AKTYVIŲ PERTRAUKŲ METODIKA 5-12 KL. MOKINIAMS

I VARIANTAS: „SIENA IR GRINDYS KVIEČIA, O KĖDĖ MAIŠTAUJA – LAIKAS PAJUDĖTI!“

Kada ir kaip organizuoti aktyvias pertraukas?

- Rekomenduojama pasirinkti dvi ilgąsias pertraukas, kurios būtų skirtos organizuotoms aktyvioms veikloms:

1 pertrauka skirta „Sienos ir Grindų iššūkiams”.

2 pertrauka - „Kėdžių iššūkiams” klasėse.

Organizavimas:

Mokiniai arba/ir mokytojai- „Sporto ambasadoriai”.

Paruošia plakatus, užduočių korteles, lipdukus ant grindų. Pertraukų metu veiklas stebi arba veda „Sporto ambasadoriai” .

Vizualinis pateikimas:

- a) Komiksų stilius – nupiešti sieną su „veidu“ ir kalbančiais burbulais, kur ji „kalba“ su mokiniais.
- b) Minimalistiniai plakatai su instrukcijomis – aiškiai parodyti, kaip atlikti pratimus.
- c) Lipdukai ant grindų ir sienų, kurie rodo, kur dėti rankas ar kojas.
- d) Interaktyvus variantas – sienos „misijos kortelės“, kur mokiniai gali pasirinkti iššūkį ir atlikti pratimą.
- e) Po sėdimąja kėdės dalimi priklijuoti vokeliai su užduočių kortelėmis.
- f) Ant suolo priklijuota kortelė su dienos pratimu.

UŽRAŠŲ ARBA PLAKATŲ ANT SIENŲ PAVYZDŽIAI – „SIENA KVIEČIA PAJUDĖTI"

- „Stumk mane stipriau – gal pajudėsiu!".
- „Tau nebūtina užsirašyti į sporto klubą – aš visada čia!".
- „Jei skaitai šį užrašą, laikas pritūpti!".
- „Aš čia ne šiaip sau – atsiremk ir judėk!".

Mokiniai dažnai vaikšto nuleidę galvas – tai kodėl nepadarius grindų įdomių ir interaktyvių? Grindys gali tapti motyvatoriumi, kuris neleidžia liūdėti bei skatina pakelti galvą ir aktyviai judėti!

LIPDUKŲ UŽRAŠŲ PAVYZDŽIAI – „GRINDYS KVIEČIA IŠŠŪKIUI!"

- „Pažiūrėjai žemyn? Neliūdėk – pašokinėk!".
- „Jei jau žiūri į mane, tai gal padaryk šuoliuką?".
- „Jei gali paliesti grindis rankomis – esi lankstesnis nei 50 % žmonių!" .
- „Jei skaitai šią žinutę, pabandyk 5 kartus pakelti vieną koją!".



„KĖDĖS NELEIDŽIA SĖDĖTI"!

Kiekviena kėdė klasėje „turi savo balsą". Po ja slepiasi užduotis, kuri kviečia prieš sėdant ar sėdint atlikti trumpą fizinį iššūkį.

PRAKTINIS ĮGYVENDINIMAS:

- Po kiekvienos kėdės sėdimąja dalimi priklijuojama spalvinga kortelė su užduotimi.
- Mokiniai raginami per ilgąsias pertraukas ar klasės valandėles pasižiūrėti, kas slepiasi po jų kėde - ir atlikti užduotį.

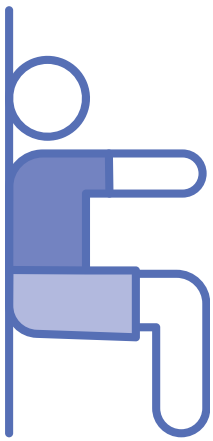
Kėdės laiško pavyzdžiai:
„Aš - kėdė. Aš pavargau tave laikyti. Duok man pertrauką - padaryk 10 pritūpimų!".
„Slaptas iššūkis! Pakėlęs koją, išlaikyk ją ore ir su ranka paliesk priešingą petį, pakeisk puses ir taip pakartok 5 kartus!".
„Kėdės sporto klubas: šiandien tavo eilė 10-čiai atsispaudimų nuo kėdės!".

