

Raseinių rajono ugdymo įstaigų vadovų, jų pavaduotojų ugdymui, ugdymą organizuojančių skyrių vedėjų, mokytojų, pagalbos mokiniui specialistų keitimosi geraja patirtimi ir skaitmeninio edukacinės patirties banko aprašo 1 priedas

METODINIO DARBO KORTELĖ

Dalykas, sritis	Fizinis ugdymas
Tema	„Lokomocinių ir manipuliacinių pratimų taikymas fizinių ypatybių ugdymui 7 klasėje.“
Žanras (ugdymo priemonė, užduotys, pamokų ciklas, testas ir kt.)	Atvira pamoka
Anotacija	2025-11-18 vesta atvira pamoka rajono fizinio ugdymo mokytojams dalyvaujant TŪM projekte.Vadovavomės pateiktu pamokos planu.
Autorius (vardas, pavardė)	Valda Petrokienė, Donatas Baukys
Pareigos	Fizinio ugdymo mokytojai
Išsilavinimas	Aukštasis
Kvalifikacinė kategorija	Metodininkai
Rajonas (miestas)	Raseinių r.
Ugdymo įstaiga	Viduklės S.Stanevičiaus gimnazija
Elektroninis paštas, telefonas	valdapetrokiene@gmail.com , dbaukys@gmail.com
Darbas pristatytas (data)	2026-02-23
Darbas saugomas (vieta)	Edukacinis bankas – Raseinių rajono švietimo pagalbos tarnyba

Viduklės S. Stanevičiaus gimnazija

Pamokos planas

2025-11-18

Mokinių skaičius: 7a kl. - 15 mok., mokyt. V. Petrokienė, 7b kl. - 15 mok., mokyt. D. Baukys,
Pamokos tema: „Lokomocinių ir manipuliacinių pratimų taikymas fizinių ypatybių ugdymui“
Pamokos uždavinys: Ugdyti fizines ypatybes atliekant lokomocinius, manipuliacinius pratimus, jas apibūdinti
Ugdomos kompetencijos: pažinimo, komunikavimo, kūrybiškumo
Metodai: darbas porose, trejetuose, grupinis
Priemonės: lankai, bassalo rinkinys, kėgliai

Pamokos dalys	Turinys	Pratimų trukmė	Veiklos
Parengiamoji dalis	Judrusis žaidimas arba bėgimas Mankšta Spec. pratimai	10 min.	Pasirinktas judrusis žaidimas Tempimo pratimai Bėgimai su užduotimis:
Pagrindinė dalis	7a kl. (didžioji salė) Lokomociniai pratimai fizinių ypatybių ugdymui: vikrumas, kordinacija, šoklumas, greičio ištvermė	15 min.	Atliekamos užduotys: 1. Šuoliukai per rankas 2. Šuoliukai/ pilvo presas 3. Pernešimas kėdute 4. Šuoliukai pakaitomis per draugą 5. Perėjimai per gulinčius 6. Šuoliukai per „lentą“ 7. Šliuožimas tuneliu 8. Lindimas per lankus 9. Kamuolio perdavimai kojomis (jei reikės)
	7b kl. (didžioji salė) Manipuliaciniai pratimai fizinių ypatybių ugdymui	15 min.	Bassalo technikos pratimai Bassalo taktikos pratimai Bassalo žaidimas
	7b kl. (aerobikos salė) Jėgos ugdymas	15 min.	Jėgos pratimai su svoriais
	7a kl. (aerobikos salė) Susikaupimo, koncentracijos pratimai	15 min.	Jogos pratimai (paprasti, pradedančiųjų prat.)
Baigiamoji dalis	Kvėpavimo pratimai Refleksija	5 min.	Tempimo, kvėpavimo pratimai