

ŠOKIO PASAULIS

PRATYBOS 1 kl.

Šokis • Judesys • Muzika • Kūryba



Vardas, pavardė:

Klasė:

ŠOKIO PASAULIS

ŠOKIO PRATYBŲ SAŠIUVINYS

1 KLASEI

NERINGA ŠLOPŠNIENĖ

IŠLEISTA 2026



KNYGŲ SPAUSDINIMAS

TURINYS

1 TEMA	KAS YRA ŠOKIS?	3
2 TEMA	KAS YRA RITMAS?	12
3 TEMA	KAS YRA ERDVĖ?	20
4 TEMA	KAS YRA EMOCIJA?	28
5 TEMA	LIETUVIŲ LIAUDIES ŠOKIAI	36
6 TEMA	PRAMOGINIAI ŠOKIAI	45
7 TEMA	BALETAS	53
8 TEMA	GATVĖS ŠOKIAI	61
9 TEMA	ŠIUOLAIKINIS ŠOKIS	69

KAS YRA ŠOKIS?

STEBIU IR PASTEBIU



1 SURASK SKIRTUMUS.

Paveikslėliuose yra 6 skirtumai. Surask ir pažymėk juos.



2 KAS ŠOKA?

Pažymėk ✓ prie vaikų, kurie šoka.



3 KAS NEŠOKA?

Apibrauk vaikus, kurie nešoka.





1 NUSPALVINK PIEŠINĮ.

Nuspalvink piešinį pagal nurodytas spalvas.
Naudok savo mėgstamas spalvas!



2 SURASK 10 MUZIKOS NATŲ.

Rask ir suskaičiuok natas piešinyje.
Nuspalvink jas!



Šokis – tai džiaugsmas,
judesys ir laisvė!

Spalvink su meile!

3 NUSPALVINK PAGAL NURODYTAS SPALVAS.

- ♥ – Balerina (sijonėlis, bateliai)
- ☆ – mergaitė kairėje (marškinėliai, sijonas)
- ★ – berniukas kairėje (marškinėliai)
- – berniukas dešinėje (džemperis, kepurė)
- – mergaitė dešinėje (marškinėliai)
- – garsiakalbiai ir diskotekos kamuolys
- – grindys
- – užuolaidos
- – žvaigždės ir kitos detalės (tavo pasirinkimu)

KAS YRA ŠOKIS?



MĄSTOME IR SPRENDŽIAME!



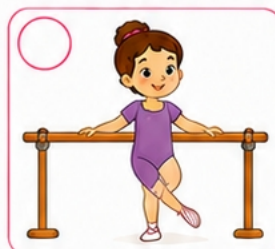
1 LABIRINTAS.

Padėk mergaitei patekti į šokių salę.
Nubrėšk kelią.



2 SUDĖLIOK PAVEIKSLĖLIŲ SEKĄ.

Sudėliok paveikslėlius teisinga seka nuo 1 iki 4.
Įrašyk skaičius į langelius.



1

2

3

4

3 KAS NETINKA?

Kiekvienoje eilutėje apibrauk paveikslėlį,
kuris netinka. Paaiškink kodėl.



Paaiškink: _____

4 SUJUNK PORAS.

Sujunk paveikslėlius, kurie tinka vienas kitam.





1 RAIDŽIŲ DĖLIONĖ.

Sudėliok raides ir parašyk žodžius.



A U P T N I A



T K O U I M A S S



Z U I K M A



T A B E L I A I



S J U D E Y S

2 ŽODŽIŲ PAIEŠKA.

Surask ir pažymėk žodžius lentelėje.

Š	O	K	I	S	Z	Y	D	Ė
R	I	T	M	A	S	A	K	L
M	U	Z	I	K	A	P	O	T
J	U	D	E	S	Y	S	I	U
K	O	S	T	I	U	M	A	S
S	C	E	N	A	I	N	Ė	B
D	R	A	U	G	A	I	L	G
F	L	J	Q	V	X	E	H	N

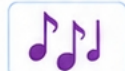
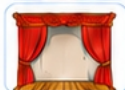
- ŠOKIS
- RITMAS
- MUZIKA
- JUDESYS
- KOSTIUMAS
- SCENA
- DRAUGAI



Žodžiai gali būti
parašyti į kairę, į dešinę,
aukštyn, žemyn ir įstrižai.

