

TURINYS

IŽANGA	5
ILGALAIKIS KŪNO KULTŪROS MOKYMO PLANAS III KLASEI	7
IIVADAS	
IIVadas: darbas su vadovėliu ir mokinio užrašais.	16
1 SKYRIUS	
Rugsėjis: darbas su vadovėliu ir mokinio užrašais.	18
Estafetinis bėgimas perduodant lazdelę	19
Estafetinis bėgimas perduodant lazdelę (tęsinys)	20
Lėkščiasvydžio žaidimas.	22
Lėkščiasvydžio žaidimas (tęsinys)	23
Badmintono žaidimas	24
Bėgimas šaudykle.	25
2 SKYRIUS	
Spalis: darbas su vadovėliu ir mokinio užrašais	27
Šuoliai į tolį įsibėgėjus.	28
Šuoliai į tolį įsibėgėjus. Kontrolinė pamoka.	29
Kamuoliuko metimas judant	30
Spartusis žygis su kuprinėmis	31
Šuolis į tolį iš vietos. Kontrolinė pamoka	33
Pagrindiniai mažojo futbolo veiksmai	34
Pagrindiniai mažojo futbolo veiksmai (tęsinys)	35
3 SKYRIUS	
Lapkritis: darbas su vadovėliu ir mokinio užrašais	37
Kybojimas ištiestomis rankomis. Rankų raumenų jėgos testas. Kontrolinė pamoka.	38
Badmintono žaidimas (tęsinys)	39
Krepšinis. Kamuolio varymas	40
Krepšinis. Kamuolio varymas (tęsinys)	41
Rinkimės kuo sveikesnius maisto produktus	42
Vaikų joga, atliekama poromis.	44
Kybojimas sulenktomis rankomis. Kontrolinė pamoka	46
4 SKYRIUS	
Gruodis: darbas su vadovėliu ir mokinio užrašais	47
Pusiausvyros pratimai ant apversto gimnastikos suolo.	48
Pusiausvyros pratimai ant nestabilių paviršių.	49
Gimnastikos pratimų derinys	50
Elgesys ant užšalusių vandens telkinių	51
Pagrindiniai mažojo futbolo veiksmai	52
5 SKYRIUS	
Sausis: darbas su vadovėliu ir mokinio užrašais	54
Komandiniai žaidimai žiemą.	55
Komandiniai žaidimai žiemą (tęsinys)	56
Trijulių krepšinis	57
Pratimų su muzika derinys.	58
Pratimų su muzika derinys (tęsinys)	60
Estafetės.	61
Projektas „Sniego diena“ (žiemos žaidynės)	62

6 SKYRIUS

Vasaris: darbas su vadovėliu ir mokinio užrašais 64

Saugūs atsilenkimo pratimai, padedantys mokytis taisyklingos laikysenos 65

Sveikatą stiprinanti aplinka 66

Badmintono žaidimas per tinklą 68

Badmintono žaidimas per tinklą (tęsinys) 69

Bėgimas 70

7 SKYRIUS

Kovas: darbas su vadovėliu ir mokinio užrašais 72

Akrobatikos pratimų mokymas 73

Akrobatikos pratimų mokymas (tęsinys) 74

Kvadratas 75

Kvadratas (tęsinys) 76

Parengiamieji šuolių pratimai 77

Kliūtis įveikimas ją peržengiant. Kontrolinė pamoka 79

8 SKYRIUS

Balandis: darbas su vadovėliu ir mokinio užrašais 80

Vartininko veiksmai žaidžiant futbolą 81

Vartininko veiksmai žaidžiant futbolą (tęsinys) 82

Kokia mano savijauta, kai esu ramybės būsenos, kai esu po fizinio krūvio 83

Estafetės 85

Bėgimas šaudykle (10 x 5 testas) 86

9 SKYRIUS

Gegužė: darbas su vadovėliu ir mokinio užrašais 88

Orientavimosi sportas. Kompasas 89

Turizmas 90

Estafetinis bėgimas 91

Bėgimas varžantis pro kliūčių ruožą 93

Saugus važinėjimas paspirtuku 94

Ėjimas ir bėgimas 95

Ėjimas ir bėgimas. Kontrolinė pamoka 96

10 SKYRIUS

Taisyklingos kūno laikysenos lavinimas. Lankstumo lavinimo testas 98

Rankų raumenų jėgos testas. Kontrolinė pamoka 100

Projektas „Vasarą pasitinkant“ (orientavimosi varžybos) 101

IŽANGA

Svarbiausias kūno kultūros mokomojo komplekto *tikslas* – ugdyti mokinių sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo nuostatas ir gebėjimus, sistemingos fiziškai aktyvios gyven senos įpročius.

