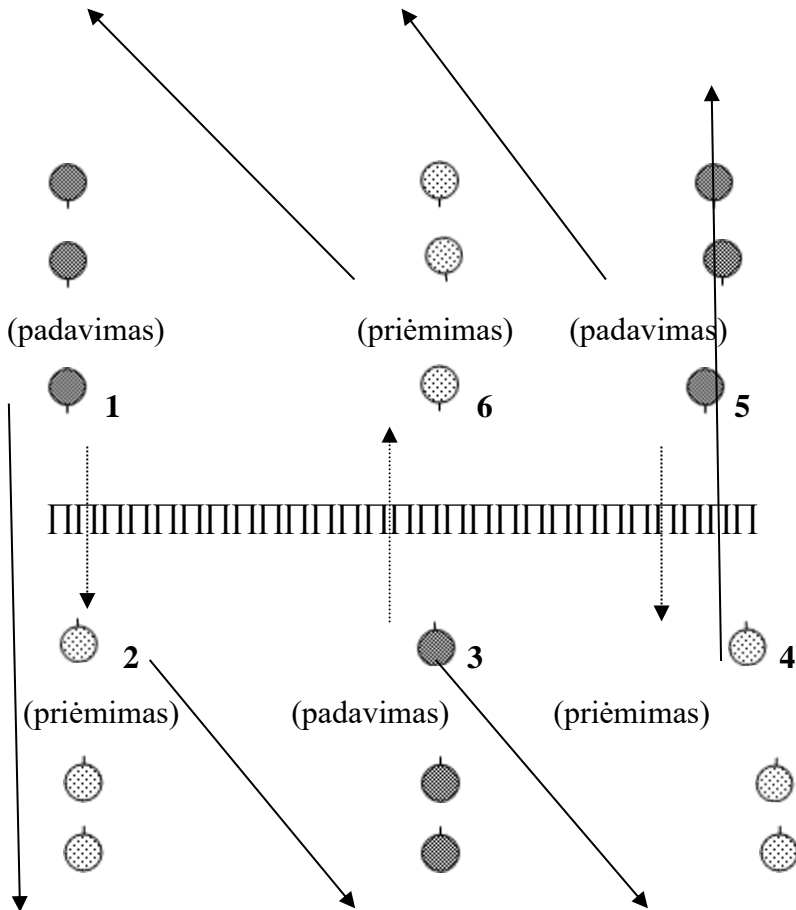


1. Dalyvauja 2 komandos.
2. Viena komanda varysis kamuolį, kita kamuolį mes į krepšį.
3. Kamuolį varanti komanda sustoja prie galinės aikštelės ir tritaškio linijų susikirtimo vietos (kairėje pusėje, kitą kartą dešinėje).
4. Metanti kamuolį į krepšį komanda sustoja prie baudų metimo linijos (ar kito pažymėto atstumo).
5. Po signalo, vienas dalyvis varosi kamuolį už tritaškio (ar kito pažymėto atstumo) ir už aikštelės galinės linijos iki pradinės pozicijos.
6. Tuo pačiu metu, kamuolį į krepšį metantys dalyviai, iš eilės atlieka metimus. Kitas, iš eilės metantis dalyvis, po prieš tai atlikto metimo, turi pats pasiimti kamuolį.
7. Varantysis dalyvis turi spėti apsvaryti kamuolį iki pradinės pozicijos, kol metančioji komanda neįmeta kamuolio į krepšį. Jei kamuolys įmetamas į krepšį, varantis kamuolį dalyvis turi sustoti.
8. Taškai skaičiuojami: jei spėjo apsvaryti kamuolį apie visą pažymėtą aikštelę – 1 taškas kamuolį varančiai komandai, jei nespėjo – 1 taškas metančiai kamuolį į krepšį komandai.
9. Žaidžiama tol, kol visi varančios kamuolį komandos dalyviai atliks užduotį.
10. Laimi komanda, kuri surenka daugiau taškų.
11. Komandos keičiasi vietomis ir žaidimas tęsimas.

TINKLINIS

Markus Gröber (ITA)

Padavus arba priėmus kamuolį, judant reikiama kryptimi pasikeisti vietomis

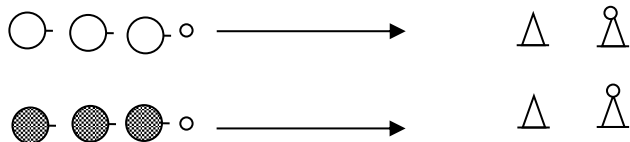


1. Sudaromos 6 dalyvių grupės, kuri turi savo numerį.
2. 3 grupės vienoje tinklo pusėje, 3 – kitoje.
3. Kamuolius turi 1 ir 5 grupės dalyviai.
4. 1 grupės dalyvis atlieka kamuolio padavimą 2 grupės dalyviui ir bėga į tos grupės galą.
5. 2 grupės dalyvis, priėmęs kamuolį, bėga į 3 grupės galą.
6. 3 grupės dalyvis atlieka kamuolio padavimą 6 grupės dalyviui ir bėga į 4 grupės galą.
7. 6 grupės dalyvis, priėmęs kamuolį, bėga į 1 grupės galą.
8. 5 grupės dalyvis atlieka kamuolio padavimą 4 grupės dalyviui ir bėga į 6 grupės galą.
9. 4 grupės dalyvis, priėmęs kamuolį, bėga į 5 grupės galą.
10. Pratimas atliekamas tol, kol visi dalyviai pasikeičia vietomis ir grįžta į pirminę padėtį.
11. Pirmą kartą atliekant pratimą, kamuolį galima mesti ir gaudyti.

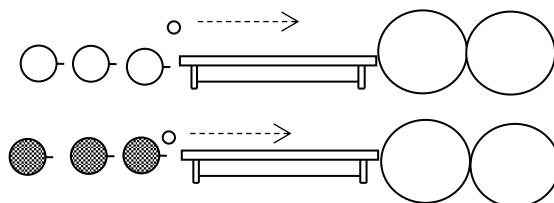
BADMINTONAS

Verena Leiter (ITA)

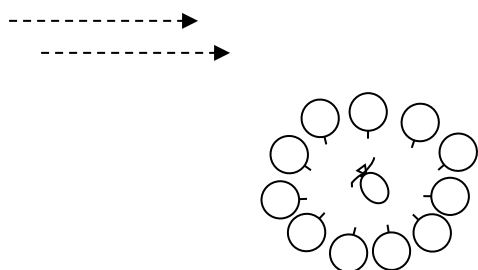
Tobulinti badmintono žaidimo įgūdžius



- Žaidėjai suskirstomi į kelias komandas.
- Aikštelėje yra išdėliojami du kugeliai, ant vieno jų padėtas skraidukas, kitą skraiduką turi komandos kapitonas.
- Po signalo po vieną žaidėją bėga uždeda ant tuščio kūgelio turimą skraiduką, bėga paima kitą skraiduką ir jį perduoda komandos draugui.
- Nugalės ta komanda, kurios visi žaidėjai greičiau subėgios.



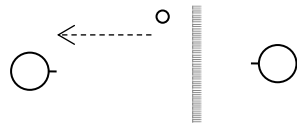
- Žaidėjai meta skraiduką per suoliuką ir turi pataikyti į lanką ar dėžutę.
- Jei pataiko į pirmą lanką/dėžutę gauna 1 tašką, jei į antrą – 2 taškus.
- Laimi komanda surinkusi daugiau taškų.



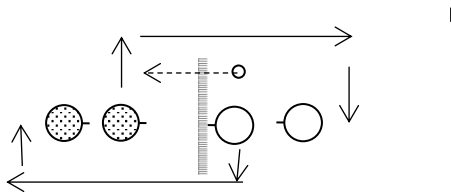
- Visi sustoja ratu, rankose laiko badmintono raketę.
- Balioną perduoda mušant rakete vienas kitam.

Raketės valdymo pratimai:

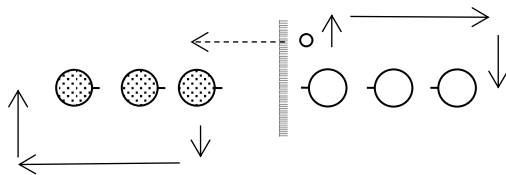
- Raketę laikyti prie išplatėjimo ir mušinėti skraiduką.
- Paimti rakete gulinčią muselę nuo žemės ir pagauti rakete.



- Vienas žaidėjas mušinėja skraiduką per tinklą, kitas tik jam atmušinėja.



- Karuselė. Žaidėjas muša skraiduką ir bėga į kitą pusę aikštelės.

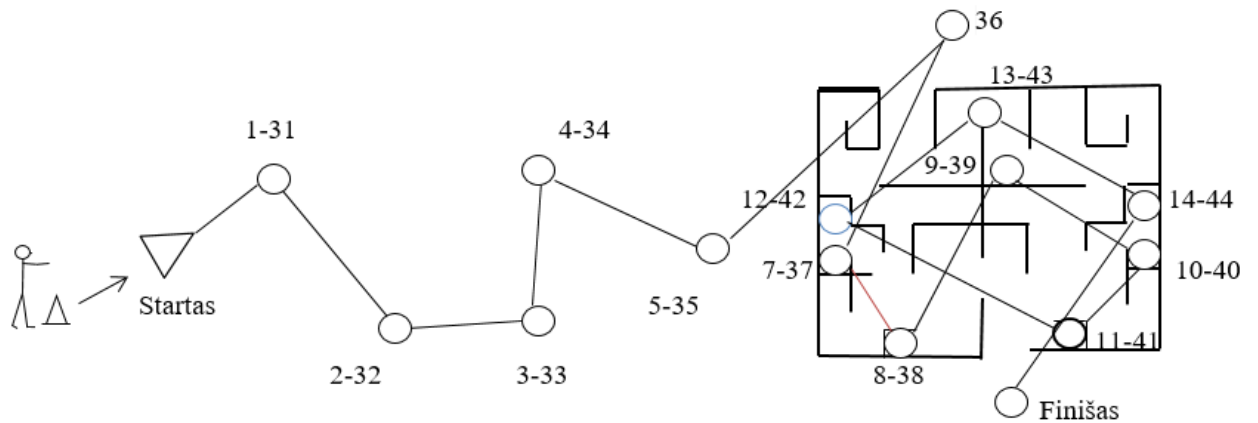


- Žaidėjas muša skraiduką ir bėga į savo komandos galą, jei praleidžia skraiduką, tai gauna juostelę. Surinkus 3 juosteles iškrenta iš žaidimo.

