



VEIKLOS
PRADINUKAMS
IR JŲ
MOKYTOJAMS
KARANTINO
LAIKOTARPIUI



Karantino padiktuotas nuotolinis ugdymas – naujiena, su kuria apsiprantame po truputį. Daugelį jau pasiekė trūkstamos mokymosi priemonės, tačiau akivaizdu, kad visų vaikų galimybės dalyvauti nuotoliniame ugdyme gali būti ir yra labai skirtingos. Tačiau ugdymo procesas turi vykti nenutrūkstamai, turime prisitaikyti prie pasikeitusios mokymo aplinkos, laiko, vietos, bendravimo būdų. Siekdami kuo geriau išnaudoti susiklosčiusią situaciją, norime padėti rasti būdus, kaip į ugdymo procesą įtraukti kuo daugiau fizinio aktyvumo, kuris yra gyvybiškai svarbus kiekvienam, tačiau ypatingai – pradinukams. Jie vis dar auga ir vystosi, jiems kaip oro reikia mankštos, judesio, fizinio krūvio. Juk kiekvienas žinome, kad vaikai tokia amžiuje privalo užsiimti vidutinio intensyvumo ar intensyvaus fizinio aktyvumo veikla **bent 60 minučių per dieną**.

Ne tik dėl mūsų vaikų fizinės, bet ir dėl psichinės gerovės turime rasti būdų kaip ateinančiomis savaitėmis, o gal ir mėnesiais, integruosime fizinį aktyvumą į kasdienes veiklas ir nuotolinį ugdymo procesą, ir, pageidautina, tai daryti didelėmis dozėmis. Jei anksčiau vaikai turėjo progą eidami į mokyklą / grįždami iš jos, keliaudami į parduotuvę ar aplankyti senelių, draugų pakvėpuoti grynu oru ir būti fiziškai aktyvūs be papildomų pastangų, tai šiandien visa tai yra sustoję. Todėl turėtume skatinti vaikus ir jų tėvelius visais įmanomais būdais judėti kuo daugiau tiek namuose, tiek užsiimti aktyviomis veiklomis lauke. Ir, žinoma, tai daryti laikantis socialinio atstumo nuo kitų lauke laiką leidžiančių asmenų.

Siūlome keletą užduočių, kuriomis Jūs, mokytojai, tikimės padėsite pradinukams judėti daugiau ir išlikti sveikiems visą karantino laikotarpį!





1. Kiekvieną rytą pradėkite mankštą! Jeigu su vaikais bendraujate gyvai nuotoliniu būdu, mankštą darykite kartu! Tereikės iš anksto pasidaryti vietas, atitraukti kompiuterį ir pradėti judėti. Naudokite ritmingą muziką ir bendraukite su vaikais balsu. Vaikai tikrai prisijungs matydami kartu judančią mokytoją! Jeigu galimybės susijungti į vieną virtualią erdvę neturite, galite nufilmuoti mankštą ir prašyti tėvelių rytais kartu su vaikais ją daryti. Tokia mankšta vaikams bus artima ir leis išlaikyti ryšį su Jumis ir klasės draugais, ypatingai tuo atveju, kai ir įprastai pradėdavote dieną mankšta. Jeigu neturite galimybės įrašyti video mankštą patys, pasinaudokite jau sukurtu turiniu.

Mūsų šauniojo herojaus Ažuolo mankštas galite rasti čia:

<https://www.youtube.com/watch?v=DDwK3-kkFOM>

<https://www.youtube.com/watch?v=ala8Apz3YeE&t=124s>

Galite išbandyti ir kitokias mankštas, kurių gausu Youtube kanaluose. Didžioji jų dalis įrašyta anglų kalba, tačiau judesiui tai absoliučiai netrukdo, o atrodo labai linksmai! Žemiau keletas pavyzdžių.



Štai kaip viena mokytoja pradeda savo rytus su vaikais pagal "Let it go" dainą. Beje, vaikų dainavimas buvo visiškai spontaniškas!