Fizinis ugdymas nėra vien tik fiziškai aktyvios pamokos, reikia ir žinių, kurios padėtų mokiniams taisyklingai atlikti vieną ar kitą judesį, kritiškai mąstyti. Tik taip galima tikėtis, kad jie patirs sporto naudą, judėjimo džiaugsmą ir pasitikės savo jėgomis.

Kūno kultūros mokymo komplektą sudaro trys viena su kita suderintos dalys:

- vadovėlis¹,
- mokinio užrašai,
- mokytojo knyga.

Dirbti su visu komplektu galima įvairiai, pavyzdžiui:

1. Du kartus per mėnesį taikant įprastą „nuo teorijos prie praktikos“ strategiją: per pirmą mėnesio pamoką išnagrinėjama vadovėlio medžiaga (t. y. susipažįstama su būsimomis mėnesio veiklomis); teorija įtvirtinama per praktines mėnesio pamokas; per paskutinę mėnesio pamoką atliekamos vadovėlyje pateiktos kartojimo ir mokinio užrašų užduotys (prisimenama, apibendrinama ir įsivertinama mėnesio veikla).
2. Kartą per mėnesį taikant „nuo praktikos prie teorijos“ strategiją: visą mėnesį vyksta įprastos praktinės pamokos, per paskutinę pamoką jos apibendrinamos – tai, kas išmokta, pakartojama ir įtvirtinama atliekant vadovėlio bei mokinio užrašų užduotis.
3. Mokytojas vadovėlį ir užrašus naudoja savo nuožiūra, tarkim, skiria užduotis nuo pamokos atliestiems mokiniams.

Dirbti su komplektu patogiausia klasėje, bet galima rinktis ir kitas erdves. Per šias pamokas mokiniai taip pat turi galimybę aktyviai judėti, tam vadovėlyje numatyta klasėje tinkamos fizinės veiklos. Kitos mėnesio pamokos organizuojamos sporto salėje arba stadione (lauke).

Vadovėlis

Vadovėlio medžiaga susijusi su artimiausia mokinių aplinka ir pateikta taip, kad mokiniai, ją nagrinėdami, remtųsi savo patirtimi. Vadovėlį sudaro 9 skyriai – po vieną visiems mokslo metų mėnesiams.

Kiekviename skyriuje supažindinama su svarbiausiais mėnesio mokymosi uždaviniais, pateikiama su šiais uždaviniais susijusi mokomoji medžiaga ir užduotys, kartojimo ir įsivertinimo klausimai, sąvokų žodynelis. Vadovėlis pradedamas įvadu, mokslo metų viduryje siūlomas žiemos projektas „Sniego diena“, visų mokslo metų veikla apibendrinama vykdan t projektą „Vasarą pasitinkant“. Prieduose pateikiami mankštos pratimai visiems mėnesiams.

Kiekvienas skyrius turi mėnesio pavadinimą ir pradedamas probleminiu klausimu „Ką veiksime šį mėnesį?“ Mokomoji medžiaga suskirstyta į mokymosi uždavinius atitinkančius skirsnelius – jų pavadinimai taip pat pateikiami probleminio klausimo forma (pavyzdžiui, „Kodėl svarbu išmokti suskaičiuoti savo pulsą?“, „Kokia aplinka stiprina sveikatą, o kokia kenkia?“, „Kaip saugiai važinėti paspirtuku?“).

Kaip jau minėta, dirbant su vadovėliu galima pritaikyti dvi strategijas.

