

PRITARTA  
Prienu „Žiburio“ gimnazijos metodinės tarybos  
2017 m. vasario 22 d. nutarimu Nr. 6

Prienu „Žiburio“ gimnazija

Kūno kultūros metodinė medžiaga

**SKAITYMO STRATEGIJŲ TAIKYMAS KŪNO KULTŪROS PAMOKOSE I-II  
GIMNAZIJOS KLASĖSE**

Dalia Šklėriūtė, kūno kultūros mokytoja ekspertė

PRITARTA  
Prienu „Žiburio“ gimnazijos kūno kultūros metodinės grupės  
2017 m. vasario 22 d. nutarimu Nr. 3

Prienai  
2017

## SKAITYMAS IR KŪNO KULTŪRA

Skaitymą per kūno kultūros pamokas būtų galima laikyti vienu iš komunikacijos būdų, kai susiduria ne mokytojas ir mokinys, bet mokinys ir tekstas arba mokiniai, remdamiesi žodiniais tekstais, bendrauja tarpusavy. Kaip teigia skaitymo įgūdžių tyrėjai ir įvairių šios srities metodikų autoriai, skaitymas yra skaitytojo sąveika ir derybos su tekstu (Fiske). Iš pirmo žvilgsnio atrodytų, kad kūno kultūra visų pirma apima kūno lavinimą, tai greičiau kūno judėjimo pamokos, tačiau yra du momentai, kada galima išnaudoti progas ir, ugdant bendruosius gebėjimus, lavinti skaitymo įgūdžius, t.y. mokytis sudėtingo proceso – reikšmių radimo, atpažinimo ir suvokimo verbaliniame tekste.

Pirmiausia, programoje numatytos teorinės pamokos, per kurias mokiniai susipažįsta su tam tikromis sporto šakomis, įvairių žaidimų, rungčių taisyklėmis, Lietuvos ir pasaulio sporto kultūra ir istorija; antra, visada atsiranda mokinių, dėl tam tikrų priežasčių negalintį aktyviai dalyvauti pamokoje, ir jiems dirbti su įvairiais kūno kultūros tematikos tekstais yra kur kas naudingiau, nei pasyviai stebėti bendraklasių veiklą.

Jei žvelgtume plačiau į teksto suvokimo gebėjimus, tai matytume, kad ne visos sritys aktualios mokant skaityti ir suvokti tekstus per kūno kultūros pamokas, pavyzdžiui, beveik neaktualu ir nelieka laiko teksto interpretavimui ir raiškai aptarti, tačiau informacijos radimas ir išvadų darymas, teksto „perrašymas“ kitu grafiniu pavidalu yra aktualus, jei siekiame gerinti mokinių skaitymo kokybę. Todėl lavinti skaitymo įgūdžius per kūno kultūros pamokas, taikant tam tikras strategijas, gera proga prisidėti prie bendrojo mokinių skaitymo lygio kėlimo.

Savo pamokose naudoju siejamąsias, savikontrolės ir savireguliacijos bei sisteminamąsias skaitymo strategijas. Jos skaitymą daro patrauklesnį, žadina smalsumą, azartą įsigilinti ir įveikti sunkesnes užduotis.

## Siejamoji strategija

Siejamosios skaitymo strategijos padeda mokiniams susieti skaitomo teksto turinį su anksčiau įgytomis žiniomis, su jų patirtimi ir nuostatomis. Skaitydami ir gilindamiesi mokiniai formuluoja tam tikrus klausimus, kurių atsakymai sudaro kryžiažodį. Tokiu būdu ugdomasi ir mąstymas, ir kūrybiškumas.

### Tekstą paversti uždaviniu

1 pavyzdys

#### Teksto „Tinklinis“ skaitymas ir vertimas grafine struktūra su užduotimi – kryžiažodžiu

Remdamiesi tekstais mokiniai kelia klausimus ir sudaro kryžiažodį:

### TINKLINIS

**Tinklinis** yra olimpinė komandinė sporto šaka, kurioje žaidžia dvi komandos, sudarytos iš šešių žaidėjų. Abi komandas skiria tinklas, žaidėjų tikslas – permušti kamuolį per tinklą į priešininkų teritoriją ir uždirbti taškus pagal tam tikras taisykles.

Visos tinklinio taisyklės yra plačios, tačiau dažniausiai žaidžiama taip: taškai uždirbami, kai kamuolys paliečia priešininkų komandos aikštelės grindis arba priešininkai padaro klaidą. Pirma komanda, surinkusi 25 taškus, laimi setą, o pirmoji, laimėjusi tris setus, laimi ir rungtynes. Viena komanda negali liesti kamuolio daugiau nei tris kartus, ir tai turi daryti skirtingi žaidėjai. Dažniausiai žaidžiama rankomis, tačiau taisyklės leidžia kamuolį liesti bet kuria kūno vieta.

Kadangi žaidėjai dažnai šokinėja mušdami kamuolį per tinklą, svarbiausias fizinis veiksmas yra vertikalus šuolis. Tinklinis turi daug įvairių atšakų, iš kurių populiarūs yra kita olimpinė sporto šaka - paplūdimio tinklinis.

### Istorija

1895 m. vasario 9 d. JAV, Masačusetso valstijoje William'as G. Morgan'as, kūno kultūros mokytojas, sukūrė naują žaidimą *Mintonette*, kuris buvo skirtas žaisti salėse bet kokių žaidėjų skaičiumi. Kai kurias taisykles žaidimas perėmė iš teniso ir rankinio. *Mintonette* (vėliau pervadintas tinkliniu) buvo sukurtas kaip krepšinio atmaina – jis buvo švelnesnis, skirtas vyresnio amžiaus žmonėms, tačiau vis tiek reikalaujantis šiek tiek fizinių jėgų.

