***Judėjimas ir pasaka – aktyvus nuotykis Pasakų parke***

**PAMOKOS TIKSLAS**

Ugdyti mokinių fizinį aktyvumą, koordinaciją ir ištvermę, derinant judėjimą su kūrybiškomis, pasakų motyvais paremtomis užduotimis gamtinėje aplinkoje.

**Pamokos metu mokiniai:**

* Gerina pusiausvyrą, greitį, jėgą ir ištvermę per skirtingus judėjimo iššūkius.
* Lavina orientaciją aplinkoje ir dėmesingumą, atlikdami užduotis Pasakų parko takais.
* Mokosi bendradarbiauti komandoje, vykdydami estafetes ir grupines veiklas.
* Patiria judėjimo džiaugsmą ir emocinį ryšį su gamta, atlikdami kvėpavimo ir atsipalaidavimo pratimus.

**Pamokos siekiami rezultatai:**

* Mokiniai geba pritaikyti skirtingus judėjimo būdus, atsižvelgdami į gamtinę aplinką.
* Supranta, kaip fizinis aktyvumas gamtoje veikia jų fizinę ir emocinę sveikatą.
* Aktyviai dalyvauja savarankiškame ir grupiniame judėjime, mokosi įveikti

**PAMOKOS TRUKMĖ:** 90 min.

**KLASĖ:** 1- 4,5 ( tinka SUP mokinių klasėms)

**PAMOKOJE NAUDOJAMI METODAI**:

 Patirtinis ugdymas – mokiniai aktyviai dalyvauja praktinėse veiklose, patys išbando įvairius judesius ir patiria fizinio aktyvumo naudą natūralioje aplinkoje.

 Žaidybinis metodas – užduotys pateikiamos kaip pasakų iššūkiai, skatinantys mokinių motyvaciją ir įtraukimą į veiklą.

 Kūrybiškas judėjimas – mokiniai atlieka pratimus, imituodami pasakų veikėjų judesius, taip lavindami vaizduotę ir motorinius įgūdžius.

 Dėmesingumo ir sąmoningumo praktikos – kvėpavimo ir gamtos pojūčių užduotys padeda atsipalaiduoti po aktyvios veiklos ir ugdo emocinį intelektą.

 Komandinis mokymasis – mokiniai dirba poromis ar grupėmis, mokosi bendradarbiauti, palaikyti vieni kitus ir kartu siekti bendro tikslo.

 Refleksijos metodas – pamokos pabaigoje mokiniai aptaria savo pojūčius, išmoktas pamokas ir tai, kaip judėjimas gamtoje veikia jų fizinę bei emocinę būseną.

**TEMA / SKYRIUS DALYKO PROGRAMOJE:**

* Fizinis ugdymas. C2. Praktikuoja fiziškai aktyvias veiklas lauko sąlygomis („žalia, balta ir mėlyna“ aplinkose).

**UGDOMOS KOMPETENCIJOS:**

 Pažinimo kompetencija: mokiniai stebi, tyrinėja ir reflektuoja, kaip jų kūnas prisitaiko prie skirtingų judėjimo būdų gamtinėje aplinkoje.

Supranta fizinio aktyvumo poveikį sveikatai ir emocinei būsenai.

 Sveikos gyvensenos kompetencija: ugdo sąmoningą požiūrį į fizinį aktyvumą, suvokdami jo svarbą sveikatai ir emocinei gerovei.

Išmoksta kvėpavimo ir atsipalaidavimo metodų, padedančių valdyti nuovargį ir stresą.

 Socialinė ir emocinė kompetencija: lavina bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, dirbdami porose ir grupėse atliekant komandines užduotis.

Mokosi išreikšti savo pojūčius ir jausmus po aktyvios veiklos refleksijos metu.

 Kūrybiškumo kompetencija: dalyvaudami žaidybinėse užduotyse, mokiniai kuria ir atranda naujus judėjimo būdus.

