

REKOMENDACIJOS

NUOTOLINIAM FIZINIAM UGDYMO

Kaip padėti vaikams ir jaunimui būti fiziškai aktyviais karantino laikotarpiu?

Gyvename sudėtingu laikotarpiu, kai nežinome, kas įvyks su COVID-19, kiek žmonių susirgs, kiek dar turėsime laiko praleisti namie. Suaugusiems sudėtinga suprasti, kas vyksta, nes taip dar pasaulyje nėra buvę. Stresas, nerimas, nežinia, daug laiko leidžiamo namie patiriame įvairių sudėtingų situacijų. Tėvai turi dirbti iš namų, o vaikai mokytis. Kartais tam nėra tiek vietos, todėl reikia dalintis aplinka, atrasti būdų netrukdyti ir būti efektyviais šiuo sunkiu laikotarpiu.

Vaikams ir jaunimui dar sunkiau yra suprasti, kodėl jie nebeina į mokyklą ar darželį, kodėl būdami namie turi mokytis, kodėl visi aplink yra sunerimę. Jau dabar koronavirusas paveikė daug žmonių, kurie yra užsikrėtę ir tikėtina dar užsikrės. Labai gaila, bet Lietuvoje jau yra mirčių.

Fizinis aktyvumas – viena iš pagrindinių formų atsipalaiduoti, pakelti nuotaiką ir įgauti daugiau energijos, tad kviečiame paskatinti mokinius skirti bent 60 min. o darželinukus bent 2 val. aktyviai veiklai per dieną.



TĖVAI

Tėvų įsitraukimas šiuo atveju yra labai svarbus. Dauguma veiklų turėtų būti daroma su tėvų priežiūra (atsižvelgiant į vaikų ir jaunuolių amžių).

- Pirmą pamoką pakvieskite tėvus prisijungti, kad jie žinotų, kaip gali padėti vaikams ir patys prisijungti prie fizinių veiklų. Tai bus tikrai naudinga ir tėvams 😊
- Paaiškinkite situaciją vaikams ir tėvams, kaip atrodys fizinio ugdymo užsiėmimai;
- Papasakokite, kokio fizinio aktyvumo tikėtės iš ugdytinių ir mokinių artimiausią mėnesį;
- Priminkite Pasaulinės sveikatos organizacijos rekomendacijas:
(<http://www.smlpc.lt/media/media/PSO%20BENDROSIOS%20FA%20REKOMENDACIJOS.pdf>);

- Šiuo metu (03.27) išėjimas į lauką nėra ribojimas. Todėl vaikai su tėvais gali skirti laiko kiekvieną dieną išeiti pasivaikščioti (svarbu eiti pasivaikščioti tik su savo šeimos nariais ir laikyti 2 m. atstumą nuo kitų žmonių);
- Kadangi jums nebus įmanoma turėti tiesioginio kontakto su mokiniais, pakvieskite tėvus užtikrinti pakankamą fizinį aktyvumą, saugumą ir padėti vaikams atlikti visas jūsų siunčiamas užduotis;
- Tėvai turėtų padėti stebėti progresą. Jis svarbus tiek mokiniams, tiek tėvams, tiek jums.



MOKINIAI IR UGDYBINIAI

Palaikykite kontaktą su mokiniais ir ugdytiniais, aptarkite, kaip jiems sekasi įgyvendinti iškeltus tikslus, su kokiais sunkumais susiduria, ar pakanka motyvacijos individualiai sportuoti.

- Tikėtina, kad jūsų mokiniai ir ugdytiniai susidurs su koronavirusu tiesiogiai. Todėl atsižvelgdami į jų nuotaikas, skirkite laiko pasikalbėti apie tai, kaip jie jaučiasi, pasipasakoti apie savo nerimą ar baimes. Galbūt jie atras būdų, kaip vienas kitą palaikyti ir paskatinti išlikti pozityviais;
- Yra dalykų kuriuose galime kontroliuoti ir dalykų, kurių negalime kontroliuoti. Paskatinkite mokinius ir ugdytinius susikurti savo visos dienos/ savaitės veiklų rutiną ir padėkite susikurti fizinio aktyvumo programą;
- Kadangi ugdytinių ir mokinių judėjimas yra apribotas (jie nebeina į mokyklą, parduotuvę ar treniruotes), reiškia, kad fiziniam aktyvumui jie turi skirti daugiau dėmesio, nei anksčiau;
- Svarbu, kad mokiniai suprastų, jog jie dabar yra atsakingi už savo fizinį aktyvumą. Pasiūlykite jiems vesti dienoraštį (pavyzdys prisegamas priede);

