

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)	Birutė Balžekienė
Pareigos	Mokytojas
Išsilavinimas	Aukštasis
Kvalifikacinė kategorija	Vyr. Mokytoja
Rajonas (miestas)	Raseinių raj. Ariogala
Ugdymo įstaiga	Raseinių raj. Ariogalos gimnazija
Elektroninis paštas, telefonas	mazyliuke@gmail.com
Darbas pristatytas (data)	2026-02-10
Darbas saugomas (vieta)	Edukacinis bankas

Fizinio ugdymo pamokos planas- konspektas

2025.02.10

Fizinio ugdymo mokytoja – Birutė Balžekienė

Pamoka - 8 a, b klasės mergaitės (24)

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

Tikslas – Skatinti merginų fizinį aktyvumą, taikant netradicines judėjimo formas, ugdant teigiamą požiūrį į fizinį aktyvumą, saviraišką ir sveikos gyvensenos įgūdžius..

- Uždaviniai:** 1. Ugdyti fizinį aktyvumą kaip smagią ir saviraišką skatinančią veiklą.
2. Skatinti pasitikėjimą savimi, bendradarbiavimą ir emocinę gerovę per judėjimą.
3. Išbandyti netradicinio fizinio aktyvumo veiklas.

Ugdymo metodai: patyriminis mokymasis, mokymasis per judesį, refleksija.

Ugdomos kompetencijos:

Pažinimo kompetencija – analizuojamos netradicinio žaidimo taisyklės, ugdomas gebėjimas mokytis per patirtį.

Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos kompetencija – mokomasi laikytis taisyklių, sąžiningai žaisti. Skatinamas teigiamas požiūris į fizinį aktyvumą kaip sveikos gyvensenos dalį.

Fizinė (judėjimo) kompetencija – tobulinami judėjimo įgūdžiai: šoklumas, vikrumas, koordinacija, ištvermė, lankstumas.

Komunikavimo kompetencija – mokomasi aiškiai susitarti, išklausti kitus.

Kūrybiškumo kompetencija - mokomasi improvizuoti, prisitaikyti prie kintančių sąlygų.

Pilietiškumo kompetencija – mokomasi gerbti kitus, laikytis susitarimų ir taisyklių, ugdomas atsakomybės jausmas už save ir draugus, skatinamas aktyvus dalyvavimas bendroje veikloje.

Inventorius: šaškės, tinklinio kamuolys, gimnastikos čiužiniai, muzikos kolonėlė, užduočių kortelės.

Pamokos dalys ir laikas	Turinys	Krūvio apimtis ir intensyvumas	Pastabos
1.Parengiamoji 12 min	1.Rikiuotė, uždavinių nusakymas 2.Mokinių vedama pramankšta	2 min. 10 min.	Mokiniai gali turėti mankštos planelį.
2.Pagrindinė 23 min	1.Šuoliukai per liniją priekiu 2.Šuoliukai per liniją keičiant kojas 3.Įtupstai į priekį 4.Perėjimas iš stovimos padėties į	15 s dirba – 20 s ilsisi po 2 k. (13 min)	Nepasiruošę pamokai mokiniai pasikeisdami žaidžia šaškėmis

	atsispaudimų padėtį ir atgal 5.Šuoliukai per liniją šonu 6.Kryžminiai šuoliukai stovint šonu 7.Įtupstai į šoną 8.Atsispaudimų padėtyje, kojas laikant vietoje, rankomis apeiti po ratą į vieną ir į kitą pusę 9.Atsispaudimų padėtyje, rankas laikant vietoje, kojomis apeiti po ratą į vieną ir į kitą pusę 10. Ėjimas rankomis ir kojomis atsispaudimų padėtyje ratu. Judėti į vieną pusę, po to į kitą pusę tuo pačiu paridenant kamuolį. 11. Judrusis žaidimas „Judantis scenarijus“ • Perpildyta parduotuvė • Šokis kambaryje • Vėluoji į autobusą • Eini per lietu be skėčio • Filmavimas „Tik Tok“ šokio • Po ilgos dienos • Šventė • Rytas prieš mokyklą • Ieškai pamokoje pamesto daikto • Tvarkai kambarį • Sunki kuprinė • Neši pilną stiklinę • Ravi piktžoles	Sustoti atokiau vienai nuo kitos Poilsis 20 s (10 min)	Rodomos kortelės
3.Baigiamoji 10 min	Atvėsimas Refleksija	6 min. 4 min.	

Vertinimas: formuojamasis vertinimas stebint veiklą (drąsa, pramankštos vedimas), žodinis grįžtamasis ryšys.