ORIENTEERING COMPETITION

Kirchechner Christine (ITA)

Su sportiniu žemėlapiu įveikti labirintą ir laikui trasą duota kryptimi



Aprašymas:

- Mokinys turi Sport ident atsižymėjimo kortelę išvalyti, aktyvuoti ir pradėti įveikti distanciją nuo starto linijos kuolelio.
- Gavus žemėlapi jį suderinti su kompasu ir atsižymėjus starto stotelėje bėgti iki orientavimosi pradžios (startas- \triangle , kontrolinis punktas - \bigcirc).
- Kontrolinius punktus reikia rasti iš eilės (pvz. 1-31, 2-32 ir t.t. – finišas).
- Finišo rezultatas fiksuojamas kirtus finišo liniją ir atsižymėjus Sport ident kortele finišo stotelėje.
- Nugalėtojas yra nustatomas pagal distancijos įveikimo laiką, sumaišius kontrolinių punktų eiliškumą mokinys diskvalifikuojamas.

„KIN BALL“

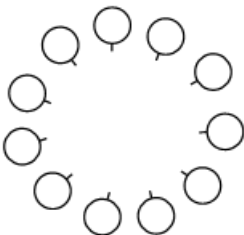
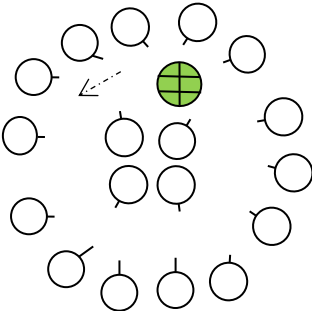
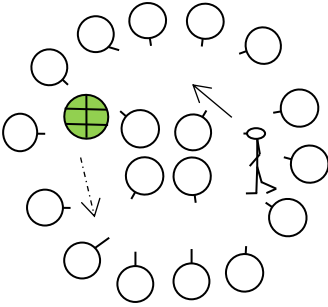
Martin Gasser (ITA)

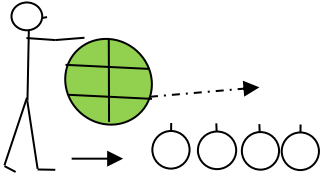
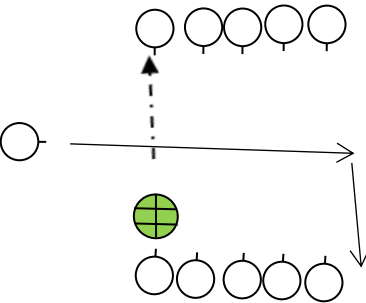
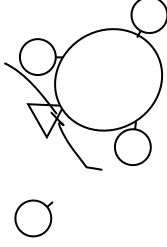
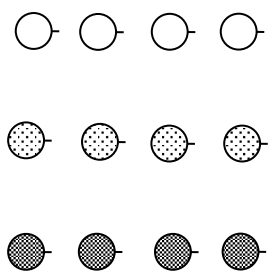
Supažindinti su „KinBall“ žaidimo taisyklėmis

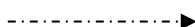
Inventorius: KinBall kamuolys, švilpukas, skirtukai, rezultatų skaičiuoklė.

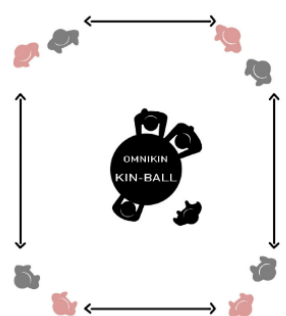
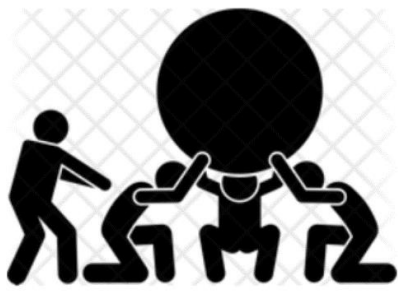

Vieta: stadionas, aikštynas.

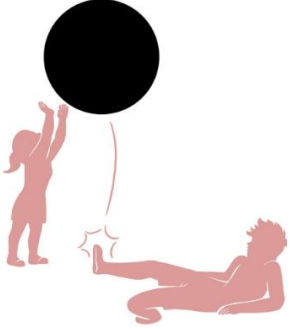
Žaidimas, kuriame pagrindinės išskirtinės savybės yra didelis kamuolio dydis ir kad rungtynės žaidžia trys komandos tuo pačiu metu. Kinball yra įdomus ir paprastas žaidimas, kuris puikiai suaktyvina visus dalyvaujančius. Žaidimas pagrįstas bendradarbiavimu ir nepriklausomai nuo to, kokio sportinio lygio esate, galėsite dalyvauti lygiomis teisėmis su kitais dalyviais.

Apšilimo pratimai	1. Aikštelės ribos 21 x 21 m. bėgimas ratu. Į vieną pusę, į kitą pusę pagal komandą. Bėgimas nugarą, šonu.	
	2. Žaidėjai sudaro du ratus, vieni viduje, veidu į išorę, kiti išorėje, veidu į rato vidų. Visi kartu ridena didelį kamuolį ratu,	
	3. T. p. tik papildomai bėga vienas dalyvis. Tikslas pagauti kamuoliu bėgantį žaidėją, kai pagauna, eina išbandyti savo jėgas kitas dalyvis.	

	<p>4. Visi dalyviai atsigula į vieną eilę šalia vienas kito. Pirmasis dalyvis paridena kamuolį per gulinčių dalyvių pilvus ir bėga į eilės galą. Dalyviai tolyn ridena kamuolį, o kas kraštinis, keliasi, bėga į galą ir vėl gulasi kuo greičiau vienas šalia kito. Galima judėti ne tik eile, bet ir ratu.</p>	
	<p>5. Stovi žaidėjų eilės viena priešais kitą. Didelis kamuolys yra ridenamas pirmyn vienas kitam. Dalyvis turi prabėgti tarp žaidėjų eilių nepaliestas kamuolio.</p>	
	<p>6. Kamuolio smūgiavimo technikos mokymas. Priklaupę vienos komandos žaidėjai ant vieno kelio, tiesiomis rankomis viršuje laiko kamuolį. Ketvirtasis smūgiuoja. Kamuolys turi skrieti aukštyn, tolyn.</p>	
<p>Žaidimo taisyklės, technikos mokymas, mokomasis žaidimas</p>	<p>1. Pradinė padėtis</p> <p>Trys spalvos, trys komandos, po keturis žaidėjus. Pradžioje ištraukiami burtai ir nustatoma, kuri komanda žaidimą pradės padavimu. Pradinė padavimo padėtis yra ta, kai kitos dvi komandos suformuoja keturis kampus aplink komandą paduoti. Po vieną žaidėją iš kiekvienos komandos – kiekviename iš keturių kampų.</p>	



	<p>2. Startas</p> <p>Kai kamuolys paduodamas, OMNIKIN + spalva turi būti šaukiama vienai iš kitų dviejų komandų. Kamuolys turi būti paduodamas taip, kad jo trajektorija būtų aukštyn. Kamuolį galima paduoti smūgiuojant arba stumiant dviem rankomis.</p>	
	<p>3. Išmušimo taisyklė</p> <p>Kai kamuolys paduodamas, kiti (kurių spalvą paminėjo) komandos žaidėjai turi pagauti kamuolį. Po to trys žaidėjai pakelia kamuolį ir laiko, kad ketvirtasis atliktų padavimą. Keturi kiekvienos komandos žaidėjai turi paduoti pakaitomis. Jei tas pats asmuo atlieka du kartus iš eilės, tai skaičiuojama kaip klaida ir kitos dvi komandos gauna po vieną tašką. Komanda turi pagauti per 10 sekundžių. Kai tik kiti žaidėjai paliečia kamuolį, komanda privalo paduoti per 5 sekundes.</p>	
	<p>4. Gaudymas</p> <p>Kai šaukiama spalva, atitinkama komanda turi pagauti kamuolį, kol kamuolys nepaliečia žemės. Kamuolį gali priimti vienas ar daugiau komandos narių bet kuria kūno dalimi. Pvz. žaidėjas gali leisti kamuoliui pataikyti į koją, kad jis atšoktų komandos draugui, kuris gali sugriebti kamuolį dviem rankomis.</p>	

	<p>5. Priėmimo taisyklė</p> <p>Leidžiama priimti kamuolį ant linijos. Kol žaidėjas pvz. pastato vieną koją ant linijos, o likusi kūno dalis yra už linijos / aikštės, kamuolys vis dar žaidžiamas. Jei priėmimo metu kamuolys atsitrenkia į objektą (sieną, lubas, krepšį) už aikštės ribų ir atšoka, kamuolys yra išmuštas ir buvo padaryta pražanga. Kitos dvi komandos gauna tašką, o gaudanti komanda atlieka naują padavimą.</p>	
	<p>6. Taškai</p> <p>Taškai gali būti renkami, kai viena iš komandų padaro klaidą padavimo ar priėmimo metu. Kitos dvi komandos gauna po vieną tašką. Klaidą padariusi komanda tęsia nauju padavimu. Kamuolys negali išriedėti iš aikštelės ribų (21x21 m).</p>	<p>Jeigu žaidėjų daugiau, po 5 min. galima juos keisti kitais.</p> <p>Laimi ta komanda, kuri surenka daugiau taškų.</p>

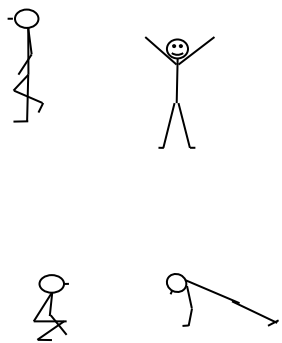
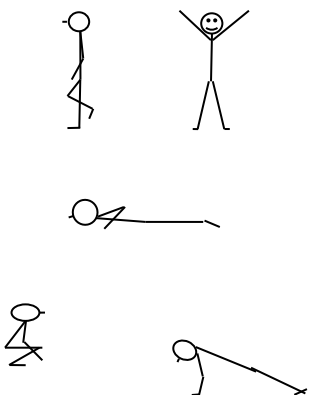
CROSSFIT

Manuel Hillebrand (ITA/SÜDT)

Lavinti jėgą ir išsvermę

Inventorius: gimnastikos kilimėliai, svarmenys, kamuoliai.