<https://www.youtube.com/watch?v=vbMLGp4kbzo>

Lengvas šokis pagal "Baby shark" dainą:

<https://www.youtube.com/watch?v=DMsT7BXqo7s>

Zumba vaikams:

<https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8>

Truputis Rock'n'roll'o:

<https://www.youtube.com/watch?v=JbxDwaGwi2Q>

O gal vaikams labiau patinka elektroninė muzika?

<https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w>

Galbūt kartu su vaikais nuspręsite mokytis jogos pozų?

<https://www.youtube.com/watch?v=rtC2qADkBuU>



Pritaikykite idėjas savo klasei, juk kiekviena yra unikali!

2. Prašykite tėvų pagalbos užtikrinant pakankamą vaikų judėjimą. Paaškindite fizinio aktyvumo svarbą pradinukų vystymuisi.

Prašykite užtikrinti **bent 60 minučių** aktyvios fizinės veiklos per dieną.

Laiško pavyzdys tėveliams:



Mieli tėveliai,

Visi žinome, su kokiais neįprastais iššūkiais šiandien susiduriame. Sudėtinga Jums, vaikams, ir mums, mokytojams, nes juk nei vieni nesame įgudę dirbti nuotoliniu būdu. Suprantame, kaip Jums sudėtinga dirbant iš namų ne tik pasirūpinti šiltu maistu pietums, bet ir bent iš dalies užimti pradinukus, kurie nenustygsta vietoje. Tikime, kad nuotolinis mokymasis vyks vis sklandžiau, tačiau tikrai negalime tikėtis, kad vaikai “išeis į internetinę mokyklą” ir grįš tuo laiku, kaip buvo įprasta. Jie lieka namuose kartu su Jumis. Ir liks ateinančias savaites, o gal ir mėnesius.

Todėl siekdami pagerinti tiek vaikų, tiek Jūsų fizinę ir psichologinę būseną, labai rekomenduojame skirti laiko išeiti su vaikais pasivaikščioti, pasivažinėti dviračiais, riedučiais, žaisti žaidimus ar kitaip aktyviai leisti laiką lauke, žinoma, išlaikant socialinį atstumą nuo kitų asmenų. Vaikai nuo 6 metų privalo užsiimti vidutinio ar aukšto intensyvumo fizine veikla bent 60 minučių per dieną! Būkite pavyzdžiu – sportuokite kartu! Galbūt mama jau seniai svajojo apie 30 dienų pritūpimų iššūkį? Galbūt tėtis planavo atsilenkimų ar “lentos” iššūkį? Įtraukite vaikus ir užsiimkite fizine veikla kartu kiekvieną dieną. Pirmos dienos bus nelengvos, tačiau vėliau, pažadame, džiaugsitės rezultatais kartu su savo mažaisiais.

Pagarbiai
Jūsų vaiko mokytojas (-a)



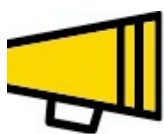
3. Fiziam aktyvumui fiksuoti ir sekti naudokite fizinio aktyvumo kalendorių. Paprašykite tėvelių padėti vaikams kartu pasigaminti (būtinai spalvotą ir gražų patiems vaikams!) kalendorių pagal pateikiamus pavyzdžius.

Jei vaikai dar maži, paprašykite tėvelių pagalbos pildant kalendorių ir žymint, kiek ir kokios fizinės veiklos vaikas turėjo kiekvieną dieną. Didesni vaikai gali nupiešti, koku būdu buvo fiziškai aktyvūs, įrašyti minutes, kiek laiko judėjo. Jei turėsite galimybę pabendrauti gyvai, paprašykite vaikų parodyti jų kalendorius, papasakoti, kaip judėjo, ką veikė, kaip sekasi kalendorių pildyti, stebėkite, ar jiems įdomu ir ieškokote būdų sudominti.

Pavyzdys žemiau.

