



Kliūčių ruožas bendruomenės parke

Problema:

Jūsų bendruomenės parkas nori pritraukti daugiau lankytojų ir paskatinti aktyvų laisvalaikį. Šiuo metu parke trūksta įdomių ir iššaukiančių veiklų, ypač jaunimui. Dėl to parkas nėra toks populiarus, kaip galėtų būti, o vietos gyventojai ieško pramogų kitur. Kaip galėtumėte sukurti kliūčių ruožą, kuris būtų įdomus, saugus ir prieinamas įvairaus amžiaus žmonėms, bei paskatintų bendruomenės narius aktyviai leisti laiką parke?

Projekto užduotis mokiniams:

- ☹ ☹ ☹ 1. Susipažinkite su esamu parku: apžiūrėkite parko teritoriją, įvertinkite esamą infrastruktūrą ir galimas kliūčių ruožo vietas.
- ☹ ☹ ☹ 2. Suplanuokite kliūčių ruožą: sukurkite kliūčių ruožo planą, įtraukdami įvairias kliūtis, kurios reikalautų skirtingų fizinių įgūdžių (bėgimo, šokinėjimo, laipiojimo, pusiausvyros).
- ☹ ☹ ☹ 3. Įvertinkite saugumą: įsitikinkite, kad visos kliūtys yra saugios naudoti ir atitinka saugos reikalavimus. Apgalvokite, kaip užtikrinsite dalyvių saugumą.
- ☹ ☹ ☹ 4. Pristatykite savo projektą: paruoškite pristatymą, kuriame paaiškinsite savo kliūčių ruožo idėją, jo naudą bendruomenei ir saugumo aspektus. Pristatymo metu galite naudoti nuotraukas ar vaizdo įrašus. Būkite kūrybingi ir įtraukite klasės draugus į diskusiją, užduodami jiems klausimus apie jų patirtį su kliūčių ruožais ar fiziniu aktyvumu.

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.: 😞 😊 😊

Susiję video:



PLAY INSPIRATION | 26 DIY
Obstacle Course Ideas -
Easy Prep ...



10 FREE backyard obstacle
course ideas to UP YOUR
DAD GAME ...

Mokomos temos:

- **Fizinis ugdymas.** Kliūčių ruožo sukūrimas ir įveikimas: Mokiniai mokosi kurti ir įveikti kliūčių ruožą, lavindami fizinės savybes, tokias kaip jėga, ištvermė, koordinacija ir lankstumas. Taip pat ugdomas gebėjimas planuoti ir įvertinti savo galimybes.
- **Gyvenimo įgūdžiai.** Komandinis darbas ir problemų sprendimas: Mokiniai mokosi dirbti komandoje, spręsti problemas, priimti sprendimus ir efektyviai bendrauti. Ugdomas pasitikėjimas savimi, atsakomybė ir gebėjimas prisitaikyti prie įvairių situacijų.

Ugdomos kompetencijos:

- **Pažinimo kompetencija:** Dalyko žinios ir gebėjimai; Problemų sprendimas.
- **Kūrybiškumo kompetencija:** Tyrinėjimas; Kūrimas.
- **Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos kompetencija:** Rūpinimasis sveikata; Empatiškumas, socialinis sąmoningumas ir teigiamų tarpusavio santykių kūrimas.

Skaičiavimo uždaviniai:

Jūsų komanda planuoja sukurti kliūčių ruožą, kuris apims 5 skirtingas kliūtis. Kiekviena kliūtis turi būti sukurta taip, kad ją galėtų įveikti 10 žmonių per 30 minučių. Jei kiekvienas dalyvis užtrunka vidutiniškai 3 minutes kiekvienai kliūčiai, kiek žmonių galės įveikti visą kliūčių ruožą per 30 minučių?

Be to, jei kiekviena kliūtis kainuoja 150 eurų, o jūs turite biudžetą 1000 eurų, kiek kliūčių galite sukurti, jei norite, kad liktų 200 eurų rezervui?