Nuo teorijos prie praktikos:

- pirmą mėnesio pamoką atsiversti pirmą to skyriaus (mėnesio) puslapį, susipažinti su mokymosi uždaviniais,
- atsiversti mokomosios medžiagos atlangą ir atlikti joje pateiktas užduotis,
- paskutinę mėnesio pamoką atsiversti paskutinį skyriaus (mėnesio) puslapį, atlikti jame pateiktas užduotis ir įsivertinti,
- prieš atliekant kartojimo užduotis galima dar atsiversti pirmą skyriaus puslapį ir peržvelgiant mokymosi uždavinius prisiminti, kas buvo numatyta šiam mėnesiui.

Nuo praktikos prie teorijos:

- kiekvieno mėnesio paskutinę pamoką atsiversti pirmą to mėnesio (skyriaus) puslapį ir prisiminti mokymosi uždavinius,
- atsiversti mokomosios medžiagos atlangą ir atlikti (pasirinktinai) joje pateiktas užduotis,
- atsiversti paskutinį skyriaus puslapį, atlikti jame pateiktas užduotis, įsivertinti,
- susipažinti su kito mėnesio mokymosi uždaviniais, pateiktais kito skyriaus pirmame puslapyje. Mokytojas gali pasirinkti ir kitokį pamokos scenarijų.

Kiekvienas mokymosi uždavinys yra pažymėtas tam tikrą veiklą reiškiančiu ženklu. Ši veikla nėra būtina, bet ji gali padėti geriau suprasti to uždavinio prasmingumą (pavyzdžiui, „Su mokytoju, arti-

¹ Arba mokomoji knyga.

maisiais aptariu, kodėl tai svarbu.“), pritaikomumą, naudą („Mąstau, kuo tai naudinga man.“), skatina daugiau sužinoti („leškau daugiau informacijos. Apie tai, ką sužinojau, diskutuoju su artimaisiais, draugais.“), diskutuoti, veikti savarankiškai.

Vadovėlio užduotys suformuotos taip, kad sietų praktiką su teorija, patirtį su naujomis žiniomis ir idėjomis, skatintų mokinius tirti, lyginti, įsigilinti, vertinti, stebėti savo pažangą, įsivertinti.

Daug dėmesio skiriama komunikavimo ir bendradarbiavimo gebėjimams – mokiniai pratinami samprotauti, diskutuoti, reikšti nuomonę ir ją pagrįsti. Užduotys pritaikytos įvairių gebėjimų vaikams, jas galima atlikti savarankiškai ir drauge su kitais. Teorinė (mokomoji) medžiaga pateikiama tekstu (taisyklės, patarimai) ir vaizdžiomis, informatyviomis iliustracijomis. Skaitydami ir nagrinėdami iliustracijas mokiniai geriau supras ir įtvirtins tai, ko jie mokėsi (matė, girdėjo) per praktines pamokas. Vadovėlis ypač pravers pamokose negalėjusiems dalyvauti vaikams – atlikdami užduotis jie susipažins su per tas pamokas vykdytomis veiklomis, gaus žinių, kurios padės neatsilikti nuo klasės draugų, ir galės toliau nuosekliai plėtoti savo gebėjimus.

Mokinio užrašai

Užrašai papildo vadovėlio medžiagą, padeda įtvirtinti žinias ir pritaikyti jas įvairiose situacijose, ugdo sąmoningumą ir gebėjimą mokytis savarankiškai.

Kiekvienam vadovėlio skyriui (kartojimo pamokai) skiriama po du užrašų puslapius. Kad mokytojui būtų lengviau diferencijuoti ir individualizuoti darbą, užduotys yra įvairaus sudėtingumo, dalis jų pritaikytos mokytis bendradarbiaujant. Užduočių kiekį, apimtį ir eiliškumą mokytojas gali pasirinkti savo nuožiūra.

Užrašuose yra numatyta galimybė mokiniams įvertinti savo veiklą, emocinę būseną, stebėti pažangą.

Mokytojo knyga

Tai mokytojui skirta metodinė priemonė, padėsianti planuoti ir pasiruošti pamokoms.

Čia rasite ilgalaikį pamokų planą ir metodines rekomendacijas kiekvienai pamokai.