3 ĮRAŠYK TRŪKSTAMAS RAIDES.

Įrašyk trūkstamas raides ir perskaityk žodžius.

P U N T A IM U I K AJ U D S Y SK O S T U M A SS C N AD R A U A I



1 SUSKAIČIUOK ŠOKĖJUS.

Kiek šokėjų matai paveikslėlyje?

Atsakymas:

2 KIEK NATŲ?

Kiek muzikos natų rasi? Suskaičiuok ir įrašyk.



3 KIEK ŠOKIO BATELIŲ?

Kiek šokio batelių matai? Suskaičiuok ir įrašyk.

Atsakymas:

4 KIEK ŠOKANČIŲ PORŲ?

Kiek šokančių porų rasi? Suskaičiuok ir įrašyk.

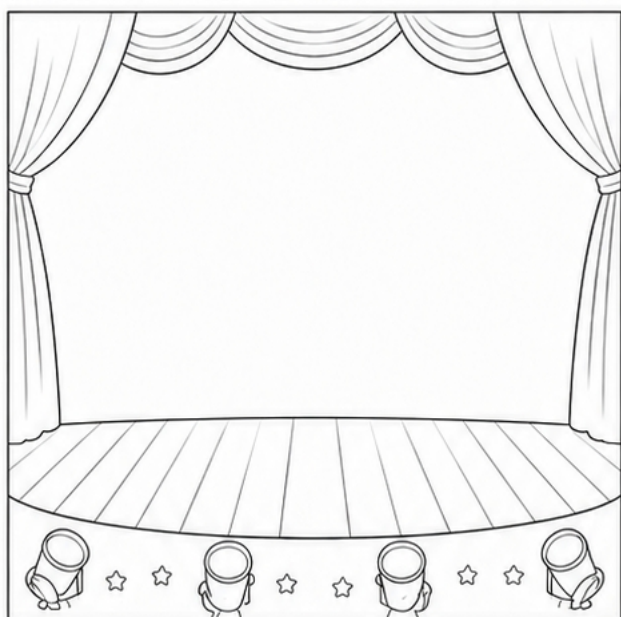
Atsakymas:

**1 NUPIEŠK SAVE!**

Nupiešk save šokančią (-į).

**2 SUKURK KOSTIUMĄ!**Sukurk savo šokiui kostiumą.
Nupiešk ir nuspalvink.**3 PAPUOŠK SCENĄ!**

Papuoš sceną!

**4 NUPIEŠK SAVO ŠOKĮ!**Nupiešk savo šokį.
Kokius judesius atliksi? Kokios bus emocijos?



1 SUKURK ŠOKIO SEKĄ!

Nupiešk keturis šokio judesius.

1

2

3

4

2 KAULIUKO UŽDUOTIS.

Mesk žaidimo kauliuką ir atlik užduotį.

Pašok aukštai
į viršų!Pasuk klubus
į dešinę ir į kairę.Atlik aukštą
žingsnį.Pasilenk ir
paliesk grindis!Plok rankomis
10 kartų!Sušok laisvai
kaip nori!

3 JUDESIŲ KORTELĖS.

Iškirp korteles ir judėk pagal jas!

ŠOKIS
VIETOJERANKŲ
MOSTAIŠUOLIAI
KAIP VARLYTĖAPSISUK
RATUŽINGSNELIAI
Į ŠONĄPLAUK
KAIP ŽUVYTĖPAEIK
ATBULOMIS

PASISTIEBK



4 JUDESIO IŠŠŪKIS!

Išlaikyk pusiausvyrą ant vienos kojos
10 sekundžių.

Pašok 20 šuoliukų pagal muziką.



Paeik kaip gyvūnas.

Padaryk 5 skirtingus šokio judesius
(be sustojimo).

Apibėk ratą aplink vaikus.