Arba galite naudoti fizinio aktyvumo dienoraštį, kurį rasite čia:

<https://www.olimpinekarta.lt/naujienos/fu-rekomendacijos/>



FIZINIO AKTYVUMO KALENDORIUS

Užsiimkite saugiu ir skirtingu fiziniu aktyvumu kiekvieną dieną bent 60 minučių!

VARDAS:

KLASĖ:

Pirmadienis:

Antradienis:

Trečiadienis:

Ketvirtadienis:

Penktadienis:

Savaitgalis:

Pirmadienis:

Antradienis:

Trečiadienis:

Ketvirtadienis:

Penktadienis:

Savaitgalis:

Pirmadienis:

Antradienis:

Trečiadienis:

Ketvirtadienis:

Penktadienis:

Savaitgalis:

4. Išsiųskite užduotį vaikams. Tegul kiekvienas pradinukas žingsniais ar pėdutėmis (tip-top) išmatuoja savo namų sienų ilgį. Užduotį galite formuoti pagal vaikų amžių. Mažiausiesiems galbūt užteks išmatuoti savo kambarį, vyresniems galite skirti matuoti visą butą ar namą, o gal tvoros ilgį aplink namą? Svarbiausia, kad vaikai turėtų tikslią užduotį. Mažieji žingsnius/pėdutes gali skaičiuoti dalimis. Suskaičiuoja iki 10? Tegul žengę 10 žingsnių pasižymi brūkšnelį blankontėlyje, o vėliau paprašo tėvų pagalbos suskaičiuoti galutinį žingsnių skaičių. Vyresnieji gali pabandyti išsimatuoti savo žingsnio ar pėdos ilgį centimetrais ir pamėginti suskaičiuoti galutinį skaičių centimetrais ar metrais.

5. Duokite užduotį vaikams kiekvieną dieną truputį pabūti superherojais. Šis pratimas vadinamas "superherojai". Vaikas turėtų atsigulti ant pilvo ir pakelti ištiestas rankas bei kojas į viršų, truputį užlaikyti ir nuleisti. Pradžioje kartoti po keletą kartų, vėliau po truputį didinti krūvį. Galite pasiūlyti karantino metu treniruotis, o vėliau, kai susitiksime mokykloje, vaikai galė parodyti įgytus naujus įpročius virsti superherojais! Taip vaikai gali likti motyvuoti patys stengtis kuo geriau atlikti šį pratimą.

Kaip tai atrodo:

<https://www.youtube.com/watch?v=z6PJMT2y8GQ>

6. Patikrinkite, kiek daug sporto šakų vaikai pažįsta. Paprašykite išvardyti, surašyti ar nupiešti kuo daugiau skirtingų sporto šakų, kurias jie žino. Kuo daugiau laiko tam skirsite, tuo daugiau skirtingų sporto šakų ras vaikai. Surinkite atsakymus ir pasidarykite nedidelę analizę. Galbūt aptiksite vaikų, kurie žino išskirtinių sporto šakų? Paprašykite jų papasakoti, kaip apie jas sužinojo. Jei vaikai neturi daug žinių, papasakokite apie keletą skirtingų sportų – kerlingas, beisbolas, lėkščiasvydis, golfas... jų begalė!

Kitas variantas: kiekvieną savaitę galite skirti vienai sporto šakai ir po truputį gilintis žinias apie ją. Pasakokite, duokite faktų, papasakokite apie sporto šakos istoriją, pristatykite žymius sporto šakos atstovus ir įdomias jų istorijas. Galite prašyti vaikų išsiklausinėti tėvų apie konkrečią sporto šaką, paprašyti padėti surasti įdomių faktų ir vėliau jais pasidalinti su visa klase (žodžiu, raštu, video reportažu?).



7. Paprašykite vaikų paruošti mini pasakojimą apie vieną sporto šaką ar ja užsiimančią sportininką. Tik papasakoti prašykite ne žodžiais, bet veiksmais! Tegul kiekvienas vaikas parodo jums video transliacijos metu ar atsiunčia nufilmuotą filmuką (visada prašykite tėvelių pagalbos, o kartais vaikai jau turi telefonus ir pagelbėti gali sesės/broliai), kaip jis "pasakoja" apie sporto šaką be žodžių – bėgdamas, mesdamas į krepšį, šuoliuodamas ar kitaip judėdamas. Tegu kiti vaikai bando atspėti, kokia tai sporto šaka!

