**Fizinio ugdymo pamokos planas**

**Tema:** Kvėpavimas, meditacija, atsipalaidavimas.

**Tikslas:** Supažindinti mokinius su kvėpavimo technikomis, meditacijos ir atsipalaidavimo metodais, stiprinant jų savistabą, emocinę pusiausvyrą ir gebėjimą susikoncentruoti.

**Uždaviniai:**

* išbandyti kvėpavimo technikas;
* išbandyti atsipalaidavimo pratimus;
* išbandyti meditaciją gamtoje.

**Kompetencijos:**

Pažinimo, socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos, komunikavimo, kūrybiškumo.

**Temos ugdymo programose:**

Kvėpavimo poveikis kūnui ir psichikai.

,,[Dėmesio, kvėpavimo ir fizinių pratimų“ deriniai](https://emokykla.lt/bendrosios-programos/visos-bendrosios-programos/18?clases=3670%2C3743%2C3677%2C3658&types=7&educations=" \l "e26551001040).

**Vieta:** Sapiegų parkas ar kitos ramios žaliosios erdvės.  
**Klasė:** 9-10, 11-12;  
**Trukmė:** 60 min. (70 min. laikas skirtas nueiti / pareiti iš parko ir susitvarkyti inventorių (kilimėlius).

**Pamokos eiga:**

**1. Įžanga (10 min.)**

* Mokinių susirinkimas parke, trumpas pokalbis apie pamokos eigą ir tikslus.
* Lengvas apšilimas: sąmoningas judėjimas (lėti tempimo pratimai, švelnūs sukimo judesiai).
* Diskusija: kodėl kvėpavimas ir atsipalaidavimas svarbūs kasdieniame gyvenime?

**2. Pagrindinė dalis (50 min.)**

**Kvėpavimo technikos (15 min.)**

* Diafragminis kvėpavimas – gilus pilvinis kvėpavimas.
* Kvadratinis kvėpavimas (4-4-4-4 ritmu).
* Praktika grupėse, reflektavimas apie patirtus pojūčius.

**Atsipalaidavimo pratimai (10 min.)**

* **Progresyvus raumenų atpalaidavimas** – po truputį atpalaiduojant kūno dalis nuo kojų iki galvos.

**Meditacija gamtoje (10 min.)**

* **Vadovaujama sąmoningumo meditacija** – mokytojo vedama meditacija, sutelkiant dėmesį į kvėpavimą ir aplinkos garsus.
* **Trumpa asmeninė refleksija** – tylos minutė savo būsenai įsivertinti.

**3. Apibendrinimas ir refleksija (15 min.)**

* Mokiniai dalijasi savo pojūčiais ir įžvalgomis apie praktikas.
* Diskusija apie galimą kvėpavimo ir atsipalaidavimo metodų pritaikymą kasdienybėje (stresas, mokymasis, sportas).
* Pamokos užbaigimas su trumpu dėkingumo pratimu.

**Vertinimas:**

* Mokiniai įsivertina savo savijautą prieš ir po pamokos.
* Trumpa refleksija apie tai, kuri praktika labiausiai patiko ir kodėl?
* Aptariamos galimybės integruoti išmoktus metodus į jų kasdienį gyvenimą.

**Priemonės:**

* Kilimėliai arba pledai sėdėjimui ant žolės.
* Lengvi drabužiai, pritaikyti lauko sąlygoms.

**Tikėtinas poveikis:**

* Geresnė emocinė būklė ir susikaupimas.
* Streso ir emocijų valdymas.
* Žinojimas apie kvėpavimo svarbą ir jo įtaką sveikatai.

Ši pamoka skatina mokinius ne tik fiziškai atsipalaiduoti, bet ir ugdo jų gyvenimo įgūdžius – dėmesingumą, emocijų valdymą bei savistabą.