Pamokos aprašo (plano) dalys:

- pamokos anotacija (pamokos esmė keliais sakiniais),
- pamokos probleminis klausimas ar klausimai (medžiagai aptarti, nagrinėti),
- pamokos uždavinys,
- pamokai reikalingos priemonės, inventorius, ištekliai,
- sąvokos (jos skirtos tik mokytojui),
- siūloma veikla ir idėjos (veiklos dalis mokytojas gali keisti, papildyti).

Vertinimas ir įsivertinimas

Per kūno kultūros pamokas mokiniai vertinami remiantis individualios pažangos principu. Ugdydamasis judėjimo, fizinio parengtumo bei suvokimo gebėjimus mokinis gali pasiekti asmeninio fizinio tobulėjimo pažangos, todėl vertinamas ne rezultatas, bet pasiekta pažanga. Vertinant fizinius mokinių gebėjimus, būtina atsižvelgti į individualias kiekvieno mokinio galimybes.

Be asmeninės mokinių fizinio tobulėjimo pažangos, rekomenduojama vertinti ir pastangas (patarimus ir pagalbą draugams, indėlį į grupės ar komandos darbą, savarankišką sportinę veiklą, pasitikėjimą savimi, drąsą, saugų elgesį, kūrybiškumą, įdomius atsakymus į probleminius klausimus ir pan.). Toks vertinimas suteiks mokiniams galimybę patirti mokymosi sėkmę.

Mokiniai savo veiklą gali įvertinti ir patys: per kartojimo pamokas jiems siūloma atsakyti į vadovėlyje pateiktus įsivertinimo klausimus ir / arba atlikti užrašuose pateiktą įsivertinimo užduotį – apibrėžti tinkamą veiduką.

1 SKYRIUS

TEMA

Rugsėjis: darbas su vadovu ir mokinio užrašais

VEIKLOS SRITIS

Judėjimo įgūdžiai. Sporto šakos. Lengvoji atletika (ėjimas, bėgimas)

PAMOKŲ SKAIČIUS: 1 (2)

PAMOKOS ANOTACIJA

Mokiniai susipažins su būsimomis mėnesio veiklomis, įgis teorinių ir praktinių žinių, mokysis taisyklingai atlikti užduotis ir pratimus.

PAGRINDINIAI (PROBLEMINE) KLAUSIMAI

Kaip perduoti lazdelę bėgant estafetę? Kaip žaisti lėkščiasvaidį? Kaip žaisti badmintoną?

MOKYMOSI (PAMOKOS) UŽDAVINYS

Susipažinę su aktyviomis mėnesio veiklomis mokiniai apibendrins gautas žinias, išsakys ir pagrįs savo nuomonę, išklausys kitų nuomonių.

PAMOKOS VIETA

Klasė, sporto salė ir sporto aikštynas

PRIEMONĖS, INVENTORIUS, IŠTEKLIAI

Vadovėlis, mokinio užrašai, spalvoti pieštukai

PAGRINDINĖS SĄVOKOS

Estafetė – sporto varžybų, žaidimų rūšis, kur tam tikrais tarpais keičiasi komandos nariai, perduodami vienas kitam kokį sutartinį daiktą (dažniausiai lazdelę) ar tiesiog prisiliedami prie komandos draugo.

Badmintonas – sportinis žaidimas, kurį dažniausiai žaidžia du arba keturi žaidėjai, rakete per tinklą smūgiuodami *plunksninuką*.

Plunksninukas – kamuoliukas, padarytas iš plunksnų arba plastiko ir kamščio galvutės.

REKOMENDACIJOS PAMOKAI

Mokinių ir mokytojo veikla

1. Įvadinė dalis

Pristatomi *pamokos uždaviniai*:

- Pasikartosite ir patikrinsite, ko išmokote.
- Atliksite vadovėlio ir mokinio užrašų užduotis.
- Įsivertinsite.

- _____
- _____

2. Pagrindinė dalis

DARBAS SU VADOVĖLIU IR MOKINIO UŽRAŠAIS

3. Apibendrinimas / į(si)vertinimas, refleksija

Apibendrinant pamoką mokinių prašoma atsakyti į vadovėlio klausimus, aptarti užrašų užduotis.