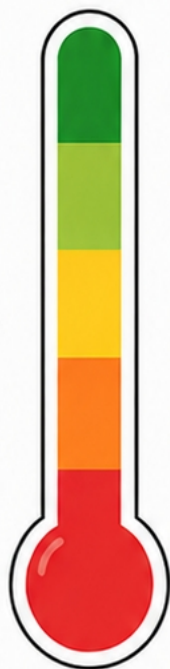
Sukurk savo judesį ir parodyk
mokytojai, šeimai, draugams.



ĮSIVERTINU IR TOBULĖJU!



1 EMOCIJŲ EMOMETRAS.



Puikiai! Viską supratau.



Labai gerai! Man patiko.



Gerai. Sužinojau naujų dalykų.



Dar reikia pasimokyti.



Buvo sunku. Reikia pagalbos.

2 PENKIŲ ŽVAIGŽDUČIŲ VERTINIMAS.

Įsivertink, kaip sekėsi kiekvienoje srityje.

Nuspalvink žvaigždučes.



Stebėjau ir supratau.



Rašiau ir mėščiau.

Skaiciavau ir
atlikau užduotis.

Kūriau ir išreiškiau save.



Judėjau ir žaidžiau.



Aš stengiausi!



3 KO IŠMOKAU?

Parašyk arba nupiešk tris dalykus, kuriuos išmokai šioje temoje.

1

2

3

Kiekviena pamoka
padeda man
augti! 

4 KĄ NORĖČIAU IŠMOKTI?

Parašyk arba nupiešk, ko norėtum dar išmokti šokio pamokose.

Aš turiu
svajonių ir noriu
tobulėti! Šaunuolis! Kiekviena diena –
žingsnis į tavo šokio pasaulį! 

LIETUVIŲ LIAUDIES ŠOKIAI

SUSIPAŽĖSTU

Pažinkime lietuvių liaudies šokį!

1 KAS YRA LIETUVIŲ LIAUDIES ŠOKIAI?

Lietuvių liaudies šokiai – tai iš kartos į kartą perduodama mūsų tautos tradicija.

Šokama pagal muziką poromis, rateliu arba grupėmis.

Šie šokiai linksmi, gyvi ir kupini energijos!



2 KOSTIUMAS

MERGAITĖS KOSTIUMAS



BERNIUKO KOSTIUMAS



3 AVALYNĖ

VYŽOS



Pintos iš vytelių.
Nešiojamos
su vilnonėmis
kojinėmis.



VILNONĖS KOJINĖS

Megztos iš vilnos,
spalvotos,
su raštais.



BATAI

Odinių padu,
su raišteliais.

4 NAUJI ŽODŽIAI

- **LIAUDIES ŠOKIAI** – šokiai, perduodami iš kartos į kartą.
- **TRADICIJA** – tai senųjų palikimas, papročiai.
- **KOSTIUMAS** – tradiciniai drabužiai.
- **VYŽOS** – pinti batai iš vytelių.
- **VILNONĖS KOJINĖS** – kojinės, megztos iš vilnos.
- **RATELIS** – kai šokėjai laikosi rankomis ir suka ratą.



5 APTARIMO KLAUSIMAI

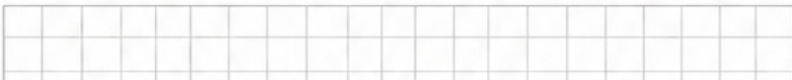
- ❓ Kokius lietuvių liaudies šokius žinai?
- ❓ Kaip šokėjai juda liaudies šokyje?
- ❓ Kuo žmonių kostiumai ypatingi?
- ❓ Kodėl svarbu saugoti savo tautos tradicijas?
- ❓ Kaip manai, kodėl šokama drauge?





1 TAUTINĖS JUOSTOS

Pažink tautinių juostų raštus. Nuspalvink juostas pagal pavyzdį arba sukurk savo raštą.



SUKURK SAVO TAUTINĘ JUOSTĄ!



2 SIMBOLIAI IR JŲ REIKŠMĖS

Pažink simbolius, kurie slepiasi lietuvių liaudies raštuose. Nupiešk juos apatinėse langeliuose.

