



Ėjimo iššūkis: ar mes pakankamai aktyvūs?

Problema:

Šiandien daugelis žmonių, įskaitant vaikus, praleidžia per daug laiko sėdėdami – mokykloje, prie kompiuterių ar televizorių. Tai gali sukelti įvairių sveikatos problemų, pavyzdžiui, nutukimą, širdies ligas ir prastą nuotaiką. Spartus ėjimas yra puikus būdas pagerinti sveikatą ir savijautą, tačiau dažnai pamirštame apie jo naudą. Ar mes, kaip klasė, esame pakankamai fiziškai aktyvūs? Kaip galėtume paskatinti save ir kitus daugiau vaikščioti?

Projekto užduotis mokiniams:

- 😊😊😊 1. Pasiskirstykite į grupes ir suplanuokite savaitės trukmės spartaus ėjimo iššūkį.
- 😊😊😊 2. Kiekviena grupė turi sugalvoti maršrutą, kurį eis kiekvieną dieną. Maršrutas turėtų būti pakankamai ilgas, kad pasijustumėte sušilę ir šiek tiek pavargę. Įvertinkite maršruto ilgį metrais.
- 😊😊😊 3. Kiekvieną dieną užsirašykite, kiek laiko užtruko įveikti maršrutą, kiek žingsnių padarėte (naudokite žingsniamatį arba programėlę telefone) ir kaip jautėtės po ėjimo (pvz., energingi, pavargę, laimingi).
- 😊😊😊 4. Surinktus duomenis apibendrinkite ir pavaizduokite grafiškai (pvz., stulpeline diagrama, kurioje matyti, kiek žingsnių padarėte kiekvieną dieną).
- 😊😊😊 5. Parašykite trumpą ataskaitą, kurioje aprašykite savo patirtį, pastebėjimus ir

ką sužinojote apie spartaus ėjimo naudą. Pristatykite savo rezultatus klasei.

☹️ 😊 😊 6. Sukurkite plakatą arba skrajutę, skatinančią kitus prisijungti prie spartaus ėjimo iššūkio. Plakate pavaizduokite savo grupės nuotraukas iš žygio ir pridėkite įdomių faktų apie ėjimo naudą.

Įsivertinimo laukeliai kviečia pagalvoti kaip buvo atliktos užduotys: nesėkmingai, sėkmingai ar labai sėkmingai?

Mokiniai žymi labiausiai užduoties įgyvendinimą atitinkančio laukelio vidurį, pvz.: ☹️ 😊 😊

Mokytojai vėliau gali apvesti jų manymu tinkamiausią laukelį, pvz.: ☹️ 😊 😊

Mokomos temos:

- **Fizinis ugdymas.** Spartaus ėjimo nauda: Spartus ėjimas stiprina širdį, gerina kraujotaką, mažina stresą ir padeda palaikyti sveiką svorį. Tai puikus būdas būti fiziškai aktyviam be didelio krūvio sąnariams.

Refleksiniai klausimai:

- Ką sužinojote apie savo fizinį aktyvumą ir kaip jis gali paveikti jūsų sveikatą?
- Kaip jausitės po savaitės ėjimo iššūkio? Ar pastebėjote kokių nors pokyčių savo nuotaikoje ar energijos lygyje?
- Kokie buvo didžiausi iššūkiai planuojant ir įgyvendinant savo maršrutą? Kaip juos įveikėte?
- Ką galėtumėte pasakyti kitiems, kad paskatintumėte juos daugiau vaikščioti?
- Kokius kitus fizinio aktyvumo būdus galėtumėte išbandyti ateityje, kad išlaikytumėte sveiką gyvenimo būdą?

Pamokos planas: Fizinis ugdymas

Pamokos tema:

Spartaus ėjimo nauda.

Pamokos tikslas:

Mokiniai supras spartaus ėjimo naudą sveikatai ir gebės suplanuoti savaitės trukmės ėjimo iššūkį.

Priemonės:

1. Lenta arba ekranas
2. Rašymo priemonės
3. Popierius
4. (Nebūtina) Žingsniamatis arba programėlė telefone

Pamokos eiga:

Įvadinė dalis (10 minučių):

- Pasisveikinimas su mokiniais:

- Mokytojas pasisveikina su mokiniais, patikrina jų pasiruošimą pamokai.

- Įvadiniai klausimai, temos paskelbimas:

- Mokytojas užduoda klausimus:

„Kiek laiko per dieną praleidžiate judėdami?“

„Ar žinote, kas yra spartus ėjimas ir kuo jis naudingas?“

- Mokytojas paaiškina, kad ši pamoka skirta aptarti spartaus ėjimo naudą ir planuoti ėjimo iššūkį.

- Mokinių motyvavimas dalyvauti pamokoje, veiklos įprasminimas:

- Mokytojas paaiškina, kad aktyvus dalyvavimas padės jiems geriau suprasti, kaip rūpintis savo sveikata ir paskatinti kitus būti aktyvesniems. Klausimai motyvacijai:

„Kaip fizinis aktyvumas gali pagerinti jūsų nuotaiką ir energiją?“

„Kodėl svarbu rūpintis savo fizine sveikata?“

Pagrindinė dalis (30 minučių):

- Medžiagos pateikimas:

- Mokytojas pristato spartaus ėjimo naudą: stiprina širdį, gerina kraujotaką, mažina stresą, padeda kontroliuoti svorį ir gerina nuotaiką. Aptariama, kaip svarbu reguliariai judėti ir kaip spartus ėjimas gali būti lengvai integruotas į kasdienį gyvenimą.

- Demonstravimas, virtuali ekskursija, diskusija:

- Mokytojas demonstruoja, kaip teisingai vaikščioti sparčiai: tiesi nugara, įtrauktas pilvas, aktyvus rankų darbas. Mokiniai praktikuojasi klasėje. Po to mokytojas inicijuoja diskusiją:

„Kaip jaučiatės vaikščiodami sparčiai?“

„Ar pastebėjote skirtumą tarp lėto ir spartaus ėjimo?“

- **Praktinis darbas:**

- Mokiniai susiskirsto į grupes ir planuoja savaitės trukmės spartaus ėjimo iššūkį. Kiekviena grupė turi sugalvoti maršrutą, kurį eis kiekvieną dieną. Maršrutas turėtų būti pakankamai ilgas, kad pasijustų sušilę ir šiek tiek pavargę. Jie įvertina maršruto ilgį metrais. Mokytojas stebi darbą, atsako į klausimus, padeda mokiniams planuoti realistiškus ir saugius maršrutus.

Baigiamoji dalis (5 minutės):

- **Diskusija:**

- Kiekviena grupė pristato savo suplanuotą maršrutą ir aptaria, kaip jie jausis po ėjimo.

Mokytojas užduoda klausimus:

„Kaip manote, kas bus sunkiausia šiame iššūkyje?“

„Kaip galėtumėte paskatinti kitus prisijungti prie jūsų grupės?“

- **Pamokos refleksija: apsikeitimas grįžtamuju ryšiu:**

- Mokytojas kviečia mokinius pasidalinti, kas buvo įdomiausia pamokoje ir kaip jie planuoja įgyvendinti savo ėjimo iššūkį.

- **Atsisveikinimas ar pasiruošimas kitai pamokai:**

- Mokytojas padėkoja mokiniams už aktyvų dalyvavimą. Atsisveikinimas.