Vieta: sporto salė, stadionas, aikštynas.

1 dalis: Apšilimas	Bėgimas vietoje; šuoliukai su rankų ir kojų mostais; pirmyn-atgal keičiant kojas; bėgimas kojas lenkiant per kelius ir kulnais siekiant sėdmenis.	Bendras laikas iki 5 min.
2 dalis: Pratimai išsvermei	Kiekvieno pratimo atlikimo laikas – 30 s., poilsis tarp pratimų 30 s. <ol style="list-style-type: none">1. Bėgimas vietoje aukštai keliant kelius.2. Rankos ir kojos plačiai, šuoliukai.3. Iš pritūpimo šuoliukai aukštyn, rankos aukštai.4. Įtūpstai vietoje (pagal sunkumą).5. Bėgimas vietoje remiantis ant plaštakų.	Bendras laikas iki 10 min. 
3 dalis: Pratimai su pasunkinimais	Kiekvieno pratimo atlikimo laikas – 1 min., poilsis tarp pratimų 1 min. <ol style="list-style-type: none">1. Bėgimas pirmyn-atgal aplink kilimėlį.2. Šuoliukai vietoje su kamuoliu rankose.3. Pritūpimas su rankų mostais pirmyn, su gira.4. Šuoliukai gulint „aukštoje lentoje“, kojas pritraukiant ir ištiesiant.5. Gilus pritūpimas su kamuoliu rankose.	Bendras laikas iki 15 min. 
4 dalis: Tempimo pratimai	Visų raumenų grupių tempimas: stovint, gulint.	Bendras laikas 5-10 min.

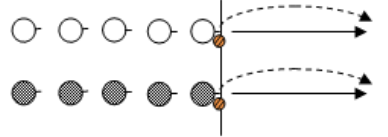
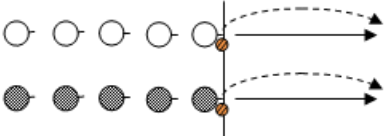
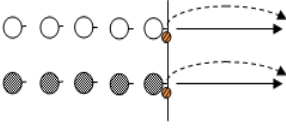
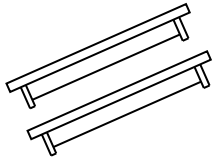
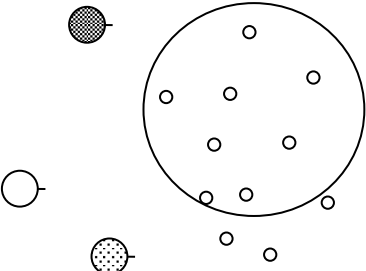

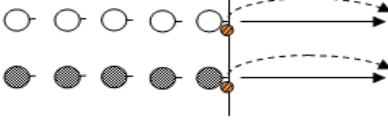
OLIMPINĖS ŽIEMOS ŽAIDYNĖS

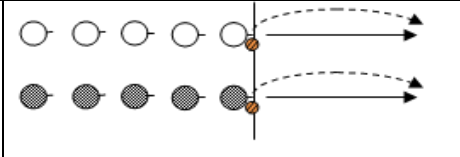
Matthias Schreiner (AUT)

Išmokti Olimpinių Žiemos sporto šakų estafėčių

Inventorius: lazdos, judanti platforma, padėkliukai šliužimui, gimnastikos suoliukai, lankai, kamuoliukai, virvės, lankai.

Vieta: sporto salė, stadionas, aikštynas.

Estafetė Nr.1	Šliužimas ant padėkliukų aplink stovelius su lazdomis rankose.		<p>△</p> <p>△</p>
Estafetė Nr.2	Traukti su lazdomis komandos draugą, stovintį ant padėkliukų, gyvatėle, aplink stovelius.		<p>△</p> <p>△</p>
Estafetė Nr.3	Suoliukai pakelti ant gimnastikos sienelės, čiuožimas žemyn, imituojantis nusileidimą nuo kalno slidėmis.	 	
Estafetė Nr.4	Kamuoliukų gaudymas, traukimas su prištu lanku, kas daugiau pririnks. Daug kamuoliukų, įvairių dydžių.		
Estafetė Nr.5	Kliūčių ruožas su virvėmis, šliaužti, lipti, lįsti. Nuo gimnastikos sienelės, prištos virvės įvairaus aukščio ir skirtingų tarpų.		
Estafetė Nr.6	Traukti ant judančios platformos stovintį draugą (stovintį, klūpintį), aplink stovelius.		<p>△</p> <p>△</p>

Estafetē Nr.7	Greiĉio estafetē, bēgimas aplink stovēlius.		Δ Δ
------------------	---	--	--------

AQUA WELLNES (SVEIKATA VANDENYJE)

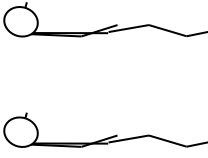
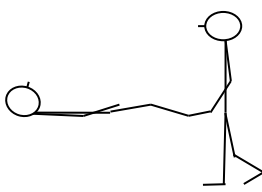
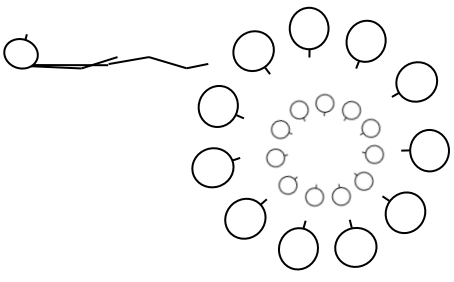
Gruin Raluca (USA)

Išmokyti atsipalaidavimo vandenyje

Inventorius: įvairūs plūdurai, muzika.

Vieta: baseinas.

Aqua Wellnes skirtas užsiėmimas vandenyje, kūno sveikatinimas per atsipalaidavimą. Pratimai atliekami porose ir grupėje. Tinkamai parinkta muzika.

<p>Įvadinė dalis ant kranto</p>	<p>Gulomis, tyloje, tyli muzika, kalbama apie tas gyvenimo akimirkas, kurios suteikia daug šviesos ir džiaugsmo. Savo prisiminimus perteikti vienas kitam. Šiltos ir ramios emocijos perteikiamos veido išraiška.</p>	<p>Klausant muzikos iki 5-8 min.</p> 
<p>Pratimai porose</p>	<p>Vandenyje. Pasiskirsto poromis, išdalinamas inventorius. Paaiškinama ant vandens plūduriavimo technika. Plūduros po kaklu ir čiurnomis, akys užmerktos, galva iki veido vandenyje. Pasitikėjimas valdančiu, atsijungimas, atsipalaidavimas. Kitas dalyvis laikydamas tik kojų pirštus, ramiai plukdo partnerį įvairiomis kryptimis: pirmyn-atgal, kairėn-dešinėn, lėčiau-greičiau.</p>	<p>Klausant muzikos iki 10-15 min.</p> 
<p>Grupiniai pratimai</p>	<p>Vandenyje. Vidinis ir išorinis ratas. Priešingomis kryptimis judesys į šonus, vėliau pirmyn-atgal. Persistūmę keičiasi vietomis ratu. Ant rankos pasiguldo partnerį ir atlieka kojų sukinius. Priešinga koja iškelta virš vandens.</p>	<p>Klausant muzikos iki 10-15 min.</p> 

	Atsisveikinant apsikabinimai, geros nuotaikos perdavimas, šilti palinkėjimai.	
--	---	--

NEUROMOTORINIS MOKYMASIS

Judmayer Gerhard (AUT)

Mokytis atlikti koordinacines užduotis

Neuromotorinis mokymas su kamuoliu yra treniruotė, kai atliekant koordinacines užduotis su kognityviniais, vizualiniais, akustiniais bei lytėjimo stimulais ir mechanizmais skatinama smegenų veikla. T. y. derinami judesiai su smegenų užduotimis ir suvokimu. Kadangi abu smegenų pusrutuliai yra labai stipriai suaktyvinami, sukuriama nauji neuromotoriniai tinklai.

I dalis

1 pratimas. Judėti laisvai po salę, koja varantis kamuolį. Po signalo stabdyti kamuolį plaštaka. Kitas variantas - stabdyti su alkūne.

2 pratimas. 7/5 žingsniai.

Ranka paridenti kamuolį sau į priekį, ir, atlikus 7 žingsnius, užbėgti kamuoliui iš priekio ir stabdyti įvairiais būdais: padu, alkūne, keliu, kakta, pilvu, atsisėsti ant kamuolio.

Variantai:

- kamuolį paridenti koja
- užbėgti prieš kamuolį 5 žingsniais
- judėti prie kamuolio šoniniu žingsniu, nugara.