SAULĖ



šviesa, gyvybė

KRYŽIUS



apsauga, tikėjimas

EGLUTĖ

gyvybės medis,
augimas

ŽVAIGŽDĖ

dangaus šviesa,
laimė

BANGELĖS

vanduo,
tekėjimas

ROMBAS

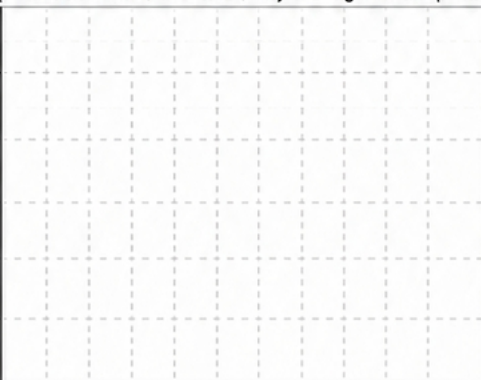
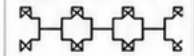
žemė, laukai,
derlius

PAUKŠTIS

laisvė,
žinia

3 PIEŠIU RAŠTUS

Sukurk savo raštą! Naudok taškus, brūkšnius, linijas ir figūras. Nuspalvink.



NUPIEŠK SAVO RAŠTĄ ČIA!



LIETUVIŲ LIAUDIES ŠOKIAI

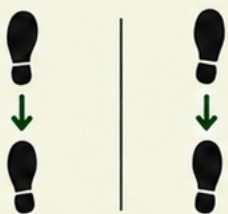
MOKOMĖS ŽINGSNIŲ



Šokdami laikykimės tiesiai,
judėkime lengvai ir ritmingai!
Šypsena – geriausias mūsų
palydovas!

1. PAPRASTASIS
ŽINGSNIS

Ženk pirmyn kairę,
paskui dešinę koją.
Pėdas statyk pakaitomis
muzikos ritmu.
Skaičiuok: „viens–du“.

2. DVIGUBASIS
ŽINGSNIS

Ženk viena koja ir lengvai
pašok ant jos.
Kitą koją pakelk.
Tą patį atlik kita koja.
Skaičiuok: „viens–du“.

3. ŠONINIS
ŽINGSNIS

Ženk viena koja į šoną ir
perkelk ant jos kūno svorį.
Kitą koją palik vietoje.
Kartok į kitą pusę.

4. ŠONINIS
PRISTATOMASIS
ŽINGSNIS

Ženk viena koja į šoną.
Kitą koją pritrauk prie
pirmosios ir suglausk pėdas.
Kartok į kitą pusę.
Skaičiuok: „viens–du“.

5. POLKOS
ŽINGSNIS

Ženk viena koja, greitai
pritrauk kitą ir dar kartą
ženk pirmąją.
Pabaigoje lengvai pašok.
Skaičiuok: „viens–ir–du“.



ŠIS ŽENKLAS REIŠKIA: LENGVAI PAŠOK.



GATVĖS ŠOKIAI KURIU KURIU, IŠREIŠKIU SAVE IR DALINUOSI!



1 SUKURK SAVO ŠOKĮ!

Sukurk trumpą gatvės šokio seką. Pagalvok apie judesius, lygį, kryptį ir ritmą.
Nupiešk arba užrašyk savo judesių seką.



1 ŽINGSNIS



2 ŽINGSNIS



3 ŽINGSNIS



4 ŽINGSNIS



Parašyk savo šokio pavadinimą:

KOKIA EMOCIJA TAVO ŠOKYJE?



2 SUKURK SAVO ŠOKIŲ KOSTIUMĄ!

Nupiešk savo šokių kostiumą iš priekio ir iš nugaros.

Apibūdink savo kostiumą ir paaiškink, kodėl pasirinkai tokias spalvas ir detales.

IŠ PRIEKIO



IŠ NUGAROS



APIBŪDINK SAVO KOSTIUMĄ



Spalvos: _____



Medžiagos: _____



Detales: _____



Kodėl pasirinkai tokias spalvas ir detales?



KURK, IŠREIKŠK SAVE IR BŪK UNIKALUS!