Papildomas elementas: „Kėdės iššūkių estafetė".
Idėja:
Kiekvieną savaitę viena klasė siunčia kitai klasei aktyvų iššūkį, kuris slepiasi po kėdėmis.
Užduotys gali būti pateiktos kaip mini laiškai, lipdukai ar kortelės.

Pavyzdžiai:
„Linkėjimai nuo 9B! Šiandien 5 pritūpimai vietoj pasisveikinimo!".
„Draugiškas kėdės iššūkis nuo 11A: pakelk koją, atlik 3 gilius įkvėpimus ir pagalvok apie smagią akimirką".

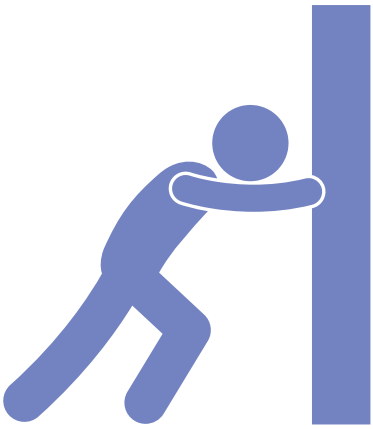
PRIEDAS NR. 1 SIENOS PLAKATO PAVYZDYS

Humoristinis pratimo pateikimo variantas: „Sienos kėdė – pati patogiausia (ne)kėdė pasaulyje!“ Instrukcija: atsisėsk į nematomą kėdę prie sienos ir laikyk kuo ilgiau. Papildoma frazė: „Nėra atlošo, nėra porankių, bet nemokama – geriausia vieta mokykloje!“.



„Atsisėsk ant nematomos kėdės“ pratimo atlikimas: atsiremiama nugara į sieną ir išlaikykomas 90° kampas keliuose. Kas išsilaiko ilgiausiai?

Humoristinis pratimo pateikimo variantas: įsivaizduok, kad esi super herojus ir bandai pastumti sieną. Papildoma frazė: „Jei pajudėsiu bent per centimetrą – tu iš tiesų turi super galias!“.



Pratimo atlikimas: atsiremiama rankomis ir „stumiama“, stiprinami rankų ir pečių raumenys. „Stumk sieną (bet ne per stipriai!)“.

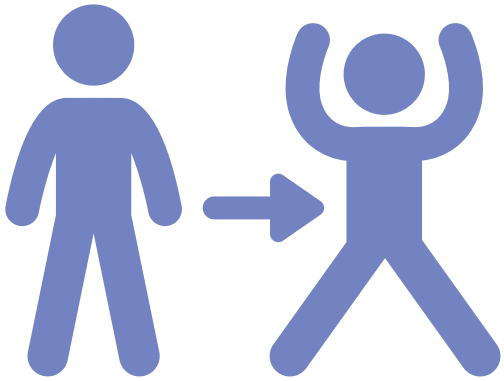
PRIEDAS NR. 2 LIPDUKŲ UŽRAŠŲ ANT GRINDŲ PAVYZDYS

„Jei gali paliesti grindis rankomis – esi lankstesnis nei 50 % žmonių!“.



Atsistojama tiesiai, kojas pastatomos pečių plotyje, keliai truputį sulenkiami. Pamažu lenkiamasi į priekį, rankos leidžiamos žemyn kojų link. Tempiama 20 sek.