3 pratimas. 2 teniso kamuoliukai

- Dešine ranka išmesti kamuoliuką aukštyn ir pagauti. Pakartoti kita ranka ir abiem kartu. Po to tas pats tik pradėti nuo kairės rankos.
- Laikyti rankose kamuoliukus delnu žemyn. Paleisti kristi ir gaudyti pradžioje po vieną, po to abu kartu. Kiti variantai: išmesti į skirtingus aukščius, gaudyti skirtingais būdais (viena ranka delnu žemyn, kita delnu į viršų)
- Dešine ranka išmesti kamuoliuką aukštyn, leisti jam atsimušti į žemę ir tada pagauti. Pakartoti su kaire ranka. po to abiem rankom kartu. Kiti variantai: mesti kamuoliukus skersai, gaudyti įvairiais būdais, mesti aukštyn ir gaudyti vieną nuo žemės, kitą iškart.

Vėliau tuos pačius pratimus galima atlikti stovint ant vienos kojos (pakėlus kelią aukštyn), užmerkus vieną akį arba ant vienos kojos ir kartu užmerkus vieną akį.

4 pratimas. Žongliravimas

- abiem rankomis kartu išmesti kamuoliukus į viršų ir pagauti.
- mesti aukštyn po vieną (stengtis į tą patį aukštį)
- abiem rankom mesti skersai ir pagauti su kitom rankom

5 pratimas. Sudėtingas gaudymas

- Abiem delnais laikyti tinklinio kamuolį, o su nykščiais ant tinklinio kamuolio viršaus - teniso kamuoliuką. Vienu metu paleisti žemyn abu kamuolius, ir stengtis pagauti nuo tinklinio kamuolio atšokusį teniso kamuoliuką. Kitas variantas- paleisti kamuolius arti sienos taip, kad teniso kamuoliukas, atsimušęs nuo tinklinio kamuoliu atsimuštų į sieną ir tuomet pagauti.

6 pratimas. Metimas per savo ištiestą ranką.

- Mesti kamuoliuką aukštyn per ištiestą ranką ir iš karto pagauti, kol nenusileido žemiau alkūnės. Tada kamuoliuką paleisti, kad kristų žemyn, ir kuo greičiau pagauti iš apačios. Po to vienu judesiu iš apačios per ranką mesti kamuoliuką atgal. Variantai: tokį patį metimų junginį galima atlikti per pakeltą, tiesią koją. Taip pat galima maišyti: pvz. dešine ranka mesti per kairę koją arba kaire ranka per dešinę.

7 pratimas. Metimai ir pirštų kombinacijos.

- Išmesti kamuoliuką ir prieš pagaunant sudėti tam tikrą pirštų kombinaciją. Variantai: pirštų figūras galima sugalvoti pačiam, gali parodyti mokytojas. Galima taikyti įvairius išmetimo ir gaudymo būdus.

-

8 pratimas. Metimai su matematika

- Mesti ir gaudyti kamuoliuką koku nori būdu, bet prieš pagaunant garsiai atlikti matematinį veiksmą (pvz. $6 \times 9 = 54$)

II dalis

9 pratimas. Lankas ir tinklinio kamuolys.

- Viena ranka statmenai laikyti lanką ant žemės. Kitoje rankoje tinklinio kamuolys. Per viršų permesti kamuolį ir tuo metu perimti lanką į kitą ranką ir pagauti kamuolį. Variantai: permesti kamuolį į kitą ranką per lanko vidų. Permesti kamuolį per lanko vidų, bet prieš pagaunant leisti atsimušti į žemę. Galima užduotis maišyti: pvz 4 kartus perduoti su atsimušimu į žemę, o po to 3 kartus perduoti per viršų ir pan.

- Lanką laikyti statmenai suspaudus kojomis. Permetinėti kamuolį įpro lanko vidūvairiais būdais. Pvz. tiesiai į rankas, su atmušimu į žemę. Variantai: lanką galima laikyti su pėda, galima visai nelaikyti ir stengtis atlikti kuo daugiau perdavimų.

10 pratimas. Judantis lankas

- Į vieną pusę ridenti lanką dešine ranka, atgal kita ranka. Laisvoje rankoje laikyti kamuolį.
- Paridenus lanką, bėgti šalia jo ir iš vienos rankos į kitą permetinėti kamuolį. Variantai: užduotis ta pati, bet kamuolį perdavinėti į kitą ranką per lanko vidų. Arba, kol lankas rieda, perdavinėti kamuolį ratu aplink liemenį. Arba mesti kamuolį per vidų į žemę ir pačiam pagauti kitoje pusėje.
- Paridenti lanką ir bėgant šalia į judantį lanką akimirksniai įkišti koją į kitą pusę.

11 pratimas. Atbulinis bėgimas

- Paridenti lanką ir bėgant atbulomis lanko priekyje perdavinėti kamuolį per lanko vidų.

III variantas

12 pratimas. Bėgimas per čiužinius.

- Vienoje eilėje skirtingais atstumais ir skirtingai (skersai/išilgai) padėti 5-6 čiužinius (g.b kilimėliai). Pradžioje eiti ir suskaičiuoti ant skerso čiužinio 1 kontaktą, ant išilginio 3 kontaktus pėda. Po to lėtai bėgti vienodu ritmu per čiužinius ir tuščius tarpus, atliekant tuos pačius kontaktus. Variantai: galima parinkti kitokius kontaktų pėda skaičius pvz 2-1-3 ie pan.
- Eiti per tuos pačius čiužinius, bet skaičiuoti ne kontaktus o žingsnius. pvz: 1 žingsnis ir 2 žingsniai. Tai bus 2 kontaktai ir 3 kontaktai. Po to užduotį atlikti bėgant.
- Eiti per tuos pačius čiužinius, bet įvardinti skirtingai. pvz. 2 kontaktai ir 2 žingsniai. Po to ta pati užduotis bėgant.

13 pratimas. Bėgimas tarp lankų.

- Ant žemės eilėje skirtingais atstumais suguldyti lankai. Užduotis: lanko viduje galimas 1 kontaktas pėda, o tarp lankų reikia atlikti tam tikrą nurodytą žingsnių skaičių. Pradžioje atliekama einant. po to bėgant.

Variantai: pažengus galima naudoti kamuolį. pvz. tarp čiužinių arba lankų apsukti kamuolį aplink liemenį, arba išmesti į viršų ir pagauti, arba smūgiuoti į žemę.

IV variantas

14 pratimas. Metimai porose.

- Metant teniso kamuoliuką, priešais stovinčiam partneriui, reikia sakyti skaičių. Jei 1 arba 3 - reikia gaudyti dešine ranka, jei 2 arba 4 - kaire.
- Partneris kuris gaudys kamuoliuką, stovi nugarą į metantįjį. Metantysis sako skaičių. Jei 1 arba 3 - reikia atsisukti ir gaudyti per dešinę petį, jei 2 arba 4 - per kairį petį.

Variantai: metimai gali būti atliekami tiesiai į rankas arba nuo žemės.

V variantas

15 pratimas. Varymas ir metimas.

- Viena ranka varytis tinklinio kamuolį, kita ranka aukštyn mesti ir gaudyti teniso kamuoliuką. Variantai: stovint vietoje, judant, keičiant rankas.
- Viena ranka varytis tinklinio kamuolį, kita ranka teniso kamuoliuką perduoti ratu sau per nugarą.
- Stovint arti sienos, viena ranka mušinėti kamuolį į žemę, kita mesti teniso kamuoliuką į sieną ir pagauti po to kai atsimuš į žemę.
- Porose, stovint vienas priešais kitą, dešine ranka abiem varytis kamuolius, kairėmis rankomis permesti teniso kamuoliukus vienas kitam. Variantai: pradžioje galima teniso kamuoliuką ridenti žeme, po to mesti nuo žemės, po to tiesiai į rankas.
-



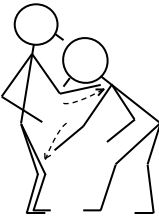
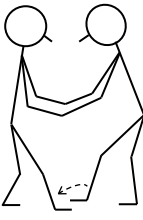
16 pratimas. Perdavimai porose per judantį lanką.

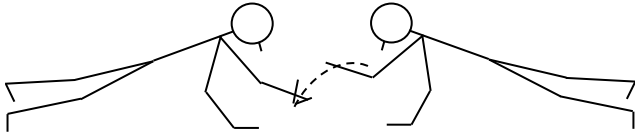
- Porose judant pirmyn, per vidurį ridenti lanką, ir kai jis rieda sava eiga, porose permesti tinklinio kamuolį tarpusavyje per lanko vidurį. Variantai: pradžioje permetinėti kamuolį per viršų tiesiai į rankas, po to per lanką tiesiai į rankas, vėliau perduoti su atmušimu į žemę. Galimi variantai kai vienas bėga veidu pirmyn, kitas nugarą ir atvirkščiai.

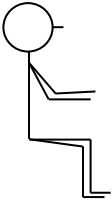
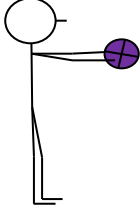
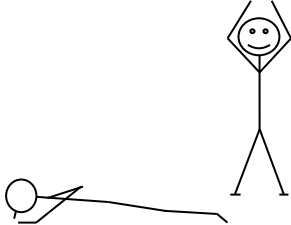
FUNKCINIAI PRATIMAI



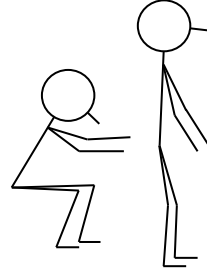
Laura Batutytė-Gudžiauskė (LTU)

Mokyti taikyti funkcinius pratimus naudojant komandinio darbo elementus

<u>Piešinys</u>	<u>Aprašymas</u>		
Apšilimas (Prieš atliekant apšilimą, mokiniai turi būti supažindinti su pratimų atlikimo taisyklėmis ir griežtai jų laikytis: laikyti rankų pirštus suglaustus; nesmūgiuoti, o paliesti oponentą; saugoti galvas nuo susidūrimo.)			
1.			
 a.	 b.	 c.	<p>a. Mokiniai susiskirsto poromis. Atsistoja vienas prieš kitą ir judėdami, skambant muzikai, 30/45s stengiasi paliesti vienas kito petį ir neleisti partneriui paliesti savojo. Žaidžiama iki kol vienas iš jų palies 3 kartus.</p> <p>b. Antrą kartą kartojant pratimą, mokiniai stengiasi paliesti vienas kito kelią. Žaidžiama iki 3 pergalių.</p> <p>c. Kombinuojami abu pratimai (A ir B), mokiniai stengiasi paliesti arba partnerio petį, arba kelią. Žaidžiama iki 3 pergalių.</p>
2.			
 2.	<p>Stovėdami po du mokiniai, susikibę rankomis, stengiasi savo pėdos pirštais paliesti partnerio pėdą (nestipriai užminti) ir neleisti partneriui paliesti savo.</p>		

