

METODINIO DARBO KORTELĖ

Dalykas, sritis	Fizinis ugdymas
Tema	Fizinio aktyvumo pritaikymas kontekstui. Netradicinis fizinis aktyvumas.
Žanras (ugdymo priemonė, užduotys, pamokų ciklas, testas ir kt.)	Netradicinė, kontekstui pritaikyta fizinio ugdymo pamoka.
Anotacija	Šiame darbe pristatomas fizinio aktyvumo pritaikymas skirtingiems kontekstams bei aptariamos neatradicinio fizinio aktyvumo formos. Pristatoma, kaip fizinis aktyvumas gali būti pritaikomas atsižvelgiant į amžių fizinį pasirengimą, sveikatos būklę, aplinką, amžių ir socialinius veiksnius. Taip pat aptariamos netradicinės fizinio aktyvumo formos, tokios kaip alternatyvios treniruočių metodikos, bei inovatyvus judėjimo būdai. Darbe siekiama atskleisti, kad fizinis aktyvumas gali didinti motyvaciją, įsitraukimą ir teigiamai veikti fizinę bei psichologinę savijautą.
Autorius (vardas, pavardė)	Aurimas Dyglis
Pareigos	Mokytojas
Išsilavinimas	Aukštasis
Kvalifikacinė kategorija	Mokytojas
Rajonas (miestas)	Raseiniai
Ugdymo įstaiga	Raseinių raj. Ariogalos gimnazija
Elektroninis paštas, telefonas	aurisdy0815@gmail.com
Darbas pristatytas (data)	2026-02-10
Darbas saugomas (vieta)	Edukacinis bankas

RASEINIŲ R. ARIOGALOS GIMNAZIJA

FIZINIO UGDYMO PAMOKOS PLANAS- KONSPEKTAS

Antradienis

2026-02-10

Fizinio ugdymo mokytojas – Aurimas Dyglys

Pamokos tema – Fizinio aktyvumo pritaikymas kontekstui. Netradicinis fizinis aktyvumas.

Pamoka - 8 a, b klasės berniukai (23)

Pamokos tikslai- Ugdyti mokinių gebėjimą suprasti ir praktiškai taikyti fizinį aktyvumą įvairiuose gyvenimo kontekstuose, naudojant netradicines fizinio aktyvumo formas

Pamokos uždaviniai:

- Suprasti, kas yra netradicinis fizinis aktyvumas .
- Atpažinti, kaip fizinis aktyvumas gali būti pritaikomas skirtingoms aplinkoms (mokykla, namai, laukas, ribota erdvė, be inventoriaus.
- Įvardinti fizinio aktyvumo naudą kasdieniniame gyvenime .
- Ugdyti sprendimų priėmimą ir komunikaciją.
- Formuoti komandinius principus (komunikacija problemų atpažinimas ir jų sprendimas)

Ugdymo metodai: patyrimais mokymasis, mokymasis per judesį, komandinis darbas, refleksija.

Sportavimo vieta –Raseinių r. Ariogalos gimnazijos sporto salė.

Sportavimo įranga- Tinklinio, krepšinio - kamuoliai, žymekliai, Papildoma marškinėliai, čiužiniai.

Pamokos laikas – 09:50 val.- 10:35 val.

Pamokos trukmė- 45 min.

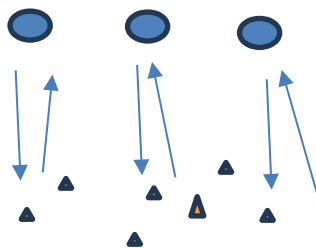
Parengiamoji dalis - 15min.

Nr.	Pratimas	Dozavimas	Pratimo atlikimo paaiškinimas	Intensyvumas	Pertraukos tarp pratimų.
1.	● Rikiuotė	2-3 min	Uždavinių išdėstymas	nėra	60 s
2.	● Pramankšta	12 min	Dinaminių judesių atlikimas judėjimo metu, naudojant kamuolius	vidutinis	20 s

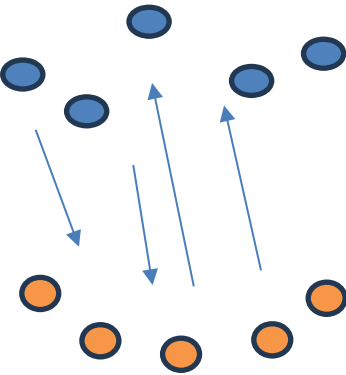
- Kamuolio metimas su viena ranka, keičiant;
- Kamuolio stūmimas nuo krūtinės;
- Kamuolio metimas į žemę;
- Kamuolio metimas laikant kamuolį už nugaros dviem rankomis;
- Kamuolio metimas su šuoliuku
- Kamuolio nešimas tarp kojų;
- Kamuolio varymas su kojomis;
- Kamuolio metimas per save.

Visus veiksmus mokiniai atlieka 4-6 žmonių grupelėse. Atlikus veiksmą su kamuoliu rotuojame prie kitos grupelės, taip pratimas išlieka judrus ir nepasyvūs.

Pagrindinė dalis 25 min.

Nr.	Pratimas	Pratimo atlikimas	Pratimo atlikimo vaizdavimas	Intensyvumas.	Pertraukos tarp pratimų
1.	Žymeklio parnešimas į savo teritoriją	Mokiniai suskirstomi į kelias skirtingas komandas, kurių tikslas per tam tikrą laiką iš nurodytos vitos pargabenti kuo		Lengvas Pratimo trukmė 8 min.	30-60s.

mokytojas Aurimas Dyglys

		daugiau žymeklių			
2.	Žaidimas gink savo gyvybę.	Suskirtomos dvi komandos po lygiai žaidėjų, kiekvienas žaidėjas turi uodegėlę, kuri žaidimo metu atstovauja, kaip gyvybė. Kiekviena komanda rungtis tarpusavyje, kuri surinks iš kitos komandos daugiau žymeklių.		Vidutinis	60-120 s
3.	Kvėpavimas Pagal Wim Hof	Mokiniai atsiguls ant čiužinių ir susipažins su kvėpavimo technika.		Lengvas (Atpalaiduojantis)	
<u>PAMOKOS PABAIGA (REFLEKSIJA) 5 min.</u>					
1.	Treniruotės aptarimas. Kas labiausiai sekėsi ir nesisekė?				

mokytojas Aurimas Dyglys