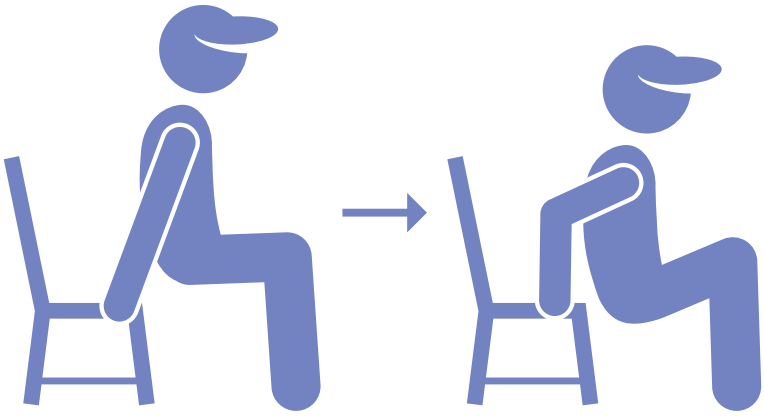
„Pažiūrėjai žemyn? Neliūdėk – pašokinėk!“.
„Neišsigąsk, bet grindys ką tik pasakė, kad nori, jog tu pašokinėtum!“.



1. Atsistojama tiesiai, kojos suglaustos, rankos nuleistos šalia kūno.
2. Šokant į viršų tuo pačiu metu išskėčiamos kojos į šonus ir pakeliamos rankos per šonus virš galvos. Nusileidžiant grįžtama į pradinę padėtį.

PRIEDAS NR. 3 PLAKATO DIZAINO ARBA UŽDUOTIES KORTELĖS PAVYZDYS

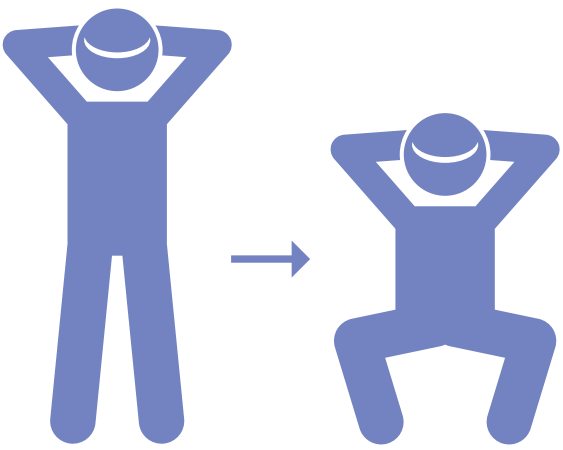
Humoristinis užrašas: „Kėdės sporto klubas atidarytas! Nariams – 10 kėdės atsispaudimų nemokamai!“.



Pratimas: atsisėdus, rankomis remiamasi į kėdės kraštus ir atliekama 10 kėdės atsispaudimų (pratimas žasto trigalviui).

Kėdės laisvadienis!

Pratimas: Jei sėdėjai ilgiau nei 10 min., kelkis ir atlik 5 pritūpimus arba 10 žingsnių vietoje. Humoristinis užrašas: „Aš šiandien atostogauju! O tu – atlik 5 pritūpimus prieš sėdėdamas!“.

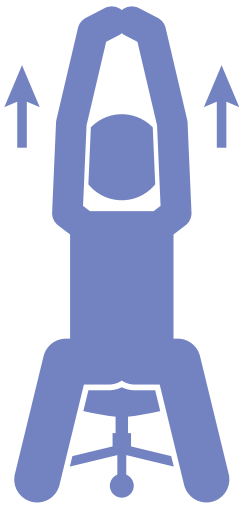




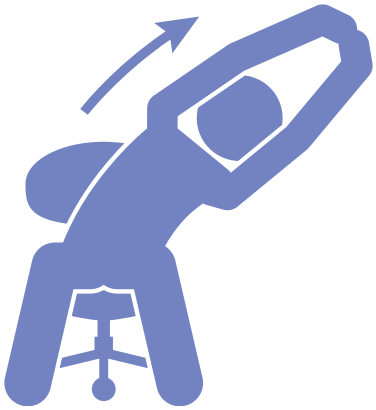
PRIEDAS NR. 4
TEMPIMO PRATIMŲ IDĖJOS SU KĖDE



Tempimas kaklo raumenims – sėdime tiesia nugara, galva tiesiai, nelenkdami galvos dešine ranka pasiekiame kairės ausies kaušelį. Su iškvėpimu atpalaiduojame kaklo raumenis, atsargiai su rankos pagalba palenkiame galvą į dešinę pusę. Ramiai kvėpuodami palaikome 15–30 sek. Viską pakartojame kaire ranka į kairę pusę.