3.	
 <p style="text-align: center;">3.</p>	<p>Užėmus lentos padėtį (atremtis ant plaštakų) stengiasi paliesti partnerio plaštaką ir neleisti partneriui paliesti savo.</p>

Piešinys	Aprašymas		
Funkcinių pratimų atlikimas komandose (kiekviena komanda susideda iš 3 mokinių)			
1.			
 <p style="text-align: center;">a.</p>	 <p style="text-align: center;">b.</p>	 <p style="text-align: center;">c.</p>	<p>a. Pirmas komandos narys pritūpia atsirėmęs į sieną nugarą ir sėdmenis (kojos per kelius sulenktos 90 laipsnių kampų) ir laiko šią vadinamą „<i>kėdutės</i>“ padėtį.</p> <p>b. Antras komandos narys, ištiestomis prieš save rankomis laiko kimštinį kamuolį. Nugarą ir kojas taip pat ištiestas.</p> <p>c. Trečias komandos narys atlieka „<i>burpee</i>“ pratimą (pakaitomis atsigula ant grindų į atremtį sulenktomis rankomis ir atsistoja iškėlęs rankas į viršų).</p> <p>Komandos gali varžytis tarpusavyje, kuri iš jų greičiau atliks 60 „<i>burpių</i>“. Mokiniai gali kurti strategiją, kas kokį pratimą atlieka, kas kiek laiko keičiasi, kiek ilsisi ir t.t. Taip pat komandos gali varžytis, kuri padarys daugiausiai „<i>burpių</i>“ per 10 min.</p> <p>SVARBU: kiekvienas komandos narys savo pratimą gali atlikti tik tada, kai kiti du komandos nariai taip pat atlieka savo pratimus.</p>

			Jei bent vienas komandos narys sustojo (pavargo), turi sustoti visi.
2.			
 <p style="text-align: center;">a.</p>  <p style="text-align: center;">b.</p>	 <p style="text-align: center;">c.</p>	<p>a. Pirmas komandos narys atsigula ant nugaros, pakelia galvą, pečius, rankas ir kojas nuo grindų ir jas ištiesia (nugarą laiko prispaudęs prie grindų).</p> <p>b. Antras komandos narys atsigula ant pilvo pakelia rankas, galvą, krūtinę ir kojas nuo grindų ir jas ištiesęs laiko padėtį.</p> <p>c. Trečiasis komandos narys stengiasi atlikti kuo daugiau pritūpimų.</p> <p>SVARBU: kiekvienas komandos narys savo pratimą gali atlikti tik tada, kai kiti du komandos nariai taip pat atlieka savo pratimus. Jei bent vienas komandos narys sustojo (pavargo), turi sustoti visi.</p>	

Tempimo pratimai
1.
<p>Mokiniai, visi kartu arba grupėmis, atlieka tempimo pratimus šioms raumenų grupėms:</p> <ul style="list-style-type: none"> • priekinė deltinio raumens dalis (pečiai); • nugaros tiesiamasis raumuo (nugara); • tiesusis pilvo raumuo (pilvas); • keturgalviai šlaunies (kojos); • tricepsai (rankos). <p>SVARBU: tempiant atitinkamą raumenį, tempimo veiksmą reikia išlaikyti 20-30 s.</p>

2.

Mokiniai atsigula ant nugarų, patogiai įsitaiso ir atsipalaiduoja. Po 10-15 s. ramaus gulėjimo visi kartu atlieka gilaus kvėpavimo pratimus kaitaliojant krūtininį ir pilvinį kvėpavimą, bei sujungiant juos abu kartu.

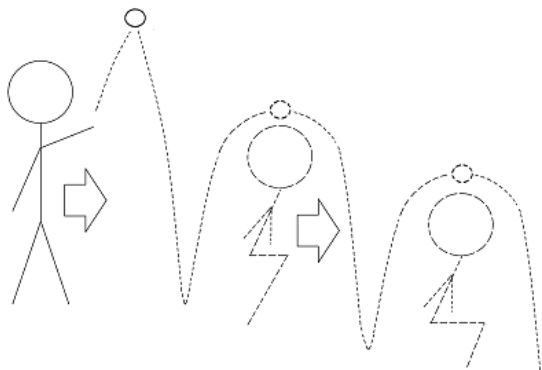
Atlikus kvėpavimo pratimus mokiniai vėl atsipalaiduoja ir dar ramiai paguli 2-3 min.

SVARBU: mokiniai turi būti išmokyti kaip atliekamas krūtininis ir pilvinis kvėpavimas, bei kaip jie derinami kartu.

INDIVIDUALŪS PRATIMAI SU KAMUOLIAIS

Gerhard Judmayer (AUT)

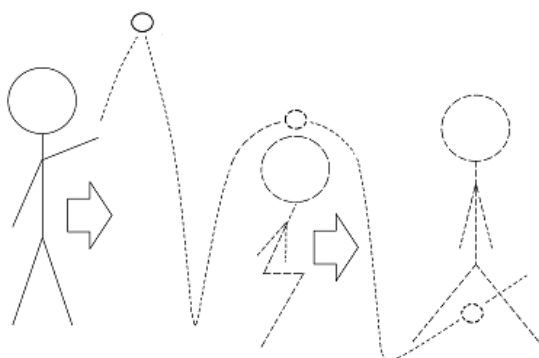
1. Spėti pralysti pro nuo grindų atšokusį kamuolį



pralysti antrą kartą.

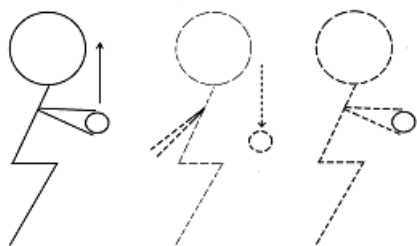
- Pratimas atliekamas individualiai su tinklinio kamuoliu.
- Žaidėjas išmeta kamuolį į viršų ir nukritus leidžia jam atšokti nuo grindų.
- Atšokus kamuoliui į viršų nuo grindų pralysti po kamuoliu kol jis yra ore.
- Antrą kartą kamuoliui atšokus nuo grindų-

2. Spėti atlikti užduotį kai išmestas kamuolys atšoka nuo grindų



- Pratimas atliekamas individualiai su tinklinio kamuoliu.
- Žaidėjas išmeta kamuolį į viršų ir nukritus leidžia jam atšokti nuo grindų.
- Atšokus kamuoliui į viršų nuo grindų pralysti po kamuoliu kol jis yra ore.
- Antrą kartą atšokus kamuoliui nuo grindų peršokti per jį kojomis žergtai.

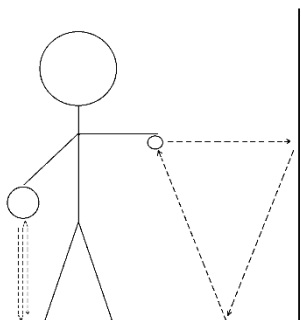
3. Atlikus užduotį pagauti kamuolį nepalietus grindų.



- Žaidėjas stovi šiek tiek sulenktomis per kelias kojomis žergtai ir laiko kamuolį rankose priešais save.
- Paleidus kamuolį, spėti suploti už nugaros ir vėl pagauti kamuolį nenukritusį ant grindų.

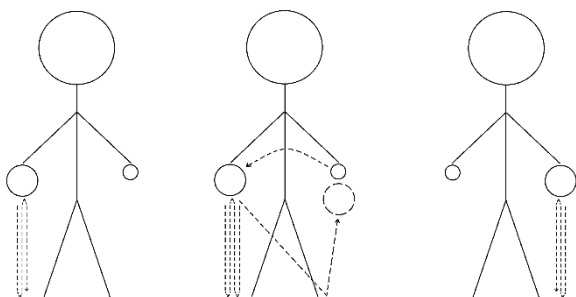
4. *Mušinėjant du skirtingus kamuolius į grindis jų nepamesti.*

- Žaidėjas turi du kamuolius: tinklinio ir lauko teniso kamuoliuką.
- Žaidėjas viena ranka mušinėja tinklinio kamuolį į grindis, o kita ranka meta teniso kamuoliuką į grindis ir atšokusį pagauna.



- Žaidėjas stovi priešais sieną ir rankose turi du kamuolius: tinklinio ir lauko teniso kamuoliuką.
- Viena ranka tinklinio kamuolį mušinėja į grindis, kita ranka lauko teniso kamuoliuką meta į sieną ir atšokusį nuo grindų pagauna.