Po žaidimo sukūrimo pirmosios oficialios rungtynės buvo surengtos 1896 m. dabartiniame Springfyldo koledže. Po to žaidimas buvo pervadintas į tinklinį (anglų k. dar naudotas atskirais žodžiais *volley ball*) ir greitai išplito visose valstijose, o vėliau ir pasaulyje.

Tarptautinė tinklinio federacija (prancūzų k. *Fédération Internationale de Volleyball* – FIVB) įkurta 1947 m., pirmasis pasaulio čempionatas vyrams surengtas 1949 m., moterims – 1952 m. Paskutiniai pasaulio čempionatai buvo 2014 m. Lenkijoje - vyrų ir Italijoje - moterų, kur čempionais tapo Lenkijos vyrų ir JAV moterų rinktinės.

Tinklinio istorija Olimpinėse žaidynėse prasidėjo 1924 m., kai Paryžiuje įvyko amerikietišku sporto šakų demonstracinės varžybos. Tad nuo 1964 m. tinklinis - oficialiai olimpinė sporto šaka.

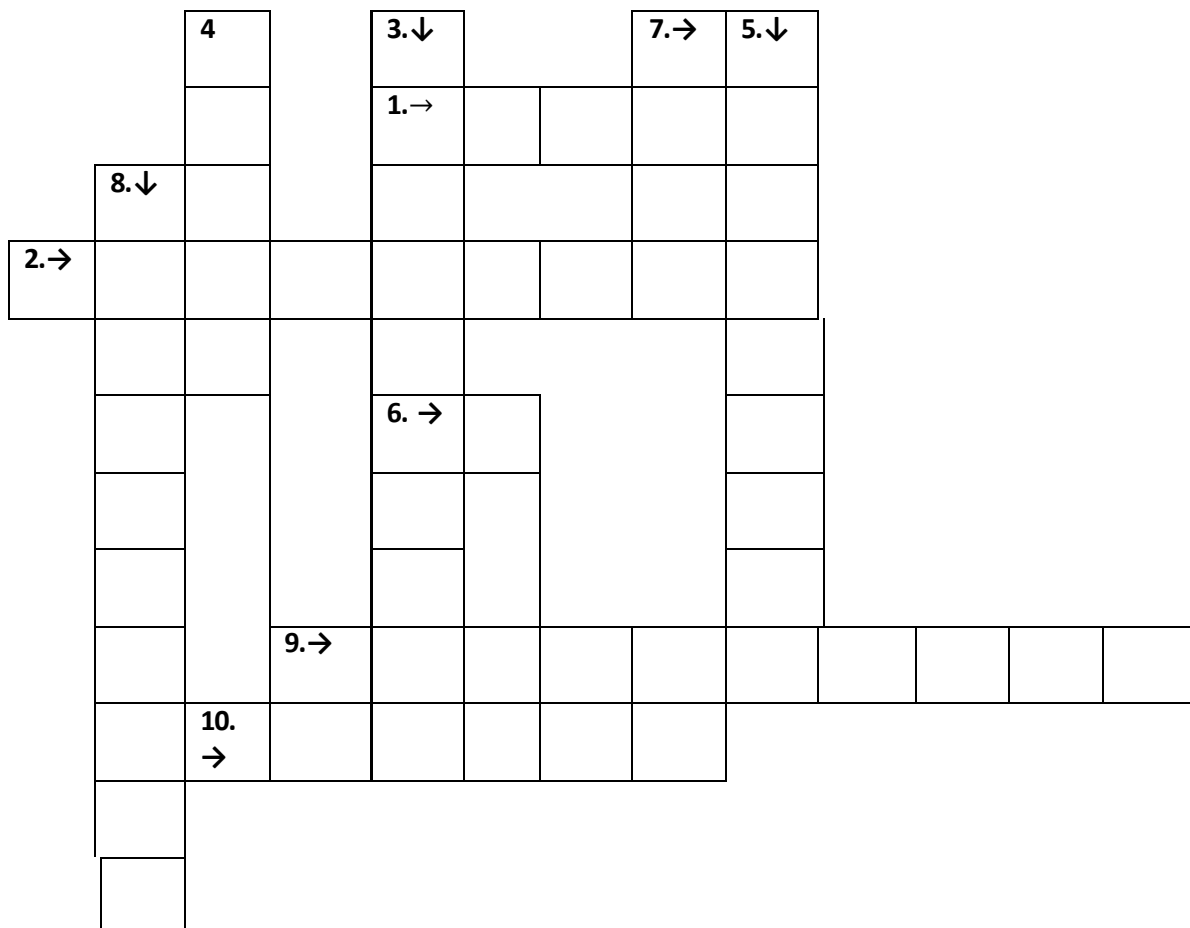
### Tinklinis Lietuvoje

1929 m. Kaune įvyko pirmosios tinklinio rungtynės tarp Latvijos ir lietuvių rinktinės (Rygos „Vytis“) bei Šančių rajono komandos.

1990 m. pirmą kartą Lietuvoje įvyko jaunių paplūdimio tinklinio čempionatas. Nuo 1992 m. pradedami rengti Lietuvos čempionatai. 1996 m. įkurta Lietuvos paplūdimio tinklinio draugija. Iki šiol į nė vieną olimpiadą Lietuva nėra delegavusi savo tinklinio komandos. Tačiau 1968 m. Meksike olimpinis čempionu su SSRS rinktine tapo vilnietis Vasilijus Matuševas.