TEMA

Estafetinis bėgimas perduodant lazdelę

VEIKLOS SRITIS

Judėjimo įgūdžiai. Sporto šakos (lengvoji atletika)

PAMOKŲ SKAIČIUS: 1 (3)

PAMOKOS ANOTACIJA

Per pamoką mokiniai mokysis perduoti estafetės lazdelę komandos draugui.

PAGRINDINIS (PROBLEMINE) KLAUSIMAS

Kaip perduoti lazdelę bėgant estafetę?

MOKYMOSI (PAMOKOS) UŽDAVINYS

Išmokę bėgti estafetę gebės perduoti lazdelę iš rankos į ranką.

PAMOKOS VIETA

Sporto aikštynas

PRIEMONĖS, INVENTORIUS, IŠTEKLIAI

Švilpukas, estafečių žymėjimo bokšteliai, estafetės lazdelė

PAGRINDINĖS SĄVOKOS

Estafetinis bėgimas – bėgimo rūšis, kai nustatytą (arba sutartą) nuotolį bėga vis kitas dalyvis. Komandą dažniausiai sudaro 4 nariai. Kiekvienas komandos narys bėga vienodą atstumą (pavyzdžiui, 100 m, 200 m ar 400 m). Pagrindinis estafečių bėgimo technikos elementas yra lazdelės perdavimas. Lazdelė turi būti perduodama iš rankos į ranką.

REKOMENDACIJOS PAMOKAI

Mokinių ir mokytojo veikla

1. Įvadinė dalis

Pristatomas pamokos uždavinys:

- Išmoksitė bėgti estafetę ir gebėsite perduoti lazdelę iš rankos į ranką.

Žaidimas „Kopėčios“. Žaidėjai suskirstomi į dvi komandas. Komandos susėda viena prieš kitą. Vaikai ištisia kojas į šalis taip, kad priešais sėdintieji beveik liestųsi pėdomis. Kiekviena pora gauna pavadinimą arba numerį. Kai mokytojas pasako poros numerį, abu žaidėjai turi atsistoti ir peržengdami kitų porų kojas nubėgti iki eilės galo, tada apibėgti visą žaidėjų eilę iš išorės, tada iš kitos pusės, paskui peržengdami žaidėjų kojas sugrįžti į savo vietą. Pirmasis grįžęs pelno savo komandai tašką.

Mankšta

1. Pratimas kojoms „Susikibus koja kojon“. Mokiniai sustoja į vieną liniją po keturis ir susikabina rankomis už nugaros per liemenį. Visi keturi eina aplink salę, pradėdami žengti ta pačia koja.

2. Pratimas kojoms „Ant pirštų“. Mokiniai vienas paskui kitą eina ratu aplink salę pasistiebę ant pirštų galų.

3. Pratimas kojoms ir pečių lankui „Karutis“. Vaikai sustoja poromis vienas kitam už nugaros. Stovintysis už nugaros paduoda rankas pirmam vaikui, tada abu mokiniai eina aplink salę, įsivaizduodami, kad tempia karutį.

2. Pagrindinė dalis

Mokiniai sustoja į rikiuotę, išsiskaičiuoja pirmais ketvirtais. Tada sustoja į kelias eiles po keturis, t. y. sudaro estafetines komandas. Mokytojas prie galinės linijos iš estafetėms skirtų lazdelių sudėlioja trikampius (tiek, kiek bus komandų), o už jų padeda bokštelių. Mokiniai išsirikiuoja prie starto linijos. Po mokytojo komandos pirmieji komandų nariai bėga iki galinės linijos, paima vieną lazdelę, apibėga bokštelį, grįžta atgal ir perduoda estafetės lazdelę draugui į ranką. Tada iki trikampio bėga antrieji mokiniai, padeda turimą lazdelę, paima kitą trikampio lazdelę, apibėga bokštelį ir grįžta, perduodami lazdelę kitam komandos nariui ir t. t. Laimi komanda, greičiausiai atlikusi užduotį. Po mokytojo komandos mokiniai sustoja į komandas po keturis kas 10 m. Galutiniam duodama estafetės lazdelė. Po mokytojo komandos mokinių, turintį lazdelę, bėga iki antro mokinio ir perduoda iš rankos į ranką lazdelę, šis bėga link trečio mokinio ir t. t. Laimi komanda, greičiausiai atlikusi užduotį.