Nugaros raumenų tempimo pratimas. Atsisėdame tiesiai, abiem rankomis tiesiamės aukštyn kiek galime į lubas, palaikome 15–30 sek.



Atsisėdame tiesiai, abiem rankomis tiesiamės aukštyn ir lenkiamės į šoną , palaikome 15–30 sek. Atliekame į kitą pusę.



Lankstymasis į priekį sėdint. Sėdime tiesiai, lėtai lenkiamės į priekį iki kelių. Rankos nuleistos žemyn. Laikyti: 15 - 30 sek. Nauda: atpalaiduoja nugarą, tempia užpakalinę šlaunų dalį.



Kojų praskėtimas sėdint. Sėdint, išskėčiame kojas ir rankas į šalis, ištiesiame nugarą. Laikykome 20 sekundžių.
Nauda: tempia vidines šlaunis, aktyvina laikyseną.



Atsitraukiame toliau nuo kėdės atlošo, sėdime ant kėdės krašto. Tiesiomis rankomis per alkūnes bandome pasiekti kėdės atlošą. Stengiamės nekelti pečių aukštyn, nesikūpriname. Palaikome 15 - 30 sekundžių.

II VARIANTAS „MOKINIAI KURIA – MOKINIAI JUDA“: AKTYVIŲ IŠŠŪKIŲ INICIATYVA

Idėja:
Mokiniai patys kuria ir organizuoja fizinio aktyvumo iššūkius visai mokyklai. Kiekvieną savaitę viena klasė ar grupė mokinių pasiūlo vieną trumpą fizinio aktyvumo iššūkį, o kitos klasės jį išbando per pertraukas.

Kaip tai veikia:
1. Savanorių komanda / sporto ambasadoriai iš mokinių (ar po 1–2 atstovus iš kiekvienos klasės) kuria iššūkius:

Pavyzdžiai:
a. „Kas ilgiau išlaikys balansą ant vienos kojos?“.
b. „Kas greičiausiai padarys 10 pritūpimų?“.
c. „Aerobikos žingsnio improvizacija“.
d. „Mankšta su draugu“ (sinchroniniai judesiai).

2. Iššūkis pristatomas per Tamo dienyną, mokyklos skelbimo lentose ir mokyklos interaktyviuose TV ekranuose:
a. Galima nurodyti: kur, kada, kaip ilgai truks
b. Jeigu mokykloje jau yra sporto ambasadoriai – jie gali vesti veiklą
c. Kiti mokiniai per pertraukas atlieka iššūkį – gali būti „laisvai prieinamoje zonoje“ (prie sienos, aikštelėje, ant kilimėlio ir pan.)

3. Pagrindinės taisyklės iššūkių kūrimui:
• Iššūkis turi būti saugus ir tinkamas atlikti per 2–3 minutes.
• Turi būti įtraukiantis – kad galėtų atlikti bent 2–3 mokiniai vienu metu.
• Turi būti be papildomų priemonių arba su tomis, kurios yra (siena, grindys, kėdė, sensorinis pėdų kilimėlis).
• Patarimas: jei įtraukiamas šokio elementas – dar geriau!

4. Įvairovė ir ilgalaikis tęstinumas:
Po kelių savaičių galima pasiūlyti įvesti ne tik fizinius, bet ir trumpus komandinius iššūkius („grupinis šuoliavimas“, „sinchroninis pratimas“).

5. Rekomendacijos besiruošiant iššūkiams:
a. Sporto ambasadoriai sukuria trumpą kvietimą mokiniams prisijungti prie kūrėjų komandos.
b. Kad visi būtų įtraukti į procesą, kiti mokiniai gali prisidėti: fotografuoti, filmuoti, sukurti plakatus, fiksuoti rezultatus.
c. Kad iššūkiai būtų saugūs ir tikslingi, susitarti kas moderuos turinį – fizinio ugdymo mokytojai, socialinis pedagogas ar visuomenės sveikatos specialistas.