DI sugeneruotas uždavinio sprendimas:

Pirmasis klausimas reikalauja apskaičiuoti, kiek žmonių gali įveikti visą kliūčių ruožą. Jei kiekvienas dalyvis užtrunka 3 minutes kiekvienai kliūčiai, tai visam ruožui (5 kliūtys) reikės 15 minučių ($3 \text{ min} \times 5 = 15 \text{ min}$). Taigi, per 30 minučių, kiekvienas dalyvis gali įveikti visą ruožą 2 kartus ($30 \text{ min} / 15 \text{ min} = 2$). Taigi, jei 10 žmonių dalyvauja, tai $10 \times 2 = 20$ žmonių galės įveikti visą kliūčių ruožą per 30 minučių.

Antrasis klausimas reikalauja biudžeto skaičiavimo. Jei kiekviena kliūtis kainuoja 150 eurų ir jūs norite, kad liktų 200 eurų rezervui, tai pirmiausia turite atimti rezervą iš biudžeto: $1000 \text{ eurų} - 200 \text{ eurų} = 800 \text{ eurų}$. Tada, kad sužinotumėte, kiek kliūčių galite sukurti, turite padalinti likusią sumą iš vienos kliūties kainos: $800 \text{ eurų} / 150 \text{ eurų} = 5,33$. Kadangi negalite sukurti dalinės kliūties, galite sukurti 5 kliūtis su šiuo biudžetu.

Refleksiniai klausimai:

- Kokie buvo didžiausi iššūkiai, kuriuos patyrėte kuriant kliūčių ruožo planą?
- Kaip jūsų sukurta kliūčių ruožo idėja gali prisidėti prie bendruomenės sveikatos ir gerovės?
- Kokius fizinius įgūdžius, jūsų nuomone, lavins dalyviai, naudodamiesi jūsų sukurtu kliūčių ruožu?
- Kaip užtikrinsite, kad jūsų kliūčių ruožas būtų prieinamas ir saugus visiems amžiaus grupėms?
- Ką išmokote apie bendradarbiavimą ir komandinį darbą, dirbdami su šiuo projektu?

Pamokos planas: Fizinis ugdymas

Pamokos tema:

Kliūčių ruožo sukūrimas ir įveikimas.

Pamokos tikslas:

Mokiniai gebės suplanuoti ir įvertinti saugų kliūčių ruožą, lavinantį įvairius fizinius įgūdžius.

Priemonės:

1. Sporto salė arba lauko erdvė
2. Kūgio, virvės, gimnastikos suolai, kamuoliai
3. Matavimo priemonės (metras, ruletė)
4. Popierius ir rašymo priemonės

Pamokos eiga:

Įvadinė dalis (10 minučių):

- Pasisveikinimas su mokiniais:

- Mokytojas pasisveikina su mokiniais, patikrina jų pasiruošimą pamokai.

- Įvadiniai klausimai, temos paskelbimas:

- Mokytojas klausia:

„Ar esate kada nors dalyvavę kliūčių ruože? Kas jums labiausiai patiko ar nepatiko?“

„Kokius fizinius įgūdžius, jūsų manymu, lavina kliūčių ruožas?“

- Mokytojas pabrėžia, kad ši pamoka skirta kliūčių ruožo kūrimo ir įveikimo principams.

- Mokinių motyvavimas dalyvauti pamokoje, veiklos įprasminimas:

• Mokytojas paaiškina, kad mokiniai šiandien turės galimybę sukurti savo kliūčių ruožo planą ir išbandyti jį praktiškai. Klausimai motyvacijai:

„Kaip kliūčių ruožas gali padėti jums tapti stipresniais ir ištvermingesniais?“

„Kaip galite pritaikyti kliūčių ruožo principus kasdieniame gyvenime?“

Pagrindinė dalis (30 minučių):

- Medžiagos pateikimas:

• Mokytojas pristato saugaus kliūčių ruožo kūrimo principus, aptaria įvairias kliūtis (bėgimas, šokinėjimas, laipiojimas, pusiausvyra) ir jų naudą. Pabrėžiami saugos reikalavimai ir patarimai, kaip išvengti traumų.