6. *Atliekant užduotį su dviem skirtingais kamuoliais jų nepamesti.*



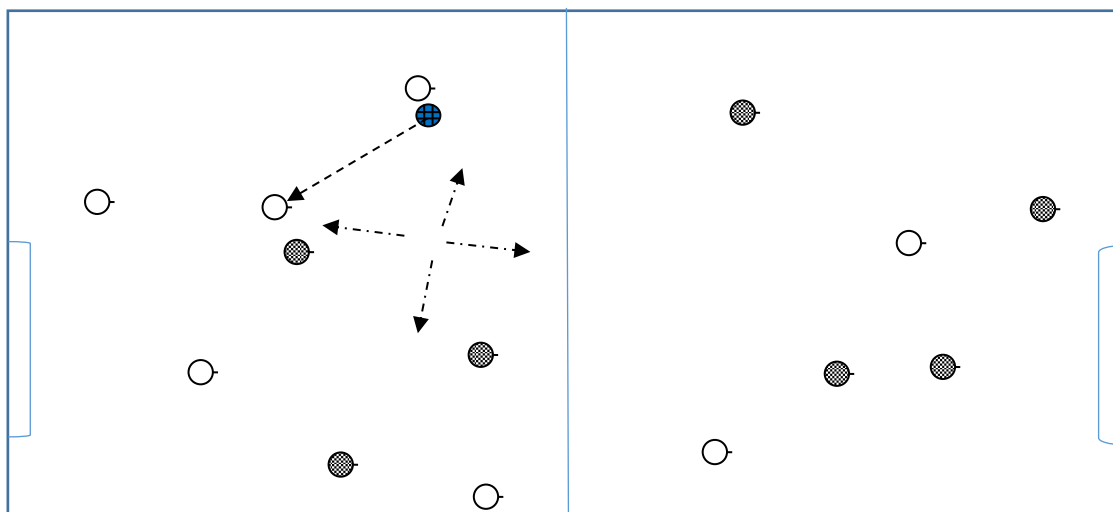
- Žaidėjas turi du kamuolius: vienoje rankoje tinklinio kamuolį, o kitoje lauko teniso kamuoliuką.
- Žaidėjas dešine ranka mušinėja tinklinio kamuolį į grindis, o kaire ranka teniso kamuoliuką už nugaros perduoda į dešinę ranką.
- Perdavus teniso kamuoliuką į dešinę ranką

žaidėjas tinklinio kamuolį mušinėja kaire ranka, o su dešine ranka už nugaros teniso kamuoliuką perima į kairę ranką.

REGBY - SOCCER

Miko Rimano (CAN)

Įmušti kamuolį į vartus galva arba keliu

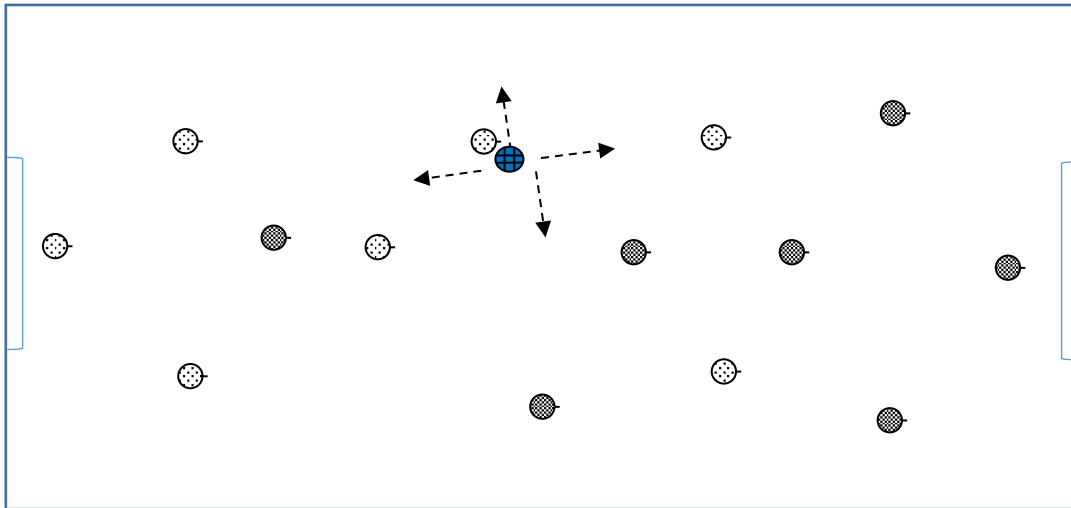


- Žaidėjai suskirstomi į dvi komandas;
- Komandos išsirenka vartininkus (žaidimo metu galima keisti vartininką kitu žaidėju);
- Burtų keliu komandos išsiaiškina kas pradės žaidimą;
- Žaidžiama futbolo kamuoliu;
- Kamuolys iš rankų perduodamas pagal regbio taisykles atgal;
- Su kamuoliu rankose žaidėjas gali judėti visomis kryptimis kol jo nepaliečia varžovas;
- Palietus varžovui kamuolys turi būti paleidžiamas iš rankų ir galimas žaidimas kojomis pagal futbolo taisykles;
- Kamuolį paimti į rankas galima tik kojos ar kojų pagalba sau arba komandos draugui (pasilenkti ir pasiimti kamuolį į rankas negalima);
- Vartininkas su kamuoliu neliečiamas gali judėti iki vidurio linijos ir atiduoti perdavimą rankomis į priekį;
- Kamuolys iš už šoninės linijos į žaidimą gražinamas išspiriant koja;
- Kampinis išmušamas koja;
- Žaidimą nuo vartų gali pradėti bet kuris žaidėjas varant arba nešant kamuolį;
- Įvartis mušamas galva arba keliu pasimetant kamuolį sau ar pametant komandos draugui (pagal taisykles);
- Laimi komanda, kuri per sutartą laiką įmuša daugiau įvarčių.

GAELIC FOOTBALL

Tuhuteru Nick (NED)

Įmušti kamuolį į vartus mušant kumščiu arba delnu

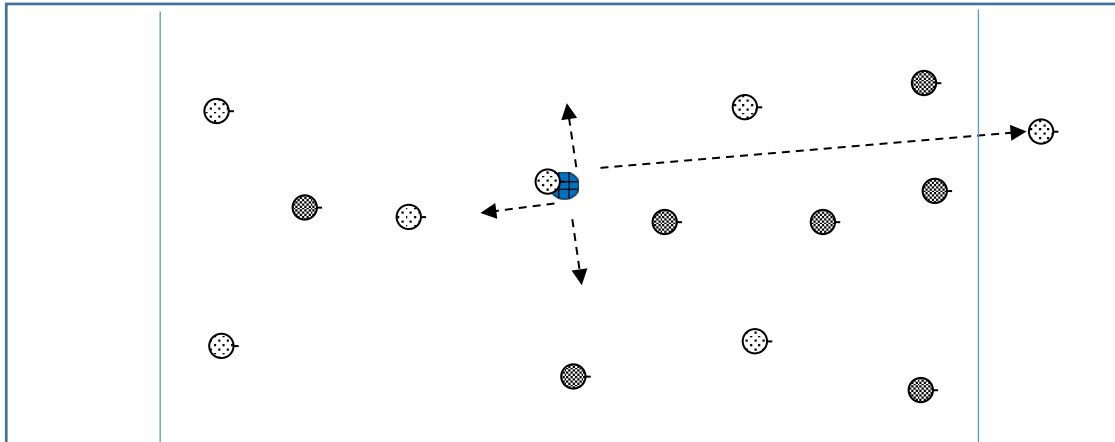


- Žaidėjai suskirstomi į dvi komandas;
- Komandos išsirenka vartininkus (žaidimo metu galima keisti vartininką kitu žaidėju);
- Burtų keliu komandos išsiaiškina kas pradės žaidimą;
- Žaidžiama futbolo arba tinklinio kamuoliu;
- Kamuolys perduodamas pamušant jį kumščiu arba delnu;
- Kamuolys negali būti gražinamas tam pačiam žaidėjui;
- Su kamuoliu galima judėti visomis kryptimis;
- Su kamuoliu rankose galima padaryti 4 žingsnius ir jei neatliekamas perdavimas kamuolys turi būti sumuštas į žemę ir dar galima padaryti 4 žingsnius ir yra būtinas perdavimas;
- Palietus žaidėją su kamuoliu rankose, kamuolys paleidžiamas iš rankų ant žemės ir galimas žaidimas kojomis kaip futbole;
- Kamuolį pasiimti į rankas galima kojos arba kojų pagalba;
- Įvartis pelnomas mušant kamuolį kumščiu arba delnu;
- Po įvarčio žaidimas pradedamas nuo vartų mušant kamuolį koja arba perduodant kumščiu arba delnu;
- Laimi komanda įmušusi daugiau įvarčių.

GAELIC FOOTBALL

Tuhuteru Nick (NED)

Perduotą kamuolį sugauti įskaitiniame plote

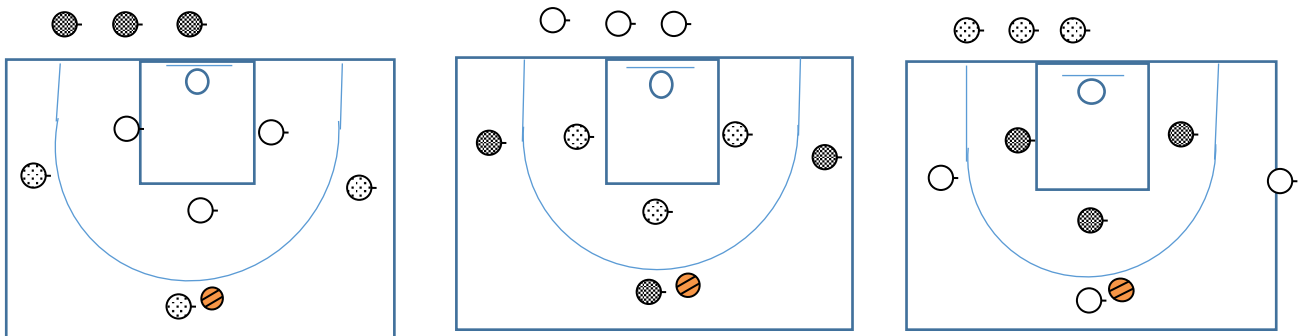


- Žaidėjai suskirstomi į dvi komandas;
- Burtų keliu komandos išsiaiškina kas pradės žaidimą;
- Žaidžiama futbolo arba tinklinio kamuoliu;
- Kamuolys perduodamas pamušant jį kumščiu arba delnu;
- Kamuolys negali būti gražinamas tam pačiam žaidėjui;
- Su kamuoliu galima judėti visomis kryptimis;
- Su kamuoliu rankose galima padaryti 4 žingsnius ir jei neatliekamas perdavimas kamuolys turi būti sumušamas į žemę ir dar galima padaryti 4 žingsnius ir yra būtinas perdavimas;
- Palietus žaidėją su kamuoliu rankose, kamuolys paleidžiamas iš rankų ant žemės ir galimas žaidimas kojomis kaip futbole;
- Kamuolį pasiimti į rankas galima kojos arba kojų pagalba;
- Taškas pelnomas kai po perdavimo, mušant kamuolį kumščiu arba delnu, jis sugaunamas įskaitiniame plote;
- Po pelnyto taško žaidimas pradedamas išspiriant kamuolį koja nuo vidinės įskaitinio ploto linijos į varžovo pusę;
- Kamuolys iš už šoninės linijos gražinamas pamušant kumščiu arba delnu;
- Laimi komanda pelniusi daugiau taškų.