### Kryžiažodis „Tinklinis“

1. Kelintą vietą pagal populiarumą užima tinklinis? (antrą)
2. Kas skiria žaidžiant komandoms? (tinklas)
3. Kaip vadinama kita tinklinio olimpinė šaka? (paplūdimio)
4. Kokiame Lietuvos mieste sužaistos pirmosios tinklinio rungtynės? (Kaune)
5. Su kuria kūno dalimi daugiausiai žaidžiamas tinklinis? (rankomis)
6. Kiek dažniausiai paplūdimio tinklinį sudaro žmonių? (du)
7. Kiek setų žaidžiama paplūdimio tinklinyje? (trys)
8. Kokie yra paplūdimio tinklinio kamuoliai? (minkštesni)
9. Kur žaidžiamas tinklinis? (aikštelėje)
10. Koks yra svarbiausias fizinis veiksmas tinklinyje? Vertikalus ... (šuošis)



Kryžiažodžio autorė Atėnė Žukovaitė, I A klasė

## GIMNASTIKA

**Gimnastika** – sporto šaka, kurioje sportininkas turi atlikti įvairius pratimus, reikalaujančius jėgos, grakštumo, lankstumo ir koordinacijos. Žodis *gimnastika* kilęs iš graikų kalbos. Gimnastikos elementai plačiai naudojami cirke, taip pat per įvairius pasirodymus, masinius renginius kaip pramoginė dalis.

### Istorija

Gimnastika atsirado antikinėje Graikijoje ir labiausiai suklestėjo V- IV a. pr. m. e. Didžiausią įtaką gimnastikos plėtojimui darė Atėnai ir Sparta. Pastarojoje šis sportas buvo taikomas kariams parengti. Dar tik besiformuojanti sąvoka *gimnastika* antikinėje kultūroje buvo universali. Ji apėmė įvairius fizinius pratimus, šokius ir žaidimus. Platonas aprašė gimnastikos skirstymą Atėnuose, suskaidytą į palestiką (lengvoji ir sunkioji atletika, imtynės, fechtavimas, irklavimas) ir orchestiką. Orchestika dar buvo suskaidyta į sferistiką (pratimai su kamuoliu), pačią orchestiką (kulto ir kariniai sceniniai šokiai) ir kubistiką (akrobatikos pratimai). Orchestikoje vyravo plastikos, ritmikos, raiškaus grožio šokio elementai, vėliau naudojami meninėje gimnastikoje, balete. Kubistikos elementai dabar atliekami akrobatikos ir sportinės gimnastikos varžybose. Romėnai nedaug prisidėjo prie gimnastikos tobulinimo, bet jie pirmieji pradėjo naudoti pratimus ant medinio arklio. Toks pratimas buvo skirtas mokyti kavaleristus. Pirmasis, aprašęs pratimus ant medinio arklio ruošiant karius, yra Flavijus Vegecijus.

XVI a. antroje pusėje vėl pradėta daugiau rašyti ir kalbėti apie gimnastiką. Mokslininkas iš Italijos J. Merkurialis parašė traktatą „Gimnastikos menas“, kuriame jis kvietė atgaivinti romėnų paliestiką ir orchestiką. Gimnastiką populiarino Arkandželas Tukaras. Jis organizuodavo pasirodymus, demonstruodavo įvairius pratimus. 1599 m. Paryžiuje jis išleido knygą „Trys dialogai apie akrobatinius šuolius pasisukant ore“. Antrajame dialoge rašytojas suklasifikavo akrobatikos pratimus: pratimai be prietaisų ir pratimai naudojant prietaisus (įrankius). Tukaro veikale pirmą kartą susisteminti akrobatikos elementai. XVIII a. pb. – XIX a. pr. vyko žinių apie fizinį ugdymą sisteminimas. Pirmieji mokslininkai, stengėsi sukurti griežtą gimnastikos sistemą, buvo G. Fitas ir J. Gutsas-Mutsas. Vėliau susiformavo dvi gimnastikos mokyklos. Viena įsitvirtino Vokietijoje ir pavadinta „Tumen“ (nuo „turnkunst“ - vikrumo menas). Jos įkūrėjas – F. L. Janas. Kita Gutso-Mutso sistemos atšaka iš pradžių paplito Danijoje, o vėliau Švedijoje. Peras Lingas suformavo ją į savitą gimnastikos sistemą. Šios dvi sistemos turi esminių skirtumų. F. Janas buvo gimnastikos ant prietaisų pradininkas, o P. Lingas siekė propaguoti tokius gimnastikos pratimus, kurie geriausiai tinka sveikatai stiprinti.

Vėliau sukurta prancūzų gimnastikos sistema buvo skirta daugiausia tik armijai. Jos pradininkas – Napoleono armijos pulkininkas Frančeskas Amorosas. Jis sukūrė tokią sistemą, kuri padėtų ruošti kareivius. 1817 m. Amorosas įkūrė gimnastikos mokyklą, kurioje mokėsi karininkai ir kareiviai. Per tokios sistemos pratybas buvo formuojami įgūdžiai, reikalingi buityje, ypač karo sąlygomis. F. Amorosas gimnastikos pratybose naudojo parengiamuosius pratimus, atliekamus pagal muziką. Tokia sistema paplito ir kitose šalyse, bet buvo taikoma tik armijoje.

Dideli nuopelnai tobulinant sportinę gimnastiką priklauso „sakalų“ gimnastikai. Šis judėjimas prasidėjo Čekijoje XIX a. antroje pusėje. „Sakalų“ gimnastikos sistemos kūrėjas buvo Prahos universiteto profesorius Miroslavas Tiršas. Jis stengėsi sukurti tokią sistemą, kuri skatintų jaunimą praktikuoti gimnastiką nuo pat mažens. Savo metodika gimnastika buvo artima vokiečių gimnastikai, bet turėjo ir skirtumų. Profesorius stengėsi visiems judesiams suteikti tokią formą, kad atliekami pratimai keltų pasitenkinimą ne tik žiūrovams, bet ir atlikėjams.

1881 m. įkurta tarptautinė gimnastikos federacija (FIG), ji pradėjo reglamentuoti ir vykdyti gimnastikos veiklą. Gimnastikos olimpiadoje varžybos vykdomos nuo 1896 m. vasaros olimpinių žaidynių.