Jei manote, kad vaikams gali pritrūkti idėjų, galite padėti pasiūlydami vieną ar kitą sporto šaką, keletą sportininkų, olimpiečių, o gal kiekvienam vaikui priskyrę konkrečią užduotį.

Taip pat galite kiekvieną dieną ar kas savaitę visiems vaikams klasėje skirti vienodą užduotį ir apdovanoti taškais ar kitu pasirinktu vertinimo būdu.



8. Integruokite mankštas ir judesį į įvairias pamokas!

Jei vaikai mokosi anglų kalbos, puikus pavyzdys – 9 minučių trukmės mankšta anglų kalba, kurios dėka vaikai gali ir pajudėti, ir įsiminti skaičių pavadinimus anglų kalba:

<https://www.youtube.com/watch?v=oc4QS2USKmk>

Besimokydami matematikos, tegul skaičiuoja judesius: mažiausieji gali skaičiuoti kiek kartų gali pašokti kuo aukščiau į viršų (kol baigsis skaičiai arba jėgos), vyresnieji, atlikus aritmetinį veiksma ir gavus atsakymą, atsakymą gali jį fiksuoti šuoliukais, įtūpštais ar kitokiais judesiais. Bent kartą į savaitę (o gal kiekvieną dieną?) skirkite užduotį, kurios atsakymas būtų skaičius, o jį vaikai pateiktų nufilmavę kaip atlieka jūsų skirtą pratimą ar judesį. Tarkime, atsakymas į jūsų užduotį yra 9, tegul vaikai atsiunčia, kaip kiekvienas atlieka 9 šuoliukus išskėtus rankas ir kojas. O gal pasiūlysite išrasti naują aktyvų judesį, kuriuo vaikai pateiks atsakymą į jūsų užduotį?

Jeigu turite galimybių, galite nufilmuoti judesį, pasidalinti juo su vaikais, o tada laukti jų filmuotos medžiagos. Taip galėsite ir mokyti naujų judesių ir stebėti vaikų progresą.

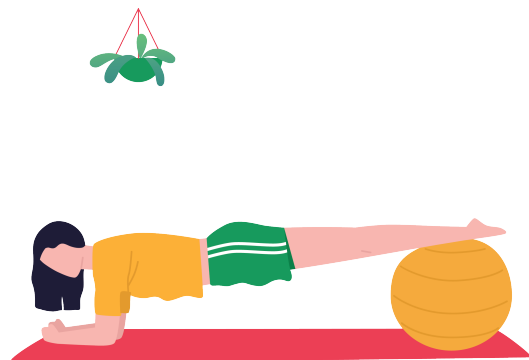
Lietuvių kalba. Skirkite užduotį suskaičiuoti abėcėlėje esančias nosines ar ilgąsias raides arba visas tik lietuvių kalboje esančias raides. Jei vaikai didesni ir gali skaičiuoti daugiau, leiskite skaičiuoti balses, priebalses ar, pavyzdžiui, judesį reiškiančius žodžius jūsų skaitomame trumpame tekste. Atsakymą vaikai tegul išreiškia judesiu – suka juosmenį, gulasi ir stojasi ar kt. tiek kartų, koks atsakymas. Atsakymą, žinoma, būtų geriausia gauti filmuota forma, kad būtumėte tikri užduoties atlikimu.