3. Apibendrinimas / į(si)vertinimas, refleksija

Mokiniai laisvai išsidėsto sutartoje erdvėje. Mokytojas pasiūlo atlikti šiuos taisyklingo kvėpavimo pratimus:

- Giliai įkvėpti per nosį, iškvėpti per burną.
- Giliai įkvėpti per nosį, pasistiebtį, rankos aukštyn.
- Ilgai ir stipriai iškvėpti lenkiantis žemyn.

Pakartoti 5–7 kartus.

Mokiniai atsisėda ir kartu su mokytoju aptaria pamoką, jos uždavinį.

Galimi klausimai:

- Kam pavyko taikliai perduoti estafetės lazdelę iš rankos į ranką? Pakelkite ranką.
- Kuriems iš jūsų labiau patiko atlikti užduotis lenktyniaujant? Pakelkite ranką.

TEMA

Estafetinis bėgimas perduodant lazdelę (tęsinys)

VEIKLOS SRITIS

Judėjimo įgūdžiai. Sporto šakos (lengvoji atletika)

PAMOKŲ SKAIČIUS: 1 (4)

PAMOKOS ANOTACIJA

Per pamoką mokiniai mokysis bėgdami estafetę perduoti lazdelę komandos draugui. Gebės išsimatuoti širdies susitraukimų dažnį prieš estafetinį bėgimą ir po jo.

PAGRINDINIS (PROBLEMINIS) KLAUSIMAS

Kaip perduoti lazdelę bėgant estafetę?

MOKYMOSI (PAMOKOS) UŽDAVINIAI

Išmokę estafetinio bėgimo gebės perduoti lazdelę iš rankos į ranką. Gebės išmatuoti širdies susitraukimų dažnį.

PAMOKOS VIETA

Sporto aikštynas

PRIEMONĖS, INVENTORIUS, IŠTEKLIAI

Švilpukas, estafečių žymėjimo bokšteliai, estafetinė lazdelė, laikmatis

PAGRINDINĖS SĄVOKOS

Pulsas arba ŠSD (širdies susitraukimų dažnis, arba širdies ritmas) – kraujagyslių bangos, kurias galima apčiuopti. Pulsą geriausiai galime apčiuopti tose vietose, kuriose kraujagyslės yra arčiausiai odos, pavyzdžiui, riešo vidinėje pusėje arba kaklo srityje. Per didelis arba per mažas ŠSD gali būti rimtų susirgimų požymis, skatinantis patikrinti sveikatą.

REKOMENDACIJOS PAMOKAI

Mokinių ir mokytojo veikla

1. Įvadinė dalis

Pristatomas pamokos uždavinys:

- Išmoksite bėgdami estafetę perduoti lazdelę iš rankos į ranką.

Mankšta. Mokiniai išsirikiuoja vienas paskui kitą ir lengvu bėgimu bėga aplink aikštę (salę, stadioną). Mokiniai sustoja ratu, ištiestų rankų atstumu.

1. Pratimas kojoms, pečių juostai „Atremtis keičiant kojas“. Iš padėties stovint nusileidžiama

į atremties padėtį: viena koja pastatoma pirmyn ir sulenkama per kelį, kita ištiesiama atgal. Tas pats atliekama su kita koja. Grįžtama į pradinę padėtį.

2. Pratimas kojoms, nugarai „Šuolis į žvaigždę“. Mokiniai atsitūpia, tada pašoka aukštyn ištiesdami kojas ir rankas į šalis ir bandydami pavaizduoti žvaigždę.

3. Pratimas kojoms ir pečių lankui „Kojų tiltelis“. Mokiniai pasiskirsto poromis ir atsigula ant nugaros vienas priešais kitą, šiek tiek sulenkia kojas per kelius, pakelia jas nuo žemės ir suglaudžia pėdas. Vaizduodami tiltelį bando stumti vienas kitą pėdomis kuo stipriau, tarsi norėdami vienas kitą pastumti.