### Lietuvoje

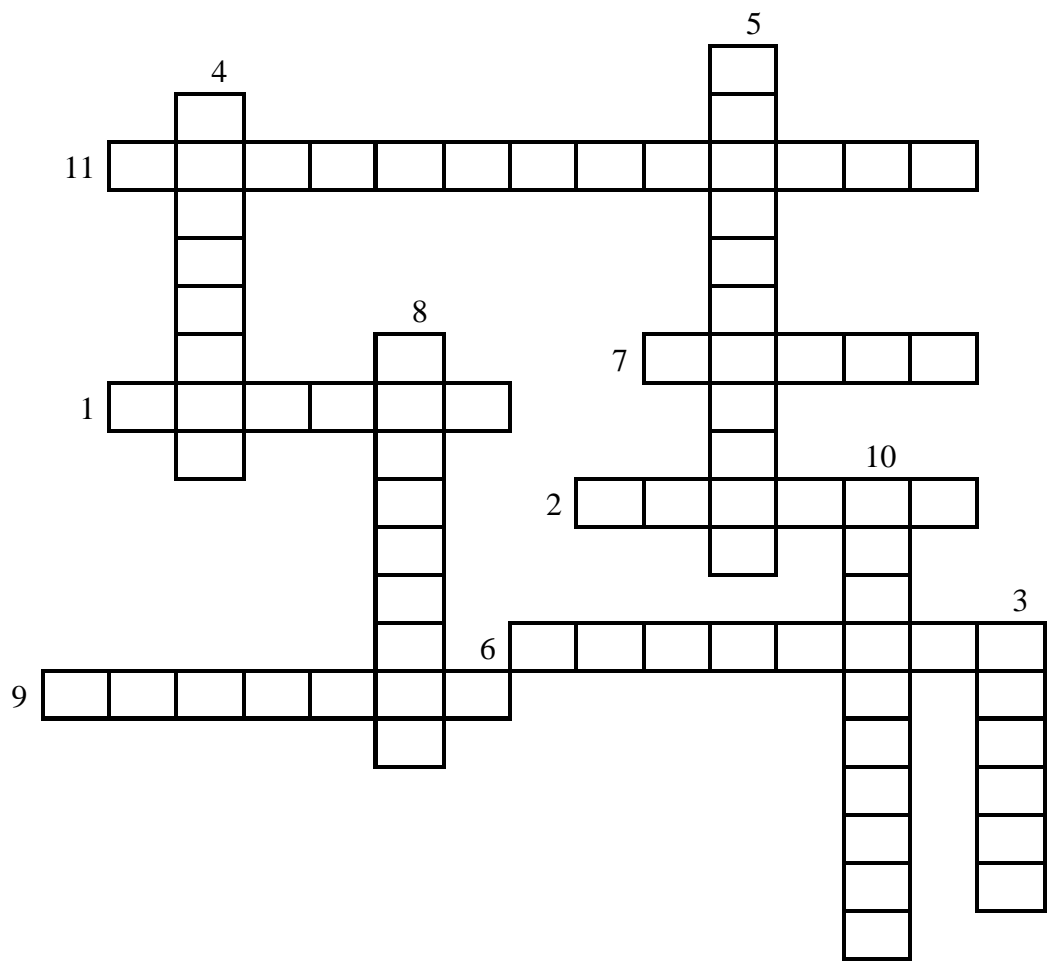
1922 m. įkurta *Lietuvos gimnastikos ir sporto federacija* (dabar Lietuvos gimnastikos federacija). 1938 m. Šaulių sąjungos šventėje Kaune įvyko pirmosios varžybos ant gimnastikos prietaisų. 1947 m. įvyko pirmasis Lietuvos sportinės gimnastikos čempionatas. 1950 m. surengtas pirmasis Lietuvos ritminės gimnastikos čempionatas.

Nuo nepriklausomybės atkūrimo Lietuvai olimpinėse žaidynėse atstovavo šie sportininkai:

<b>Sportininkas</b>	<b>Olimpiados</b>	<b>Forma</b>
<u>Rokas Guščinas</u>	<u>2012</u>	Sportinė
<u>Kristina Kliukevičiūtė</u>	<u>1996</u>	Ritminė
<u>Julija Kovaliova</u>	<u>2000</u>	Sportinė
<u>Laura Švilpaitė</u>	<u>2012</u>	Sportinė
<u>Jelena Zanevskaja</u>	<u>2008</u>	Sportinė

### **Kryžiažodis “Gimnastika”**

1. Kas išrado gimnastiką? (Jahnas)
2. Iš kokios kalbos kilęs žodis *gimnastika*? (Graikų)
3. Didžiausią įtaką gimnastikos plėtojimui darė Atėnai ir ... ? (Sparta)
4. Kas aprašė gimnastikos skirstymą Atėnuose? (Platonas)
5. Kuriame amžiuje Lietuvoje pradėta meninė gimnastika? (Dvidešimtame)
6. Kokiame mieste 1599 metais buvo išleista knyga „Trys dialogai apie šuolius pasisukant ore“? (Paryžius)
7. Kas siekė propaguoti gimnastikos pratimus, kurie tiktų sveikatai stiprinti? (Lingo)
8. Kieno armijos pulkininkas F. Amorosas buvo prancūzų gimnastikos sistemos pradininkas? (Napoleono)
9. Meninė gimnastika atliekama be įrankio, taip pat ir su kamuoliu, šokdyne, .... ir t.t. (Kaspinu)
10. Meninės gimnastikos grupės veikia Vilniuje, Kaune ir ....(Klaipėdoje)
11. Kas 1989 metais Tenerifės Santa Kruze Europos jaunių čempionate laimėjo 1 aukso, 2 sidabro ir 1 bronzos medalius? (Kliukevičiūtė)



Kryžiažodžio sudarytoja Raminta Dabrišiūtė, I C klasė

## Savikontrolės ir savireguliacijos strategija

Savikontrolės ir savireguliacijos strategijos padeda ugdyti planavimo, savistabos ir teksto analizės gebėjimus. Mokiniai reikia pratinti kontroliuoti savo suvokimą, t.y. stebėti patiemis save, vertinant, kokios teksto dalys ir kokios sąsajos jau suprastos, į ką reiktų dar pasigilinti. Taikant šią strategiją galima lengviau patikrinti, ar suprasta ir prisimenama pagrindinė teksto mintis, patiemis formuluoti klausimus ir į juos atsakyti taikant mokymosi bendradarbiaujant metodą.