Pasaulio pažinimo pamokoje pirmiausia galite papasakoti apie aktyvaus fizinio judėjimo svarbą karantino laikotarpiu, informaciją pateikite atsižvelgdami į vaikų amžių. Taip pat šiose pamokose galite naudoti kai kam jau pažįstamą žvėrelių atvaizdavimo elementą. Kartu sugalvokite ir išmokite atvaizduoti kuo daugiau gyvūnų judesių. Jeigu turite galimybę bendrauti su vaikais tiesiogiai, paprašykite nuolatos rodyti vieną gyvūną, kol pasakojate apie jį istoriją. Vėliau paklauskite, ką vaikai prisimena.

Muzikos bei šokių pamokų metu galite supažindinti vaikus su skirtingais muzikos stiliais ir pagal juos pabandyti pašokti. Tiks pirmoje užduotyje minėtas rokenrolas, elektroninė muzika ir kt. O gal išmoksime trumpą hip-hop'o šokį?

<https://www.youtube.com/watch?v=JWTyO8npkQQ>





9. Išmokykite vaikus taisyklingai plautis rankas! Skirkite kūrybinę užduotį parodę šį video: <https://www.youtube.com/watch?v=cbX0xwKORjk> Tegul vaikai nufilmuoja kažką panašaus tiksliai atkartodami rankų plovimo judesius ir pademonstruodami, kaip kiekvienas rankų lopinėlis tampa švarus. Šiuo atveju – linksmai spalvotas.

10. Kalbant apie rankų plovimą – Unicef siūlo dalintis šokiu, o ne virusu! Prisidėkite su vaikais ir išmokite rankų plovimo šokį. Muilas ir vanduo yra pirmasis žingsnis saugant save ir aplinkinius!

<https://twitter.com/unicef/status/1234830633018544128?lang=en>

<https://www.facebook.com/watch/?v=499749230708346>

11. "Stot į kampą!" Šis pratimas gali skambėti grėsmingai, tačiau iš tiesų kampas yra reikalingas pratimo atlikimui. Sėdint prie kompiuterio ilgesnį laiką, karts nuo karto reikia atpalaiduoti pečių srities raumenis. Tai galite padaryti nuėję į laisvą kambario kampą, rankas delnais prispaudę prie sienų pečių aukštyje. Spauskite kuo stipriau ir ilgiau tarsi norėtumėte nustumti abi sienas į šonus. Taip atpalaiduosite raumenis, o atlikdami pratimą nuolatos – pajusite palengvėjimą.

12. Tegul vaikai namuose bent kartą į dieną tampa žvėreliais! Improvizuokite su užduotimi ir jos forma, tačiau nuolat prašykite vaikų pajudėti kaip vienas ar kitas gyvūnas. Begemotas? Krabas? O gal skruzdėlytė? Įjunkite ir vaikų fantaziją, tegul pademonstruoja, kaip gali judėti jiems dar nepažįstami gyvūnai.

Pavyzdys užduočiai – prašykite vaikų įtraukti šeimos narius ir nufilmuoti, kaip visa šeima tampa, pavyzdžiui, šimpanzių šeimynėle. Galite parinkti skirtingą gyvūną kiekvienam vaikui. Ar įsivaizduojate, kaip atrodys pilna gyvačių šeima? Bus smagu ne tik vaikams su šeima filmuotis ir judėti namuose, bet ir pasižiūrėti į kitus!

Keletą gyvūnų pavyzdžių galite rasti čia:

<https://www.youtube.com/watch?v=pUOY6up3FUA&t=153s>

<https://www.youtube.com/watch?v=DpgKyq3WCuw>

<https://www.youtube.com/watch?v=26guG6wr5so>



13. Priminkite vaikams, kad kas 30 minučių reikėtų atsitraukti nuo mokslų. Jei jau mokėtės atsipalaidavimo pratimų – pakartokite juos, nebūtina mokytis kažko naujo, svarbiausia ir toliau nuosekliai daryti pertraukėles ir pailsėti. Pasiūlykite apibėgti aplink kambarį, pašokinėti, atpalaiduojant pečius ir rankas, pasiražyti, pažiovauti, atsigulti ir išsitempti kaip stygomis, pasisukinėti į šonus ar kita. Galite naudoti laikmatį, kuris primintų, kad laikas pertraukėlei.

