



NETRADICINĖ FIZINIO LAVINIMO PAMOKA

KOMANDINIO DARBO ĮGŪDŽIŲ FORMAVIMAS
ŽAIDIMŲ AIKŠTELĖJE IR ATRAKCIONUOSE





Kūno kultūra yra vienintelis mokomasis dalykas, kurio paskirtis – parengti vaikus taip, kad jie gyventų sveikai, suaktyvėtų jų fizinę ir protinę raidą, būtų perduodamos svarbios socialinės vertybės, tokios kaip sąžiningumas, savidrausmė, solidarumas, komandos dvasia, tolerancija ir sąžiningas žaidimas.

X-Planet Jums siūlo unikalią pamoką, kurioje vaikai ne tik atliks nesudėtingas, tačiau azarto, susikaupimo, savikontrolės, komandinio darbo, planavimo veiksmų reikalaujančias fizines ir intelektualines užduotis.

TRUKMĖ

2 val. komandinis žaidimas.

RENGINIO KAINA

15 eur / asm.

Pageidautina ne mažesnė, nei 12 vaikų grupė (jei būtų mažesnė, taikomos kitos sąlygos).
Pamoka vedama X-Planet darbuotojo, atsakingo ir apmokyto pagal šią sukurtą programą.



KOMANDINIO ŽAIDIMO PLANAS

- Susipažinimas, komandinio darbo eigos pristatymas;
- Apšilimo, streso nuėmimo užduotėlės (juoko terapija, linijinis šokis);
- Pasiskirstymas komandomis (vaikų išskirstymas, pavadinimo, šūkio, judesio, komandos kapitono pristatymas, žaidimų strategijos numatymas);
- Užduotys atrakcionuose ir aikštelėse;
- Nugalėtojų paskelbimas, diskusijos.

NETRADICINIS FIZINIS AKTYVUMAS - KOMANDINIS DARBAS ATRAKCIONUOSE



Mokinių skaičius: nuo 12 vaikų

Klasės: 1-12 (vaikai nuo 1,2 m. ūgio)

Reikalingas inventoriųs: atrakcionai, X-Planet žaidimų erdvė

Mokymo metodai: frontalusis, grupinis.

Tikslas: Ugdyti bendravimo įgūdžius fiziniiais pratimais ir žaidimu.

Uždaviniai:

- Supažindinti mokinius su atrakcionais ir parodyti, kad sportuoti netradiciniu būdu gali būti įdomu.
- Ugdyti mokinių bendravimo, socializacijos įgūdžius.
- Pamokos dalyviai pažymiais ar balais nevertinami. Paskelbiama laimėjusi komanda, mokytojui įteikiamas diplomai.

UŽDUOTYS ATRAKCIONUOSE IR UŽDUOČIŲ AIKŠTELĖSE

ATRAKCIONAS „ŠLAVĖJAS“

Reikalavimai: ūgis ne mažesnis nei 1,2 m.

Užduotis: kuo ilgiau išbūti ant stovėjimo aikštelių išvengiant (perlendant ar persokant) besisukančių „šlavėjo“ alkūnių. Aikštelėse gali būti daugiausiai 8 vaikai. Laikas stabdomas tuomet, kai nukrenta paskutinis vaikas. Ši užduotis kartojama 2 kartus, vėliau bus aptariami pirmojo ir antrojo bandymo rezultatai, pvz. kodėl antrojo bandymo metu buvo geresnis laikas? Tuo būdu išsiaiškinsime kartojimo prasmę ir naudą gyvenime, ne tik atliekant šią užduotį.

ATRAKCIONAS „X-PLAY“

Šiai užduočiai atlikti amžius nėra ribojamas. Žaidimo tikslas surasti dėlionės dalis ir surinkti dėlionę. Laimi greičiausiai dėlionę surinkusi komanda.

Žaidimo eiga: instruktorius paaiškina užduotį, komandos išsirenka lyderius ir žvalgus. Žvalgai per keletą minučių apibėga trasą ir pasitaria su komanda dėl žaidimo strategijos (kur geriausia ieškoti, ką pirma imti ir pan.) Žaidimo metu vaikai bėgioja, laipioja, tariasi, klauso lyderio nurodymų ir stengiasi surasti kuo daugiau detalių, o vėliau surenka dėlionę. Stabdomas laikas, skaičiuojamas rezultatas ir aptariamos pasirinktos žaidimo strategijos, komandinio bendradarbiavimo ir planavimo svarba prieš atliekant užduotis.



ATRAKCIONAS „SLAMBALL“

Į aikštelę leidžiama kiekvienos komandos po 1 atstovą. Žaidimas 1 žaidėjas prieš 1 žaidėją. Žaidimo tikslas kuo greičiau pataikyti į krepšį ir laimėti komandai vieną tašką. Taip pat galima laimėti ir paguodos tašką, komisija išrinkus patį gražiausią dėjimą į krepšį.