- Demonstravimas, virtuali ekskursija, diskusija:

• Mokytojas demonstruoja keletą paprastų kliūčių įveikimo technikų. Mokiniai stebi ir užduoda klausimus.

„Kaip teisingai atlikti šuolį per kliūtį, kad išvengtumėte traumos?“

„Kaip išlaikyti pusiausvyrą einant per gimnastikos suolą?“

- **Praktinis darbas:**

- Mokiniai dirba grupėse, planuodami savo kliūčių ruožą. Jie turi atsižvelgti į saugos reikalavimus, erdvės dydį ir turimas priemones. Mokytojas stebi darbą, atsako į klausimus ir padeda mokiniams kurti realistiškus planus.

Baigiamoji dalis (5 minutės):

- **Diskusija:**

- Kiekviena grupė pristato savo kliūčių ruožo planą. Klasės draugai užduoda klausimus ir teikia pastabas.

„Ar jūsų kliūčių ruožas yra saugus?“

„Ar jūsų kliūčių ruožas lavina įvairius fizinius įgūdžius?“

- **Pamokos refleksija: apsisikeitimas grįžtamuoju ryšiu:**

- Mokytojas kviečia mokinius pasidalinti, kas buvo įdomiausia pamokoje ir ką jie išmoko apie kliūčių ruožo kūrimą ir įveikimą.

- **Atsisveikinimas ar pasiruošimas kitai pamokai:**

- Mokytojas padėkoja mokiniams už aktyvų dalyvavimą. Atsisveikinimas.

Pamokos planas: Gyvenimo įgūdžiai

Pamokos tema:

Komandinis darbas ir problemų sprendimas.

Pamokos tikslas:

Mokiniai gebės efektyviai dirbti komandoje, sprenddami įvairias problemas ir ieškodami kūrybiškų sprendimų.

Priemonės:

- Įvairios užduotys ir galvosūkliai
- Popierius ir rašymo priemonės

Pamokos eiga:

Įvadinė dalis (5 minutės):

- Pasisveikinimas su mokiniais:
 - Mokytojas pasisveikina su mokiniais, patikrina jų pasiruošimą pamokai.
- Įvadiniai klausimai, temos paskelbimas:
 - Mokytojas trumpai primena apie komandinio darbo svarbą ir paskelbia pamokos temą.

Pagrindinė dalis (35 minučių):

- Medžiagos pateikimas:
 - Mokytojas pristato efektyvaus komandinio darbo principus (bendravimas, pasitikėjimas, atsakomybė) ir problemų sprendimo strategijas (analizė, idėjų generavimas, sprendimų priėmimas).
- Demonstravimas, virtuali ekskursija, diskusija:
 - Mokytojas demonstruoja, kaip efektyviai spręsti problemas komandoje, naudojant įvairias technikas (pvz., minčių lietus).
 - „Kaip galime generuoti kuo daugiau idėjų per trumpą laiką?“
 - „Kaip galime įvertinti idėjų privalumus ir trūkumus?“
- Praktinis darbas:
 - Mokiniai dirba grupėse, sprenddami pateiktas problemas, susijusias su kliūčių ruožo kūrimu bendruomenės parke. Jie turi sukurti kliūčių ruožo planą, įvertinti saugumą. Mokytojas stebi darbą, atsako į klausimus ir padeda mokiniams rasti kūrybiškus sprendimus.

Baigiamoji dalis (5 minutės):

- Diskusija:
 - Kiekviena grupė pristato savo sprendimus. Klasės draugai užduoda klausimus ir teikia pastabas.
 - „Kaip jūsų sprendimas padės pritraukti daugiau lankytojų į parką?“
 - „Kaip užtikrinsite dalyvių saugumą?“

- **Pamokos refleksija: apsikeitimas grįžtamuoju ryšiu:**

- Mokytojas kviečia mokinius pasidalinti, kas buvo įdomiausia pamokoje ir ką jie išmoko apie komandinį darbą ir problemų sprendimą.

- **Atsisveikinimas ar pasiruošimas kitai pamokai:**

- Mokytojas padėkoja mokiniams už aktyvų dalyvavimą. Atsisveikinimas.