KREPŠINIS 3 x 3 x 3

Zownir Jeff (CAN)

Žaidžiant įmesti kamuolį į krepšį

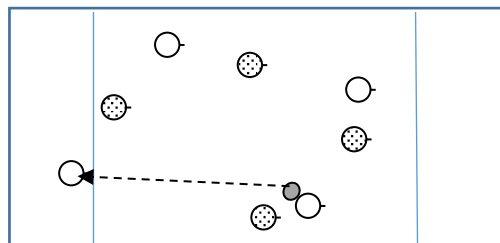
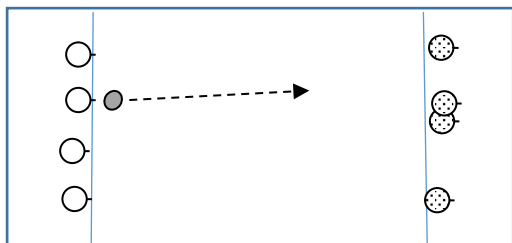


- Žaidžiama į vieną krepšį;
- Žaidžia trys komandos (trejetai) vienu metu;
- Dvi komandos aikštėje, o viena laukia už galinės linijos kol bus pelnyti taškai (1 pieš.);
- Komanda, kuri pelno taškus, užima gynybos poziciją (2/3 pieš.);
- Komanda, kuri varžovui leidžia pelnyti taškus, išeina iš aikštės už galinės linijos (2/3 pieš.);
- Komanda, kuri laukė, po pelnytų taškų, eina į aikštę ir pradeda puolimą;
- Besiginanti komanda, po netaiklaus varžovo metimo, atkovojusti kamuolį gali mesti jį į krepšį iškart, neišsivarinėdama kamuolio iš 2 taškų zonos;
- Komanda įmetusi daugiausiai taškų yra laimėtoja, o mažiausiai – trečios vietos laimėtoja.

ULTIMATE

Tuhuteru Nick (NED)

Pagauti mestą diską taškų pelnymo zonoje



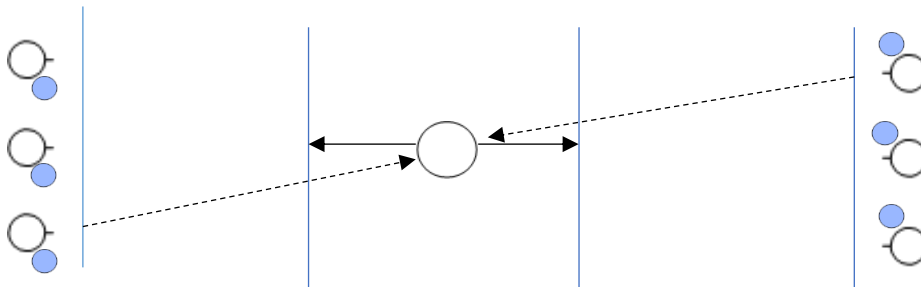
- Žaidėjai suskirstomi į dvi komandas;
- Burtų keliu komandos išsiaiškina kas pradės žaidimą;
- Žaidžiama skraidančiu disku;
- Išmetant diską komandų žaidėjai stovi taškų pelnymo zonoje (1 pieš.);
- Žaidimas pradedamas metant diską kitai komandai (1 pieš.);
- Skraidindami diską vienas kitam, puolanti komanda turi jį nuskraidinti į taškų pelnymo zoną (2 pieš.);
- Diskas gali būti perimtas tik perdavimo metu pagaunant jį, pamušant į žemę, paliečiant;
- Besiginančiai komandai perėmus diską, ji tampa puolanti komanda;
- Nukritus diskui ant žemės žaidimas tęsiamas iš tos vietos, kur jis nukrito;
- Diskui nukritus ir išriedėjus iš aikštės, žaidimas pradedamas prie šoninės linijos arčiausiai nukritimo vietos;
- Žaidėjas su disku turi fiksuoti savo atramos tašką, o diską gali išmesti bet kuria kryptimi;
- Žaidėjo su disku negalima atakuoti kontaktuojant. Galima trukdyti išmesti diską, kuris turi būti išmestas per 10 sekundžių. Išmetimo laiko skaičiavimą atlieka trukdantysis žaidėjas;
- Žaidimas yra bekontaktis. Žaidėjai aikštėje turi judėti kuo mažiau kontaktuodami;
- Taškas pelnomas, kai žaidėjas perduoda diską savo komandos draugui, esančiam taškų pelnymo zonoje (2 pieš.);
- Laimi komanda pelniusi daugiau taškų.

JUDRIEJI ŽAIDIMAI. (TRIA PLAY)

Matthias Schreiner (AUT)

Žaidimas „Numušk kamuolį“

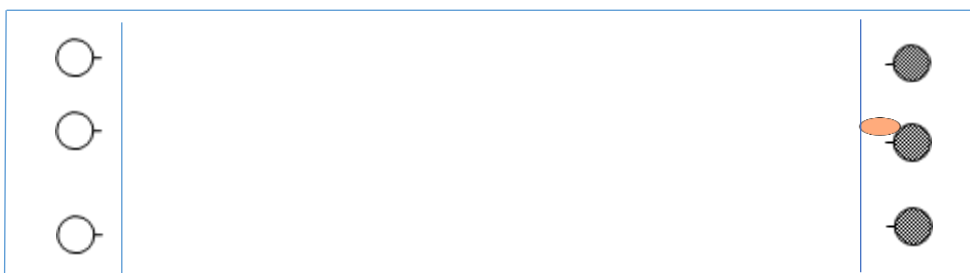
Kuo greičiau numušti kamuolį už pažymėtos ribos.



1. Dviejų komandų dalyviai su tinklinio kamuoliais rankose sustoja priešpriešais prie pažymėtų linijų.
2. Tarp dviejų pažymėtų ribų padėtas sunkus kamuolys.
3. Po signalo, dalyviai muša į centre padėtą kamuolį stengdamiesi jį nuridenti už pažymėtos ribos.
4. Mušimui naudojami visi į dalyvių pusę atskrieję kamuoliai.
5. Tašką laimi komanda, kuri mušant į kamuolį pirmoji jį nuridena už pažymėtos ribos.
6. Po laimėto taško, sunkus kamuolys padedamas į centrą ir vėl, po signalo, tęsiamas žaidimas.
7. Laimi komanda surinkusi daugiau taškų.

Žaidimas „Paliesk kamuoliu sieną“

Perdavinėjant kamuolį komandos dalyviams pasiekti sieną ir su kamuoliu ją paliesti.

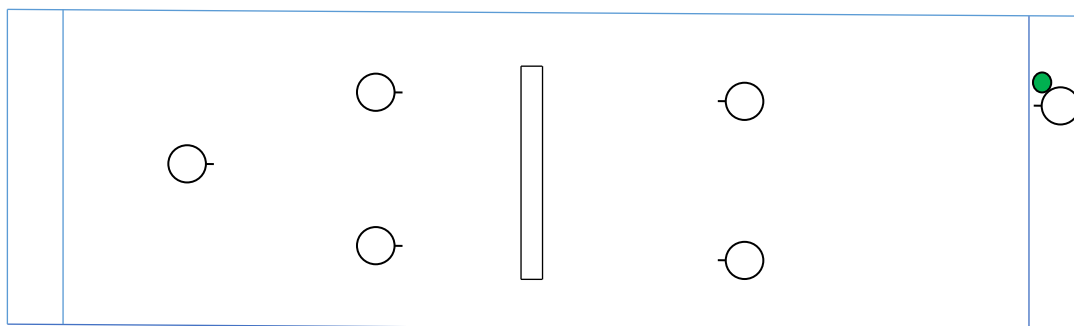


1. Dviejų komandų žaidėjai burtų keliu išsiaiškina kieno kamuolys (jis gali būti regbio ar tinklinio) ir atsistoja už nurodytų linijų.
2. Po signalo, perdavinėdami savo komandos dalyviams kamuolį, artėja prie priešininkų pusėje esančios sienos ir su kamuoliu (jo nepaleidžiant iš rankų) ją paliečia.
3. Be kamuolio aikštelėje galima laisvai judėti, pagavus kamuolį, negalima žengti nė žingsnio.
4. Negalima laikantį kamuolį dalyvį liesti.

5. Jei netikslus perdavimas (kamuolys nukrenta ant žemės ar jį pagauna priešininkai), kamuolys atitenka priešininkams ir žaidimas tęsiasi.
6. Jei kamuolio perdavimo metu, priešininkai jį numuša, bet nepagauna, kamuolys atiduodamas komandai, kuri atlikinėjo perdavimą.
7. Jei numuštas kamuolys atsirado zonoje tarp linijos ir sienos, dalyvis pakėlęs kamuolį nuo žemės negali iš karto liesti sienos, o turi jį permesti per liniją ir perduoti bet kuriam savo komandos dalyviui. Jei jam gražins – tik tada paliesti sieną.
8. Laimėjus tašką (kamuoliu palietus sieną), komandos atsiskiria ir grįžta prie nurodytų žaidimo pradžioje linijų.
9. Kamuolys atitenka komandai, kuri nepelnė taško ir vėl tęsiasi žaidimas.
10. Laimi komanda pelniusi daugiau taškų.

Žaidimas „Futbolas kitaip“

Žaidžiant kamuolį įspirti į priešininkų aikštelę.