Mokiniai skaitydami tą patį tekstą kelia ir užrašo klausimus, atlikę šią užduotį, apsikeičia porose klausimais ir į juos atsako. Ši užduotis padeda įvertinti poros draugo darbą ir įsivertinti pačiam, nes klausimų kėlimas skatina ne tik gilintis į tekstą, bet ir aiškiau pamatyti, ar gerai jis suprastas. Mokiniai turi galimybę įvertinti draugo atsakymus ir, gavę įvertinimą, grįžti prie teksto ir drauge išsiaiškinti, ko nesuprato. Taikant savikontrolės ir savireguliacijos strategiją, lavinami bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžiai, ugdomi asmeninės kompetencijos: adekvatus savo pasiekimų vertinimas; tikslų kėlimas ir garbingas, sąžiningas jų siekimas; gebėjimas priimti gyvenimo pokyčius ir mokymasis įveikti sunkumus.

### 1 pavyzdys

#### Pasitikrinu, kaip supratau

(Dirbame poroms)

#### Teksto „Gintarės Volungevičiūtės-Scheidt lenktynės su vėju“ skaitymas

Jūrų dievas nebuvo palankus Gintarei Scheidt. Visą olimpinę regatą Pietų Anglijoje, Lemonte, pūtę stiprūs vėjai atėmė iš Pekino žaidynių vicečempionės progą vėl pasivaržyti dėl „Lazer Radial“ klasės medalių.

29-erių metų pasaulio čempionė ir Pekino olimpinių žaidynių vicečempionė surinko 82 baudos taškus. Finaliniame plaukime, kurio taškai buvo dvigubinami, Lietuvos buriuotoja finišavo septinta ir bendroje įskaitoje liko šešta. Štai kaip vertino Gintarė savo pasirodymą olimpinėse žaidynėse : *Likus penkioms dienoms iki starto, kai pasirodė tikslesnės oro prognozės, galėjome žiūrėti, ko tikėtis. Dažniausiai per regatos savaitę būna visokių vėjų – ir stiprių, ir silpnesnių. O šįkart be perstojo pūtė 16-20 mazgų vėjas. Nebuvo ramesnių dienų, kad galėčiau pasireikšti. Tokioje vėjuotoje jūroje stebuklų nebūna – paprastai sunkesnės varžovės yra greitesnės. Sunku su jomis kovoti. Net esant tokioms sąlygoms aplenkiau stipresnes priešininke, kurių anksčiau nepajėgdavau aplenkti, todėl esu labai patenkinta savo rezultatu. O oro sąlygas jau kaip Dievas davė, taip. Visiems jos vienodos...*

Treneris Linas Eidukevičius teigė: *Oro sąlygos ir trasa kiekvienose varžybose būna skirtingos. Negalima lyginti dvejų varžybų. Pasaulio čempionate geresnės sąlygos buvo mums, o čia kitoms. Olimpinėse žaidynėse mums buvo per daug vėjo. Nesame stiprūs esant tokiam vėjui. 13 mazgų vėjas mums tinka, o stipresnis – ne. Tada atsiliesame greičiu. Paskui tenka kur nors rizikuoti, o tai dažnai neatsiperka...*



Jos vyras Robertas iškovojo bronzos medalį. Gintarė apie Roberto startą olimpinėse žaidynėse kalbėjo: *Norėjo daugiau, nes galėjo daugiau. Tikrai nepasisėkė paskutinis plaukimas, per kurį jį nustūmė į trečiąją vietą. Robertas turėjo stiprių varžovų. Gerai. Medalis yra medalis. Tokio dar neturėjo.* Robertas Scheidtas ankstesnėse olimpiadose du sykius tapo čempionu ir vicečempionu. Bronzos medalio dar neturėjo, o dabar visa kolekcija. Tačiau jų šeimoje olimpinė ugnis negęsta. Toks dinamiškas jų šeimos šiandienis gyvenimas. Svarbiausia išsaugoti šeimos olimpizmo pamatines vertybes, orientuojantis į ateitį.

### **Mokinių kelti klausimai:**

I-a mokinė

1. Kokio stiprumo vėjas sutrukdė Gintarei?
2. Kas buvo Gintarės Volungevičiūtė – Scheidt treneris?
3. Kokį medalį Londone iškovojo Gintarės vyras Robertas?
4. Kiek baudos taškų surinko Gintarė varžybų metu?
5. Kokio stiprumo vėjas tinka Gintarei varžybų metu?

II-a mokinė

1. Kiek metų Pasaulio čempionei Gintarei Volungevičiūtei – Scheidt?
2. Kiek Pekino olimpinėse žaidynėse čempionė surinko baudos taškų?
3. Kokio stiprumo vėjas Gintarei sutrukdė laimėti medalį?
4. Kuo buvo Linas Eidukevičius?
5. Kaip L. Eidukevičius teigė, ko negalima daryti?

Įvertinimai: 1 teisingas atsakymas, 1 taškas.

