**„Senieji karaimai ir totoriai – kultūra ir tradicijos per judėjimą“**.

**Pamokos planas:**

**Tikslas**: Fizinio aktyvumo skatinimas, istorijos žinių pritaikymas praktiškai ir bendrųjų kompetencijų ugdymas per judėjimą bei komandinius žaidimus.

**Vieta**: Mokyklos stadionas, parkas ar kitas lauko plotas.  
**Trukmė**: 45 min.

**Pamokos eiga**

**1. Įžanga (10 min.)**

* Trumpas pasakojimas apie **karaimų ir totorių istoriją Lietuvoje**:  
  „Karaimai ir totoriai Lietuvoje gyvena nuo XIV a., kai juos pakvietė Vytautas Didysis. Jie pasižymėjo kaip drąsūs kariai ir talentingi amatininkai. Karaimų bendruomenė garsėjo kaip arklininkai ir karybos žinovai, o jų kultūra unikali ir pilna tradicijų.“
* **Judėjimo užduotis**:  
  Mokiniai sudaromi į mažas grupes (4-5 asmenys). Pristatoma „kelionė per istoriją“: mokiniai bėgdami ir atlikdami pratimus turi perbėgti simbolinius istorinius taškus.

**2. Pagrindinė veikla (30 min.)**

**Stotelės su fizinėmis užduotimis ir istoriniu kontekstu**:

**1. „Karaimų kariai“ (5 min.)**

* **Pratimas**: Pratimas su „kardu“ (tinka lazda ar improvizuotas daiktas). Atlikti judesius – mostai į priekį, į šoną, pritūpimai su mostais, imituojant kario treniruotę.
* **Istorinis pasakojimas**: Karaimai dažnai buvo Vytauto asmens sargybiniai, todėl jų kovos menai buvo labai reikšmingi.

**2. „Totorių jojikai“ (5 min.)**

* **Pratimas**: „Jojimo imitacija“ – šuoliai vietoje (20 sek. intensyviai, 10 sek. pailsėti), rankų mostai imituojant vadeliotoją.
* **Istorinis pasakojimas**: Totoriai buvo garsūs žirgų augintojai ir raiteliai, jų jojimo įgūdžiai prisidėjo prie karinių pergalių.

**3. „Amatininkų stiprybė“ (5 min.)**

* **Pratimas**: Daiktų nešimas (pvz., kamuoliai, smėlio maišeliai). Grupės turi pernešti „krovinius“ nuo vienos vietos iki kitos.
* **Istorinis kontekstas**: Karaimai ir totoriai buvo įgudę amatininkai, jų dirbiniai buvo vertinami visoje LDK.

**4. „Kultūros estafetė“ (10 min.)**

* **Užduotis**: Estafetė su trumpais klausimais apie karaimų ir totorių kultūrą (pvz., „Kokia yra karaimų tradicinė šventė?“, „Koks patiekalas žinomas kaip karaimų kulinarinis paveldas?"). Pralaimėjusi komanda daro pritūpimus ar šuolius.
* Klausimai gali būti pateikiami per stoteles arba ant kortelių.

**3. Aptarimas ir atpalaidavimo pratimai (5 min.)**

* **Klausimai diskusijai**:
  1. Kokia buvo fizinė veikla sunkiausia ir kodėl?
  2. Ką naujo sužinojote apie karaimų ir totorių istoriją?
* **Tempimo pratimai**: Lėti rankų ir kojų tempimai su giliu kvėpavimu. Mokytojas pakartoja svarbiausias pamokos istorines mintis.

**Nauda mokiniams**

* Fizinis aktyvumas su istoriniu kontekstu.
* Komandinis darbas ir mokėjimas bendrauti.
* Kultūrinių žinių įtvirtinimas per praktinę veiklą.