Lietuvos olimpinės rinktinės vyr. Gydytojo patarimai:

https://www.youtube.com/watch?v=E_-vNW0rfkQ

https://www.youtube.com/watch?v=PZlQzmSdwMw&list=PLLvfSd0yp_8X926L9JhLiSL7QyhEPJRpC&index=16

Juozuko pratimas. Pradėkite nuo mažo skaičiaus ir po truputį vis didinkite!

<https://www.youtube.com/watch?v=wWiDgaUW-7Q>

Mokyklų žaidynių rekomendacijos:

<https://www.facebook.com/mokykluzaidynes/videos/636437873601840/>

<https://www.facebook.com/mokykluzaidynes/videos/216006376292155/>

<https://www.facebook.com/mokykluzaidynes/videos/258334998549525/>

<https://www.facebook.com/mokykluzaidynes/videos/1410438309144160/>

Lietuvos mažųjų žaidynių rekomendacijos:

<https://www.facebook.com/lietuvosmazujuzaidynes/videos/543039576402410/>

<https://www.facebook.com/lietuvosmazujuzaidynes/videos/523581548596689/>

<https://www.facebook.com/lietuvosmazujuzaidynes/videos/624160221645068/>





14. Išrinkite vieną vaikams patinkančią dainą ir kartu sukurkite virtualų šokį! Padalinkite dainą dalimis ir paprašykite vaikų paruošti po dalį žingsnelių ar judesių. Jeigu vaikai nėra šokių mėgėjai, galite pasiūlyti išmokti kokią nors vieną šokį visiems kartu. Pasirinkite pageidaujamą sudėtingumą pagal vaikų amžių – Youtube kanalas pilnas įvairiausio lygio šokių! Pagalvokite, kaip įspūdinga būtų, jei jūsų klasė atkartotų žymaus dainininko klipo ar, pavyzdžiui, maorių šokį! Susirinkus visiems kartu mokykloje ir sušokus, pliūpsnis gerų emocijų garantuotas!

<https://www.youtube.com/watch?v=5EyLcBbotpQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=mTFRN-Bf8o0>

16. Pasiūlykite vaikams atkartoti trumpą trenerio šokį. Bandydami jį išmokti vaikai pajudės, pagerins savo koordinaciją, lavins atmintį ir, žinoma, smagiai praleis laiką! Kartu susitikus mokykloje visa klasė galės sušokti šį trumpą šokį ir net nufilmuoti trumpą video!

<https://www.facebook.com/impuls.lt/videos/661978871282291/>

15. Rankų ir kojų miklumo pratybos! Vaikams tereikės susirasti kojinių porą ir pabandyti išlavinti savo rankų ir kojų miklumą pagal šį video:

<https://www.youtube.com/watch?v=fCiATy5gfzc&feature=youtu.be>

Tegul vaikai pabando nuosekliai vadovaudamiesi video reportažu mėtyti kojine (galima naudoti ir kitą daiktą, tačiau su kojine – mažiausiai žalos namams). Tikėtina, kad sunkiau seksis kairė ranka ir kojų įjungimas, bet juk turime laiko namuose lavinti savo koordinacinius įgūdžius! Vėliau galima pereiti prie kamuoliuko mėtymo vietoje kojinės. O gal atsiras norinčių į rankas pasiimti du ar tris kamuoliukus?

17. Po šv. Velykų kiaušinių gal jau ir nebeliko, tačiau pamėginkite šį iššūkį su vaikais:

<https://www.facebook.com/impuls.lt/videos/929691547484968/>

Svarbiausia, šaukštą laikyti ne dantimis, o stipriai suspausti lūpomis. O kiaušinius, žinoma, saugiau naudoti virtus ☺ Pritūpimų skaičių derinkite su vaikų amžiumi ir atsižvelgdami į jų fizines galimybes.