4. Pratimas kojoms ir pečių lankui „Sūpynės“. Mokiniai pasiskirsto poromis ir atsigula ant nugaros vienas priešais kitą, šiek tiek sulenkia kojas per kelius, pakelia jas nuo žemės ir suglaudžia pėdas. Padaro tiltelį ir stumia vienas kitą tarsi supdamiesi.

2. Pagrindinė dalis

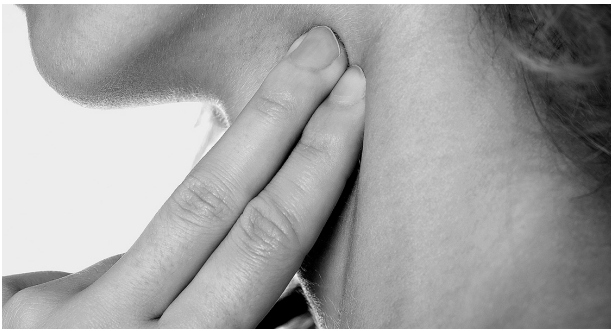
Mokiniai sustoja ratu ir klauso mokytojo pasakojimo, kaip reikia pasimatuoti pulsą (širdies susitraukimų dažnį, ŠSD).

Pulsą galima užčiuopti dviem būdais:

1. Vidinėje riešo pusėje – vieną ranką padėkite delnu į viršų, kitos rankos 2–3 pirštus švelniai uždėkite nykščio pusėje, kad pajustumėte pulsą.



2. Ant kaklo (miego arterijos) – padėkite smilių ir vidurinį pirštus ant kaklo po žandikauliu taip, kad pajustumėte pulsą.



Pulsą rekomenduojama skaičiuoti 10 sekundžių, gautą skaičių padauginti iš 6. Taip galime sužinoti širdies susitraukimų dažnį per 1 minutę. 7–12 metų amžiaus vaiko pulsas, kai jis yra ramybės būsenos, turėtų būti 75–110 tvinksnų per 1 minutę. Mokiniai mokosi matuoti savo ŠSD. Pirmiausia pasimatuoja pulsą, kai yra ramybės būsenos.

Po mokytojo komandos trečiokai pasiskirsto į komandas po keturis, atstumas tarp mokinių 100 m. Gale stovintiems vaikams duodama po estafetinę lazdelę. Išgirdę mokytojo komandą, mokiniai, turintys lazdelę, bėga iki antro mokinio ir perduoda lazdelę iš rankos į ranką, šis bėga link trečio mokinio ir jam perduoda lazdelę. Mokytojas fiksuoja kiekvienos komandos laiką laikmačiu, baigus estafetę pasako, kuri komanda yra greitesnė.

Žaidimas „Paliesk paskutinį“. Žaidėjai susiskirsto į kelias komandas, atsižvelgiant į mokinių skaičių klasėje. Komandos sustoja po penkis: keturi vaikai sustoja vienas paskui kitą ir susikabina rankomis per liemenį, pirmas, stovintis voroje, ištisia rankas į šalis ir neleidžia laisvam mokiniui (kuris nestovi voroje) paliesti gale stovinčio mokinio. Mokiniai sutūpia ratu ir pasimatuoja ŠSD po fizinės veiklos.

3. Apibendrinimas / į(si)vertinimas, refleksija

Mokiniai laisvai išsidėsto sutartoje erdvėje. Mokytojas pasiūlo atlikti šiuos taisyklingo kvėpavimo pratimus:

- Giliai įkvėpti per nosį, iškvėpti per burną.
 - Giliai įkvėpti per nosį, pasistiebtį, rankos aukštyn.
 - Ilgai ir stipriai iškvėpti lenkiantis žemyn.
- Pakartoti 5–7 kartus.

Mokiniai atsisėda ir kartu su mokytoju aptaria pamoką, jos uždavinį.

Galimi klausimai:

- Kam pavyko tiksliai perduoti estafetinę lazdelę iš rankos į ranką? Pakelkite ranką.
- Kuriems iš jūsų labiau patiko atlikti užduotis lenktyniaujant? Pakelkite ranką.