



OLIMPINĖ PRADŽIA

TIKSLAS: Skatinti mokinių fizinį aktyvumą mieste.

PAMOKOS TRUKMĖ: 90 min.

VIETA: Aikštynas prie Baltojo tilto, Upės g. 6.

KLASĖ: 5, 6.

MAKSIMALUS DALYVIŲ SKAIČIUS: 24

METODAI: Patirtinis ugdymas, diskusija.

REIKALINGOS PRIEMONĖS:

- Krepšinio kamuoliai (2).

TEMA / SKYRIUS DALYKO PROGRAMOJE:

- **Fizinis ugdymas.** Praktikuoja fiziškai aktyvias veiklas lauko sąlygomis.

UGDOMOS KOMPETENCIJOS:

- Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos kompetencija.
- Pažinimo kompetencija.
- Kūrybiškumo kompetencija.

PAMOKOS EIGA:

Susipažinimas su olimpinėmis gatvės sporto šakomis (10 min.)

- Mokinių paklausiama, kokias gatvės sporto šakas jie žino, ar stebi olimpinėse varžybose gatvės sporto šakų varžybas.

Susiskirstymas grupėmis ir apšilimas (15 min.)

- Mokiniai bendroje grupėje padaro apšilimą, kad būtų išvengta traumų veiklos metu.
- Mokiniai suskirstomi į 4 komandas po 6 žmones, svarbu kuo optimaliau paskirstyti pagal fizinį pasirengimą.

Olimpinių sporto šakų išbandymas (35 min.)

- *Parkour* – mokiniai išbando paprasčiausius *parkour* judesius, tokius kaip šuoliai per mažus objektus (pavyzdžiui, suolelius, žolės kalvas ir kt.) (10 min.)
- 3x3 krepšinis (žaidžia 4 komandos vienu metu, kadangi žaidimui naudojama tik viena krepšinio aikštelės pusė; po pirmo turnyro tarpusavyje žaidžia laimėjusios ir pralaimėjusios komandos.) (Rungtynės 2x10 min.+ 5 min. pertrauka)

Diskusija grupelėse (10 + 5 min.)

- Tose pačiose komandose mokiniai kviečiami padiskutuoti (10 min.), kaip jaunimas Vilniuje galėtų būti skatinamas užsiimti olimpines gatvės sporto šakas, kaip tai galėtų būti populiarinama mokykloje. Po diskusijos komandos pasidalina apibendrinta nuomone su visa klase.

Refleksija (10 min.)

- Pamokos uždarymo ratas – mokiniai atsako į baigiamąjį klausimą: kaip aš, naudodamas miesto infrastruktūrą, galiu būti fiziškai aktyvesnis?