Jei vaikai turi brolių ar seserų, jie gali žaisti kartu ir rungtyniauti, kuris pirmas neišmetęs kiaušinio pereis ilgiausią kambarį. Įgudus vaikai galės prisistatyti kliūčių per kurias peržengs ar jas apeis nešdami kiaušinį.



18. Skelbkite vaikams plastikinio maišelio iššūkį! Reikės: 1 plastikinio maišelio, 1 knygos, 2 žymeklių, kuriais gali būti popieriaus gniutulai. Kiek kartų per 1 minutę galite pervaryti maišelį pirmyn ir atgal neliesdami jo rankomis, o naudodami tik knygos sukuriamus vėjo gūsius? Atstumas tarp žymeklių turėtų būti apie 3 metrus.

<https://www.youtube.com/watch?v=TJuYFFKyoeW&feature=youtu.be>

Video matysite, kaip atliekamas iššūkis, o po jo seks minutės skaičiavimas, kurios metu vaikai galės praktikuotis. Vėliau galite naudoti telefono laikmatį.



19. Skelbkite vaikams vandens buteliuko iššūkį! Reikės: 1 tuščio buteliuko nuo vandens ar kito gėrimo (0,5l), pripildyti buteliuką vandeniu iki nurodytos ribos. Iššūkio taisyklės: už 3 atliktus šuoliukus išskėstomis kojomis, gaunami 2 mėginimai apversti buteliuką ore ir sėkmingai pastatyti. Kiekvieną kartą sėkmingai apvertus buteliuką gaunate 1 tašką. Kiek taškų pavyks surinkti per 1 minutę?

Paskelbtas iššūkis:

<https://www.youtube.com/watch?v=AZd8oJv6LIM&feature=youtu.be>

Video matysite, kaip atliekamas iššūkis, o po jo seks minutės skaičiavimas, kurios metu vaikai galės praktikuotis. Vėliau galite naudoti telefono laikmatį.



20. Fizinio ugdymo pamokos namuose dar prieš gerą mėnesį buvo sunkiai įsivaizduojamos, tačiau šiandien tai yra mūsų naujoji realybė. Vaikai sportuoja prie ekranų fizinio ugdymo pamokų metu, kiti atlieka šios pamokos namų darbus, treči tiesiog “vaikšto” į būrelius. Ir tai jau nieko nebestebina.

Pabandykite vaikus sudominti ir įtraukti į savo pačių kuriamas fizinio ugdymo pamokas. Vaikams artimiausias būdas būtų sportuoti kartu gyvai, juk nieko nėra šauniau kaip matyti mokytoją ir judėti kartu! Kitu atveju, galite filmuoti savo užsiėmimus ir talpinti juos į internetą. Dar geriau, jei galite susikoooperuoti su kitais fizinio ugdymo mokytojais ir kartu kurti turinį, tarkime, susikūrę Youtube kanalą fizinio ugdymo pamokoms.

Jeigu tokių galimybių neturite, pamėginkite įtraukti vaikus į skirtingas, tačiau temines mankštas. Tam galite naudoti Youtube kanalus, kuriuose rasite skirtingos trukmės ir intensyvumo mankštų.

Kanalas, kuriame rasite mankštų su Džo, pritaikytų vaikams namuose:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLyCLoPd4VxBvPHOpzoEk5onAEbq40g2-k>

Kanalas, kuriame rasite gražias animacines mankštas mažiesiems namuose:

<https://www.youtube.com/channel/UCTlwFB4ciFi5ZClu-VlwaOg>

Kanalas, kuriame rasite kosminės vaikų jogos pratimus:

<https://www.youtube.com/user/CosmicKidsYoga>

Kanalas, kuriame gausu animuotos vaikų jogos užsiėmimų:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLh6hKQmd775g6Nd0xi4lT5_qttNTRVCq

Kanalas, kuriame pagal Disnėjaus muziką sukurti šokiai:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLblqtunh34TORaoTyPoQDtPLov5_tAcMx



IŠLIKIME AKTYVŪS IR
PADĒKIME IŠLIKTI
AKTYVIEMS
MAŽIESIEMS!