Žaidimo eiga: instruktorius paaiškina užduotį, paskirsto komandų atstovus kas prieš ką žais. Į aikštelę leidžiama po 2 vaikus. Kamuolys duodamas tam vaikui, kuris laimi žaidimą (žirklės, šuliny, lapas). Vienas vaikas atakuoja krepšį, kitas – ginasi ir bando jį perimti. Laimi pirmasis pataikęs į krepšį. Laimėtojas gauna 1 tašką. Tuomet kviečiami kiti žaidėjai.

UŽDUOTIS - MINŲ LAUKAS

Užduočiai atlikti vaikų amžius neribojamas. Užduoties tikslas per kuo mažiau bandymų pereiti minų lauką. Žaidimas žaidžiamas erdvėje sudėliotoje iš kvadratų, kurių yra 42. Pradedamas nuo skaičiaus 1 ir baigiamas ties 42. Užlipus ant netinkamo skaičiaus (minus) žaidimas tęsiamas iš naujos kito komandos nario ir skaičiuojamas kaip vienas panaudotas bandymas. Žaidimo metu reikalaujamas didelis komandinis ir asmeninis susikaupimas, žaidimo strategijos numatymas, pasikoregavimas veiksmų, jei pirminė strategija neveikia.

Kiekvienos užduoties atlikimo rezultatai yra fiksuojami žaidimo vedėjo ir jas visas atlikus yra skelbiama turnyrinė lentelė bei nugalėtojai. Esant vienodam taškų skaičiui, laimėtojai išaiškinami atlikus dar vieną nesudėtingą užduotį, pergalės atsakomybė atitenka kapitonui.

ATRAKCIONAS „X-ROCK“ - ALPINISTINĖ UOLA

Reikalavimai: ūgis ne mažesnis nei 1,2 m.

Užduotis: kuo greičiau pasiekti pažymėtą objektą. Užduotį atlieka 6 vaikai, iš kurių vienas yra lyderis (vadovauja), kitas – atsakingas už užduočių įgyvendinimą ir 4 lipantys. Tikslas užlipti kuo greičiau, tačiau rezultatas fiksuojamas ne individualaus asmens, o visos komandos. 4 lipantys vaikai yra sujungti siūlu, kuris nutrūks arba atsikabins, jei vienas iš keturių lipančių vaikų lips per greitai, per lėtai ar nuspręs nelipti į sieną. Lipimo aukštis nustatoma pagal apsilankiusios klasės vaikų fizinį pajėgumą. Visi lipantys vaikai dėvi alpinistinę įrangą (saugos diržus ir alpinistinius batus). Kalbama apie komandinio darbo svarbą, prisiderinimą (synchronizaciją) prie kitų dalyvių ritmo ir fizinį gebėjimų, asmeninę ir komandinę drausmę ir paklusnų lyderiui bei koordinatoriui.

TOBULINAMI GEBĖJIMAI

Komandinis darbas (socialiniai gebėjimai)

Kalbėsime apie tai, kad kiekvienas žmogus yra skirtingas su skirtingomis protinėmis ir fizinėmis galimybėmis. Komandinio darbo metu kiekvienas iš vaikų gali atrasti ir realizuoti savo geriausius sugebėjimus. Aiškinama:

- Lyderio būtinybė ir atsakomybė;
- Atliktų veiksmų tikslumo svarba;
- Tikėjimo ir palaikymo svarba;
- Susikaupimo svarba;
- Atlikto veiksmo kartojimo prasmė;
- Pagarbos būtinumas;
- Planavimo nauda prieš atliekant veiksmus;
- Pagalbos ir pasiaukojimo būtinumas.

Fiziniai gebėjimai

Greitis, koordinacija, šoklumas, išvermė, jėga, lankstumas.

Emociniai gebėjimai

Kalbėsime apie emocijas, kurios išstinka laimėjus ir pralaimėjus. Tolerancijos, pagarbos, palaikymo svarba fizinį žaidimų metu.

Asmeninio susikaupimo gebėjimai

Kalbėsime apie tai, kad svarbu ne tik pasikliauti komanda, bet ir pačiam prie jos prisidėti kontroliuojant savo emocijas ir mokant laiku ir vietoje susikaupti, susikoncentruoti, įsiminti.



JŪSŲ LAUKIA:

- Smagios komandinės užduotys;
- Iššūkiai atrakcionuose;
- Koncentracijos ir susikaupimo reikalaujantys galvosūkiai.

JŪS SUŽINOSITE:

- Sėkmingos komandos bruožus;
- Veiksmų kartojimo ir jų tikslumo naudą;
- Planavimo svarbą prieš imantis veiksmų.

TOBULINSIME:

- Fizinčius gebėjimus;
- Socialinius gebėjimus;
- Emocinius gebėjimus;
- Asmeninio susikaupimo gebėjimus.

PROGRAMA ADAPTUOTA PAGAL AMŽIAUS GRUPES

1-4 klasėms, 5-8 klasėms ir 9-12 klasėms.

KONTAKTAI

Mindaugas Pocius
X-Planet pardavimų vadovas

+370 600 29942

mindaugas.pocius@xplanet.lt

X-PLANET, šeimos pramogų parkas.
Ozo g. 18, PPC OZAS, III aukštas, LT-08243, Vilnius
www.xplanet.lt