## **2 pavyzdys**

### **Pasitikrinu, kaip supratau**

#### **Teksto „Medalių važiuos į Rio De Žaneirą“ skaitymas**

Tai padaryti gali net trys irkluotojų valtytės – Donata Vištartaitė (po olimpinių žaidynių tapo Europos čempione), Mindaugas Griškonis (po olimpinių žaidynių tapo Europos čempionu), Saulius Ritteris ir Rolandas Maščinskas. Ypač ryškiai olimpinėse žaidynėse pasirodė Sauliaus Ritterio ir Rolando Maščinsko porinė dvivietė. Jų įgula buvo arčiausiai medalio. Įveikę itin aukštą atrankos barjerą ir patekę į olimpiadą lietuviai čia prasibrovė į finalą. Lemiamo plaukimo metu mūsų dvivietės atstovai, įveikę ketvirtadalį distancijos (2 km.), buvo treči, tačiau po to neilgai išsilaikė lyderių gretose, liko šešti. Po finišo kalbėjo: *Šiandien norėjome medalio. Nepavyko savęs realizuoti. Pradžia buvo gera, po to išmušė šoniniai gūšiai, gavome bangą nuo kitų sportininkų. Takelis turėjo įtakos rezultatui. Esame jauniausi, tai šiek tiek guodžia. Iki kitos olimpiados kasmet po vieną vietą pakelsime ir bus išvis gerai. Reikia daug dirbti per treniruotes. Jei dirbsime, tai ir rezultatas bus geras.*

Vilniaus pedagoginio instituto auklėtinis, jų treneris Vladislovas Sokolinskis buvo kritiškas: *Iš pradžių viskas buvo normaliai, bet finišuojant yris jau buvo ne tas. Gal išsikrovė. Kita vertus, buvo labai stiprūs varžovai. Čia svarbi patirtis, nes slegia labai didelė įtampa. Kai važiavo į olimpiadą, svajojau apie finalą, o dabar šiek tiek esu nepatenkintas. Puiku, kad jauna,*

*perspektyvi komanda pajuto aukštą lygį, pakovojo su aukščiausio lygio sportininkais. Bet apetitas auga bevalgant: kad ir ką padarytum, vis mažai.*

M. Griškoniš Londono olimpiniam kanale "Eton Dorney" pasirodymą baigė užėmęs aštuntą vietą tarp 33 atletų. 26 metų daugkartinis Europos čempionas B finale užėmė antrąją vietą.

D. Vištartaitė vienviečių valčių varžybų bendroje įskaitoje užėmė aštuntą vietą. 23 metų lietuvė B finale finišavo antra. Iš viso šioje valčių klasėje varžėsi 28 sportininkės.

Šie jaunieji irklotojai optimistiškai planuoja ateitį ir startus Rio de Žaneiro olimpinėse žaidynėse. Po ketverių metų gali pasiekti dar daugiau. Šie irklotojai užkariavo mūsų simpatijas ne galingu plaukimu, bet drąsiomis ambicijomis ateičiai.

### **Mokinių kelti klausimai:**

I-os mokinės klausimai:

1. Kieno porinė dvivietė buvo arčiausiai medalio?
2. Kelintą vietą vienviečių valčių klasėje bendroje įskaitoje užėmė D. Vištartaitė?
3. Ko sportininkai tikisi būsimose varžybose?
4. Kelintą vietą Londono olimpiniam kanale "Eton Dorney" iškovojo M. Griškoniš?
5. Kokie sportininkai važiuos į Rio de Žaneirą?

II-os mokinės klausimai:

1. Kelinta liko Sauliaus Ritterio ir Rolando Maščinsko porinė dvivietė?
2. Kas Vilniaus pedagoginio instituto auklėtinis ir irklotojų treneris?
3. Kiek metų M. Griškoniui?
4. Kurią vietą M. Griškoniš užėmė B finale?
5. Kiek sportininkų varžėsi vienviečių valčių varžybose?

## **3 pavyzdys**

### **Pasitikrinu, kaip įsiminiau**

Perskaičius tekstą pakartojama pagrindinė mintis ir raktinės sąvokos, kad mokiniai pasitikrintų, ar jų dar nepamiršo. Jei į manoma, jos pakartojamos balsu arba persakomos kitam mokiniui, nes taip geriau pastebima, ar kas nors neužmiršo svarbios informacijos. Dirbama ne tik su rišliaisiais tekstais, bet ir su lentelėmis, schemomis.

### **Teksto "Fizinis aktyvumas ir sveikata" skaitymas**

Visa veikla, susijusi su judėjimu, yra fizinė, pvz.: ėjimas, namų ruošos darbai, mankštinimasis. Fizinė veikla gali pareikalauti labai mažų arba labai didelių pastangų. Taigi, ji gali būti ir visiškai lengva, ir labai sunki. Tai priklauso nuo energijos kiekio, kuris eikvojamas judėjimams atlikti. Pagalvok, kada reikia daugiau energijos: prausiantis ar tvarkant kambarį, einant ar bėgant, vedžiotant šunį ar sportuojant? Čia pateikti pavyzdžiai yra susiję su judėjimu, tačiau ne visi su aktyviu judėjimu. Fizinis aktyvumas siejamas su energingu judėjimu. Sakoma, kad fizinis aktyvumas yra toks judėjimas, kai energijos išėjimas daug didesnis, negu ramiai

sėdint ar gulint. Ramiai sėdintis ar gulintis žmogus yra fiziškai pasyvus. Dažniausiai vaikų fizinis aktyvumas pasireiškia laisvalaikio sportuojant, žaidžiant judrius žaidimus, bėgiojant ir pan. Kuo daugiau energijos suvartojama, tuo fizinis aktyvumas yra didesnis, kuo mažiau - mažesnis. Fizinis aktyvumas gali būti mažas, vidutinis, didelis ir labai didelis.

Kas turi įtakos tavo fiziniam aktyvumui? Kodėl vieni vaikai ir suaugusieji yra fiziškai aktyvūs, o kiti – ne? Vienintelio atsakymo nėra ir negali būti. Nuo daugelio priežasčių priklauso žmogaus fizinis aktyvumas. Tos priežastys yra vadinamos fizinio aktyvumo veiksniais. Kadangi šių veiksnių yra gana daug, jie skirstomi į keletą grupių.