[illegible]

- Jeigu mokiniai turi išmaniuosius telefonus ir laikrodžius, gali prisijungti prie nemokamų programėlių, pvz. Strava. Galima sukurti atskiras grupes ir sekti progresą. **Excel dokumento privalumas tas, kad ten mokinys aprašo savo pojūčius, nuotaikas ir emocinę būklę.**
- Padalinkite mokinius į komandas po 3 – 5. Šiose komandose aptarkite kiekvieno mokinio tikslus. Patarkite mokiniams susikurti komandos pavadinimą ir Whatsapp arba Facebook grupę, kur jie kiekvieną dieną dalintųsi nuotraukomis, video ir atliktais pratimais, o savaitės pabaigoje aptartų savo procesą ir pasiekimus.
- Mokiniai galėtų sukurti pasivaikščiojimo, bėgiojimo maršrutus. Viena iš užduočių galėtų būti sukurti maršrutą, jį išbandyti ir aprašyti jo sudėtingumą, kalnelius ir nuokalne, nurodyti lankytinas vietas pakeliui ir panašiai.

SVARBU:



PEDAGOGAI

- Papasakokite mokiniams, ko iš jų tikėtės, ir kartu išsikelkite tikslus ateinančiai savaitei, dviem savaitėms ar mėnesiui ir kartu sekite progresą;
- Sutarkite dėl vertinimo kriterijų;
- Duokite mokiniams užduotį išanalizuoti savo progresą ir padaryti pristatymą video ar skaidrių pagalbą.
- Jeigu rekomendavote video treniruotę, aptarkite su mokiniais, kas jiems buvo sunku, kuris pratimas ar veikla sekėsi geriausiai, ties kuria reiktų pasistengti. Galbūt galite rekomenduoti papildomai pratimų atsižvelgdami į silpnąsias mokinių vietas.
- Internetu yra gausu video medžiagos ir treniruočių. Pasinaudokite jau sukurtomis treniruočėmis! **Atkreipkite dėmesį, ar rodomi pratimai yra taisyklingi ir saugūs mokiniams.**
- Svarbu, kad mokiniai žinotų, jog pratimus darote ir jūs. Dalinkitės ir savo sėkmėmis ar iššūkiais treniruočių metu.
- Nusiųskite kelis nesudėtingus jogos, pilates ar zumbos video kolegoms. Gal tai paskatins ir juos užsiimti fizine veikla 😊

VEIKLOS, SUSIJUSIOS SU SPORTU:

- Pasiūlykite mokiniams gauti įkvėpimo žiūrint sporto filmus;
- Perskaityti sportininko biografiją ar su sporto susijusią knygą;
- Aptarkite Lietuvos mokyklų žaidynių TV laidą, kuri yra rodoma per TV6 kiekvieną šeštadienį 10:30;
- Duokite užduotį suplanuoti klasės ar mokyklos sporto renginį arba fizinio aktyvumo komunikacijos kampaniją;
- Skirkite laiko aptarti mitybą. Duokite mokiniams užduotį sau ir visai šeimai paruošti sveikus pusryčius ir pasidalinti nuotraukomis su draugais ir klasiokais;
- Rekomenduokite mokiniams sukurti savo sveikos mitybos planą ir jo laikytis karantino metu, o gal ir ilgiau 😊
- Išsikelkite po su mityba susijusį iššūkį: pvz. atsisakyti saldumynų savaitei!
- Pasinaudokite Olimpiinių vertybių ugdymo programa (OVUP 2.0) ir jos siūlomomis veiklomis ir užsiėmimais (<https://www.olimpinekarta.lt/ovup/#!>);
- Pasiūlykite mokiniams padaryti video pristatymą apie šeimos fizinio aktyvumo veiklas, aptarti fizinį aktyvumą su tėvais, nufilmuoti visos šeimos sportinę veiklą.



NUORODOS Į FIZINIO AKTYVUMO UŽSIĖMIMUS

Mankštos (lietuvių k.)