Skatinami prisitaikyti prie gamtinės aplinkos, derindami kūrybišką judėjimą su fizine veikla.

Komunikavimo kompetencija: aiškiai reiškia mintis apie savo patirtį, aptaria užduotis su bendraamžiais ir reflektuoja apie fizinio aktyvumo naudą.

Mokosi išklausyti ir dalytis įžvalgomis, dirbdami grupėje.

***PAMOKOS EIGA***

**I. Įvadinė dalis (10 min.)**

Pamoka prasideda tuo, kad mokiniai susėda ratu parke. Mokytojas pasakoja istoriją apie Pasakų parko iššūkį: parke paslėpta magiška energija, kurią galima suaktyvinti tik įveikus specialias judėjimo užduotis.

Apšilimo metu mokiniai imituoja pasakų veikėjų judesius:

„Drakono sparnai“ – plačiai mojant rankomis atliekami sukamieji judesiai.

„Burtininko pritūpimai“ – gilūs pritūpimai, tarsi ruošiantis magiškam šuoliui.

„Greiti nykštukai“ – mažais žingsneliais bėgama vietoje, įsivaizduojant, kad slepiamasi nuo piktųjų burtininkų.

**II. Pagrindinė veikla – aktyvus pasakų iššūkis (60 min.)**

Mokiniai keliauja per keturias skirtingas stoteles, kiekvienoje iš jų atliekant vis kitokį fizinį pratimą.

**Burtininko tiltas**

Pusiausvyros iššūkis. Mokiniai eina per siaurą rąstą ar žemai įtemptą virvę, stengdamiesi išlaikyti pusiausvyrą. Kiekvienas neša „magišką akmenį“ (akmenuką ar lapą), kurį turi saugiai pernešti.

Tikslas: lavinti koordinaciją ir balansą.

**Slaptas nykštukų tunelis**

Mokiniai šliaužia per kliūčių zoną, kurią sudaro gamtiniai elementai – suoleliai, medžių šaknys, rąstai. Turi judėti kuo greičiau, kad išvengtų „burtų spąstų“.

Tikslas: lavinti kūno mobilumą ir greitą reakciją.

**Drakono iššūkis**

Šuoliukai į priekį per pažymėtas vietas – akmenis, šaknis, mažus kalnelius. Mokiniai įsivaizduoja, kad peršoka per „ugnies duobes“, kurių negalima paliesti.

Tikslas: stiprinti sprogstamą jėgą ir šuolio techniką.

**Pasakų herojų sprintas**

Estafetinis bėgimas su užduotimis. Vienas mokinys bėga iki tam tikro taško, ten gauna užduotį (pvz., atlikti 5 pritūpimus arba 10 šuoliukų į viršų), tada perduoda „burtų lazdą“ kitam dalyviui.

Tikslas: gerinti ištvermę ir skatinti bendradarbiavimą.

Po visų iššūkių vyksta trumpa diskusija, kurioje mokiniai aptaria, kaip jautėsi atlikdami skirtingus pratimus, kurie judesiai jiems buvo lengviausi, o kurie – sudėtingiausi.

**III. Baigiamoji dalis – refleksija ir apdovanojimai (20 min.)**

Pamokos pabaigoje mokiniai atlieka Gamtos pojūčių testą – užsimerkia ir kelioms minutėms susitelkia į savo kvėpavimą bei aplinkinius garsus. Aptariama, kaip jų savijauta pasikeitė po fizinės veiklos.

Tada vyksta „Herojų apdovanojimai“, kuriuose kiekvienas mokinys gauna simbolinį titulą, pvz.:

 „Greitasis nykštukas“ – už geriausią sprintą.

 „Drąsusis burtininkas“ – už pusiausvyros išlaikymą.

 „Ištvermingasis herojus“ – už sėkmingai įveiktą visą trasą.

Baigiant pamoką, vyksta refleksija, kurioje mokiniai aptaria, kaip judėjimas keičia jų savijautą ir kodėl fizinis aktyvumas gamtoje yra naudingas.