<p><b>Biologiniai</b></p> <p>Lytis</p> <p>Amžius</p>	<p><b>Nuo tavęs nepriklauso, tu negali pasirinkti nei gimimo datos, nei lyties.</b></p> <p>Dažniausiai berniukai yra aktyvesni už mergaites, vaikai yra aktyvesni už suaugusiuosius</p>
<p><b>Psichologiniai</b></p> <p>Suvokti fizinio aktyvumo trikdžiai</p> <p>Suvokta fizinio aktyvumo nauda ir žinios, kaip būti fiziškai aktyviam.</p> <p>Fizinio aktyvumo tikslai ir pasitikėjimas savimi</p> <p>Fizinio aktyvumo teikiamas džiaugsmas</p>	<p><b>Visiškai priklauso nuo tavęs: nuo tavo savidrausmės, savigarbos, išsilavinimo ir kt.</b></p> <p>Labai svarbu žinoti priežastis, kurios tau trukdo būti fiziškai aktyviam. Gerai pagalvojus, pasirodys, kad daugelį jų galima pašalinti.</p> <p>Labai svarbu suprasti skirtumą tarp žinojimo, kodėl ir kaip reikia būti fiziškai aktyviam.</p> <p>Žinios apie fizinio aktyvumo naudą nelabai gali paveikti tavo fizinio aktyvumo.</p> <p>Žinojimas, kaip būti fiziškai aktyviam, yra vienas svarbiausių fizinio aktyvumo kaitos veiksnių. Šioje srityje didžiausias tavo pagalbininkas yra kūno kultūros mokytojas.</p> <p>Siekiami fizinio aktyvumo tikslai stiprina pasitikėjimą savimi. Todėl visuomet gerai pagalvok, ar įgyvendinsi tai, ką planuoji.</p> <p>Klaidinga manyti, kad makštiniavimas yra nemalonus ir varginantis darbas. Tai ne darbas, o maloni veikla. Fizinis aktyvumas turi teikti džiaugsmą, todėl jį planuodamas teik pirmenybę fiziniam aktyvumui, kurį labiau mėgsti. Nepamiršk - jis turi būti visavertis.</p>
<p><b>Socialiniai</b></p> <p>Draugų fizinis aktyvumas. Šeimos fizinis aktyvumas</p>	<p><b>Priklauso nuo tavęs.</b></p> <p>Artimiausių draugų bei šeimos narių fizinis aktyvumas skatins tavo aktyvumą. Ir</p>

	atvirksčiai, tu gali paveikti draugų ir šeimynykščių aktyvią elgseną.
--	---

Tu jau žinai, kad norint būti sveikam reikia sportuoti, mankštintis. Kodėl fizinis aktyvumas stiprina sveikatą? Svarbiausias priežastis galima susiskirstyti į tris grupes:

<b>Fizinė savijauta</b>	<b>Psichinė savijauta</b>	<b>Socialinė savijauta</b>
1. Gerina kūno išvaizdą, laikyseną, raumenų veiklą.	1. Skatina gyvenimo siekius.	1. Padeda bendrauti su aplinkiniais, dirbti komandoje.
2. Stiprina kaulus, mažina ligų riziką, didina gyvenimo kokybę	2. Padeda įveikti stresą ir įtampą, žadina gyvenimo džiaugsmą.	2. Padeda užmegzti naujas pažintis, įsigyti naujų draugų.
3. Lavina jėgą, ištvermę, lankstumą ir visapusišką fizinį pajėgumą.	3. Didina savigarbą ir pasitikėjimą savimi.	3. Gerina tavo įvaizdį ir padeda įgyvendinti asmeninius siekius.

**Koks fizinis aktyvumas turėtų stiprinti sveikatą?** Jis neturėtų būti vienodas visiems. Toks pat fizinis aktyvumas vienam gali būti sveikas, kitam - per sunkus arba per lengvas. Tai priklauso nuo kiekvieno žmogaus fizinės būklės ir siekiamų tikslų.

#### **Fizinė būklė:**

Jei ilgą laiką nesimankština, buvai pasyvus, sirgai, tai pradėk nuo lengvo fizinio aktyvumo arba prieš pradėdamas pasitark su gydytoju ar kūno kultūros mokytoju.

#### **Siekiami tikslai:**

Fizinio aktyvumo apimtis priklauso nuo tavo siekiamų tikslų, pvz.: nori sulieknėti, patirti malonumą lėtai bėgdamas ilgesnius nuotolius, bėgdamas ilgą nuotolį olimpinėse žaidynėse nori laimėti aukso medalį.

Klaidinga fizinį aktyvumą vertinti taip: kuo sunkiau, tuo geriau. Kai mankštini per sunkiai arba prarandi atsargumą, gali patirti traumą ir netekti noro sportuoti. Keletas patarimų:

- Mankštintis reikėtų reguliariai.
- Fizinis aktyvumas turi lavinti aerobinį, raumenų pajėgumą ir lankstumą.
- Nepersistenk! Mankštintis netinka posakis: „Per kančias į žvaigždes“.
- Nesitikėk, kad retkarčiais pasimankštinęs būsi tvirtas visą gyvenimą.

#### **Fizinis aktyvumas ir kūno masė**

Fizinis aktyvumas gali tau padėti reguliuoti kūno masę. Pastebėta, kad žmonės, kurie mankština, pasirenka tinkamą maisto kiekį, todėl jie, palyginti su nesportuojančiais, rečiau persivalgo. Pasirodo, kad fizinis aktyvumas veikia smegenų dalį, nuo kurios priklauso, kiek žmogus valgo.

Manštinantis vartojama energija, kurią gauname su maistu. Šios energijos kiekis yra matuojamas kilokalorijomis (kcal). Toks maistas kaip saldainiai, pyragaičiai yra labai kaloringas, kitas – morkos, pomidorai - ne tiek kaloringas. Nuo fizinio aktyvumo priklauso, koks kiekis kilokalorijų išikvojamas. Kuo didesnis fizinis aktyvumas, tuo daugiau išikvojama kalorijų.