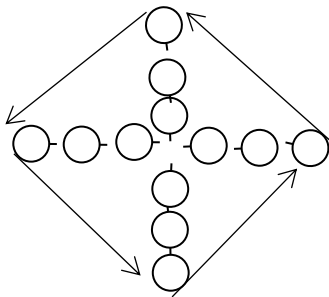


1. Dviejų komandų dalyviai atsistoja priešpriešais, juos skiria ant stepų pastatytas gimnastikos suolelis.
2. Burtų keliu išsiaiškinama kuri komanda gaus futbolo kamuolį ir pradės žaidimą.
3. Žaidimas pradedamas dalyviui nuo užribio atliekant padavimą – jis ranka ar abejomis rankomis muša kamuolį į žemę ir atšokusį spiria į priešininkų aikštelę.
4. Kamuolį priimanti komanda, jam atšokus nuo žemės, turi be rankų pagalbos jį grąžinti atgal.
5. Komandos dalyviams savo aikštelės pusėje galima atlikti iki dviejų perdavimų (perdavimų metu kamuolys turi vis po vieną kartą atsimušti į žemę), o trečią – būtinai paspirti į kitos komandos aikštelę.
6. Žaidimas tęsiasi tol, kol kuri nors komanda suklysta.
7. Suklydusi komanda atiduoda kamuolį pelniusiai tašką komandai ir žaidimas vėl pradedamas nuo kamuolio padavimo užribyje.
8. Laimi komanda pelniusi daugiau taškų.

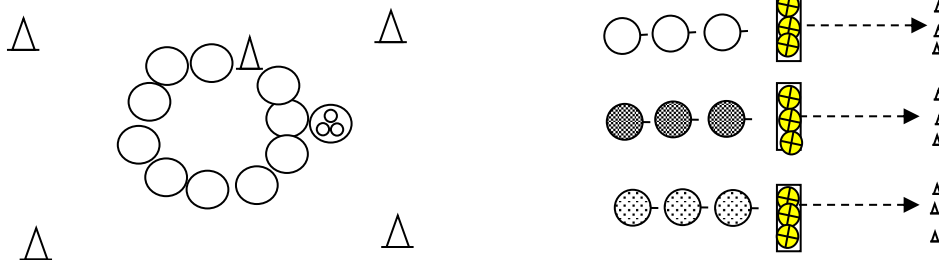
RUNNING HISTORY

Matthias Schreiner (AUT)

Lavinti greitumą ir vikrumą



- Žaidėjai suskirstomi į keturias komandas, kur suskirstomi 1, 2, 3.
- Po vadovo komandos, pvz: 3, bėga visų komandų 3 numeriai ir turi kuo skubiau apibėgti išoriniu ratu visas komandas ir atsistoti į savo vietą.



- Žaidėjai suskirstomi į tris komandas prie čiužinių, kur yra 3 kamuoliukai ir 3 kūgeliai toliau.
- Po signalo kiekvienos komandos vienas žaidėjas meta kamuoliuką į 3 kūgelius, jei numušą nors vieną, bėga didelį ratą aplink 4 kūgelius ir pribėgęs prie lanko su kauliukais meta kauliukus. Kokį skaičių sumoje išmeta, per tiek nuo žymeklio (pvz.: kūgelio) ratu išdėstytų lankų bėga ir sustoja. Sustojęs duoda signalą savo komandai judėti toliau. Kitas žaidėjas, atlikęs visas užduotis, atbėgęs keičia prieš tai stovėjusį komandos draugą, paeidamas tiek lankų, kokią kauliukų skaičių sumą išrideno.
- Jei žaidėjas nenumušė iš 3 galimų bandymų nei vieno kūgelio, jis bėga didelį ratą ir vėl grįžta prie metikų komandos, prie čiužinio.
- Laimi ta komanda, kuri pirma pasiekia lankų rate esantį žymeklį.

KLIŪČIŲ RUOŽAS

Matthias Schreiner (AUT)

Mokyti saugiai įveikti kliūtis, įsivertinti savo galimybes, ugdyti bendradarbiavimą

Inventorius: gimnastikos suoleliai; šuolio į aukštį čiužiniai; gimnastikos paklotai; virvės, kurios turi būti pritvirtintos prie lubų; stabilūs stovai, kuriais būtų galima lipti aukštyn ir nusileisti; šuolių platformos; spalvotas popierius.

1. Salėje yra iš anksto paruoštos 5 kliūtys, kurios yra sunumeruotos.



- 2.

Pirmai kliūčiai parengti reikia 5 gimnastikos paklotų, 3 žemų šuolių platformų ir 2 aukštų šuolių platformų. Iš nurodyto inventoriaus yra padaroma 1 kliūtis, kaip matome paveikslėlyje.

Atliekant šią užduotį dalyviai turi užsokti arba užlipti ant žemesnės šuolio platformos, nuo jos persokti ant priešais esančios aukštesnės šuolio platformos, toliau vėl ant žemesnės, aukštesnės, žemesnės šuolio platformos ir pabaigti šuoliu ant gimnastikos pakloto.



- 3.

Antrai kliūčiai parengti reikia pritvirtintų virvių lipimui, 2 gimnastikos paklotų, dviejų aukštų šuolių platformų ir vieno šuolio į aukštį čiužinio. Šuolio į aukštį čiužinys yra statomas ant šono gulsčiai iš abiejų čiužinio pusių yra pastatomos aukštos šuolių platformos, priešais platformas paguldome po vieną gimnastikos paklotą.

Dalyviai turi įsikibę į virvę užkopti ant šuolio platformos, laikydamiesi virvės perlipti per šuolio į aukštį čiužinį ant kitoje pusėje esančios platformos, tada permesti virvę į tą pusę, kurioje ji buvo, pabaigti užduotį nušokant nuo šuolio platformos ant gimnastikos pakloto.

3 kliūtis



4.

Trečiai kliūčiai parengti reikės 3 gimnastikos suoliukų, 5 gimnastikos paklotų, 2 žemų ir 2 aukštų šuolių platformų. Vienas gimnastikos suoliukas yra apverčiamas antraip, kitas 1-1,5m. atstumu šalia pirmo suoliuko užkeliamas ant žemų šuolių platformų, trečias 1-1,5m. atstumu nuo antro užkeliamas ant aukštų platformų. Gimnastikos paklotai padedami po suoliuku, kuris yra ant aukštų šuolio platformų ir po vieną priešais kiekvieną aukštą šuolio platformą.

Dalyviams nereikia pereiti per visus suoliukus, jie pasirenka, per kuri suoliuką iš trijų pereis.

4 kliūtis



5.

Ketvirtai kliūčiai parengti reikės 4 gimnastikos suoliukų, 2 šuolio į aukštį čiužinių, 2 gimnastikos paklotai, 2 gimnastikos sienelės. Visų gimnastikos suoliukų vienas galas užkeliamas viršuje virš 12 gimnastikos sienelė laiptelio, ant jų uždedamas šuolio į aukštį čiužinys. Kitas, šuolio į aukštį čiužinys, patiesiamas priešais suoliukus ir ant jų užkelto šuolio į aukštį čiužinio. Priešais paguldytą šuolio į aukštį čiužinį patiesiami abu gimnastikos paklotai.

Dalyviai turi užlipti sienoje aukštyn ir jų pasirinktu būdu nusileisti žemyn čiužiniu. Nusiridenti, nučiuožti, negalima nubėgti, nueiti.



6.

Penktai kliūčiai parengti reikės dviejų (gali būti ir daugiau) stabilių stovų, šuolio į aukštį čiužinio ir 4 gimnastikos paklotų. Šuolio į aukštį čiužinys turi būti statomas šonu prie sienos, stabiliai įmontuoti stovai priešais čiužinį. Gimnastikos paklotai patiesti ant žemės prie čiužinio ir stovų.

Dalyviai rankų ir kojų pagalba turi užlipti pirmu stovu, perbėgti čiužinio viršumi ir nusileisti paskutiniu stovu.



7.

Dalyviai suskirstomi į komandas po 5 žmones. Kiekviena komanda sustoja ant iš anksto paruoštų gimnastikos paklotų, priešais gimnastikos paklotus padėta po 15 lapelių (kiekvienai komandai skirtingos spalvos lapeliai) Ant lapelių surašyti skaičiai nuo 1 iki 5 (3 komplektai), lapeliai užversti ir sumaišyti.

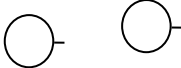



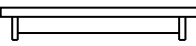









8. Po komandos, kurią duoda vedantysis žmogus, kiekvienos komandos pirmasis dalyvis pasiima lapelį ir turi įveikti tą kliūtį, kokį skaičių išsitraukė. Kitas komandos dalyvis gali traukti popierėli tik tada, kai prieš jį esantis dalyvis atlieka užduotį ir sugrįžta ant komandos gimnastikos pakloto. Laimi ta komanda, kuri greičiausiai įveikia visas kliūtis.

9. Kitas žaidimo variantas, kada komanda iškart atsiverčia lapelius ir susitaria kas kokias užduotis atliks. Toliau žaidimas vyksta tuo pačiu principu, pradeda po duotos komandos ir neišbėga atlikti užduoties anksčiau nei grįžta jo komandos draugas.

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%2BBBP%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>
	<p>Stovelis</p>

	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 viduriniame ugdyme : patirtis Italijoje : studijų knyga / Laima Trinkūnienė, Dovilė Šertvytienė, Audra Vilūnienė ; Lietuvos kūno kultūros mokytojų asociacija. – Kaunas : LKKMA, 2022. – 44 p. [ilustr.].

ISBN 978-609-96349-0-6

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 viduriniame ugdyme : patirtis Italijoje
Studijų knyga

Redaktorė Jūratė Kelečienė
Maketavo Jūratė Kelečienė

2022-11-29. 44 psl. Užsakymas
Leido Lietuvos kūno kultūros mokytojų asociacija, Sporto g. 6, LT-44221 Kaunas.