<https://www.youtube.com/watch?v=Mpuf9d7wfgY&feature=share&fbclid=IwAR0id8dQ5tRkEfCUWXkbvjYBLIzhAtACYvWoxGINxVUuYJ0cLrhVYkFDFfc>

Darželinukams ir pradinukams (anglų k.):

Linksmų formų treniruotė

https://www.youtube.com/watch?v=gaPQ8TfKz10&list=PLNiE-_zq9s4gPUoq-tC5DplbceLL4v2EA&index=6

https://www.youtube.com/watch?v=mLoOcrjnIBA&list=PLNiE-_zq9s4gPUoq-tC5DplbceLL4v2EA&index=7

Mažųjų sportas

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

Kosminė vaikų joga

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

20 min. kardio treniruotė

https://www.youtube.com/watch?v=SwLozf9odfw&list=PLNiE-_zq9s4gPUoq-tC5DplbceLL4v2EA&index=4

Linksmą kardio treniruotė visai šeimai

<https://www.youtube.com/watch?v=5if4cjO5nxo>

Treniruotė pradedantiesiems visai šeimai

https://www.youtube.com/watch?v=L_A_HjHZxfI

Aukšto intensyvumo treniruotė visai šeimai

<https://www.youtube.com/watch?v=lc1Ag9m7XQo>

20 min. linksmų pozų treniruotė

https://www.youtube.com/watch?v=HauE2uyOHJY&list=PLNiE-_zq9s4gPUoq-tC5DplbceLL4v2EA&index=3

Vaikų mankšta

https://www.youtube.com/watch?v=ju8W_SX_wy4

Animuota joga vaikams

<https://www.youtube.com/watch?v=oYI0TPJOuGk>

Fizinio ugdymo pamokos su DŽO (įkelia naujų video kiekvieną dieną)

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLyCLOPd4VxBvQafyve889qVcPxYEjdSTI>

Pagrindinių sporto šakų įgūdžių ugdymas:

<https://primecoachingsport.wordpress.com/how-to-teach-pe-video-series/>

Įvairūs žadimai ir pratimai su video nuorodomis į taisyklingai atliekamus pratimus

<https://openphysed.org/wp-content/uploads/2020/03/MMNOW00-CompletePacketVol1.pdf>

Pratimai su informacija apie pratimų intensyvumą, taisyklingi pavyzdžiai ir pan.

<https://www.acefitness.org/education-and-resources/lifestyle/exercise-library/equipment/no-equipment/>

Netradicinės treniruotės vaikams ir suaugusiems:

<https://www.wevideo.com/view/1614233931>

<https://www.wevideo.com/view/1614233931>

<https://www.wevideo.com/view/1614597216>

30 dienų iššūkis: skirtingi pratimai

<https://darebee.com/challenges.html>

Kaip atlikti 30 dienų iššūkio pratimus:

https://www.youtube.com/watch?v=MzGYBV_XQEc

Šokiai

<https://www.youtube.com/watch?v=TgcwKrf8wHM>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=1iRDQQ1pZKQ>

https://www.youtube.com/watch?v=rLfsP_G7m4c

https://www.youtube.com/watch?time_continue=49&v=a0OMDUJEK1I&feature=emb_logo

https://www.youtube.com/watch?v=Z7vcAaAzEHw&feature=emb_logo

Treniruokitės ir linksmiai leiskite laiką saugiai:

1. Jeigu mokiniai ar ugdytiniai nežino savo fizinių galimybių ribų, turi sveikatos problemų, privalo būtinai pasitarti su medikais arba pamokų ir veiklų sudėtingumą suderinti su tėvais prieš įgyvendinant siūlomas veiklas.
2. Nepamirškite prieš pamoką/ veiklą padaryti apšilimą ir prastampyti po pamokos/ veiklos. Tai padės apsisaugoti nuo sužeidimų ir traumų.
3. Svarbu, kad mokiniai ir ugdytiniai pamokos ar veiklos metu turėtų vandens ir nepamirštų atsigerti.
4. Svarbu instrukuoti mokinius ir tėvus, kad sustabdytų bet kokią veiklą, jeigu pasijunta negerai, suskausta ar apsisuka galva, jaučia silpnumą.

*Šis dokumentas yra rekomendacinio pobūdžio, todėl pedagogai, tėvai ir mokiniai/ugdytiniai yra atsakingi už savo saugumą atlikdami bet kurią iš pasiūlytų veiklų.