Labai svarbu reguliuoti išekvojimą ir su maistu gaunamą kalorijų kiekį. Štai kai kurie dalykai, kuriuos reikia žinoti:

- Kalorijos eikvojamas visą laiką, netgi miegant.
- Neišekvotos kalorijos virsta riebalais, kūno masė didėja.
- Jeigu kalorijų išekvojama daugiau, negu gauta su maistu, kūno masė mažėja.

### Užduotis mokiniams

Remdamasis tekstais, užbaik sakinius:

1. Fizinis aktyvumas yra toks judėjimas, kai.. **energijos išekvojimas daug didesnis negu gulint ar sėdint.**
2. Dažniausiai vaikų fizinis aktyvumas pasireiškia... **laisvalaikiu sportuojant, žaidžiant judriuosius žaidimus.**
3. Klaidinga manyti, kad mankštinantis tinka posakis: **kuo daugiau sportuoji, tuo lengviau**
4. Fizinis aktyvumas gali tau padėti... **reguluoti kūno masę.**
5. Mankštinantis visiškai netinka posakis – **“Per kančias į žvaigždes”**
6. Tavo fizinis aktyvumas turėtų būti... **įvairialypis ir nuolatinis.**

Ši strategija svarbi ir naudinga tuo, kad aptardami vieni kitų klausimus ir į juos atsakydami ar baigdami sakinius, mokiniai ginčijasi, iš naujo ima tekstą, svarsto, kokie klausimai ar svarbiausi, kurių buvo galima atsisakyti. Tokiu būdu tekstas skaitomas ne vieną kartą, apie jį mąstoma, kas, be abejonės, gerina mokinių skaitymo įgūdžius.

## Išskirti teksto esmę (redukcija)

Sisteminamasias skaitymo strategijas ypač paranku taikyti kūno kultūros pamokose, nes jas pasitelkiant galima geriau atpažinti svarbią informaciją, skaidyti, sisteminti turinį bei išskirti teksto pagrindinę mintį. Pateiktame pavyzdyje matyti, kaip mokinė, iš teksto visumos atrenka tik tą informaciją, kurios reikalauja užduotis: **remiantis tekstu, suformuluoti 8 – 10 teiginių, kurie sudarytų svarbiausias rankinio žaidimo taisykles.**

### Teksto „Rankinio taisyklės“ skaitymas ir analizavimas

#### Komandos

Rankinio komandą sudaro 14 žaidėjų. Vienu metu rankinį žaidžia dvi komandos po septynis aikštės žaidėjus. Paprastai žaidžiama salėje. Aikštelės ilgis – 40, plotis – 20 metrų. Svarbiausias žaidimo tikslas – rankomis varant, perdavinėjant vienas kitam kamuolį įmesti į priešininkų komandos vartus. Vienas žaidėjas gali laikyti kamuolį ne daugiau nei tris sekundes, taip pat žengti su juo ne daugiau tris žingsnius, po kurių jis privalo perduoti kamuolį kitam žaidėjui. Rankinio žaidėjų keitimų skaičius nėra ribojamas, tačiau naujas žaidėjas gali įeiti į aikštę tik po to, kai ją palieka kitas žaidėjas. Besikeičiantys žaidėjai turi įeiti ir palikti aikštę tik peržengdami specialią keitimo liniją.

#### Rungtynės

Laimi komanda, įmetusi daugiau įvarčių. Žaidžiami du kėliniai po 30 minučių. Rungtynėse būna viena 10 minučių pertrauka. Po pertraukos komandos keičiasi aikštelės pusėmis. Esant būtinybei išaiškinti nugalėtoją, gali būti žaidžiamas pratęsimas - 2 kėliniai po 5 minutes. Jei ir jis baigiasi lygiomis, žaidžiamas dar vienas pratęsimas - 2 kėliniai po 5 minutes. Tuo atveju, jei po dviejų pratęsimų neišaiškinamas nugalėtojas, metama 7 metrų baudinių serija. Rungtynių metu kiekvieną komanda turi teisę imti po tris vienos minutės trukmės pertraukėles, tačiau ne daugiau kaip dvi per kėlinį ir ne daugiau kaip vieną likus 5 minutėms ir rungtynių pabaigos.

#### Vartai ir vartininkas

Rankinio vartai yra dviejų metrų aukščio ir trijų metrų pločio. Vartininkui taikomos ypatingos taisyklės: jis vienintelis iš komandos žaidėjų gali būti savo vartų aikštelės plote, šiame plote liesti kamuolį bet kuria kūno dalimi, be apribojimų judėti su kamuoliu savo vartų aikštelės plote, išeiti iš vartų aikštelės ploto be kamuolio (išėjus iš vartų ploto vartininkui taikomos taisyklės kaip eiliniam žaidėjui), vartininkas negali grįžti į savo vartų aikštelės plotą su kamuoliu ir būdamas savo vartų aikštelės plote negali liesti kamuolio, kai jis yra už šios teritorijos ribų.

#### Teisėjavimas ir nuobaudos

Rungtynėse teisėjauja du vienodus įgaliojimus turintys teisėjai. Ginčų atvejais sprendžiami bendru pasitarimu. Žaidimo taisyklių pažeidimai baudžiami žaidėjo įspėjimu, pašalinimu iš aikštės dviem minutėms ir diskvalifikacija (pašalinimu iki rungtynių pabaigos). Šios baudmės gali būti taikomos ir kitiems komandos nariams (ir kitam komandos personalui). Įspėjimas skiriamas už smulkius taisyklių pažeidimus parodant geltoną kortelę. Vienų rungtynių metu vienas žaidėjas gali būti nubaustas vienu įspėjimu, visa komanda – trimis, visi oficialūs komandos nariai – vienu įspėjimu. Už sunkesnius pažeidimus (nesportinį elgesį, šiurkštų ir pavojingą sveikatai žaidimą) žaidėjas gali būti šalinimas iš aikštės dviem minutėms. Teisėjas

apie šį sprendimą informuoja pakeldamas du ištiestus pirštus. Pašalinus žaidėją, jo negali keisti kitas komandos žaidėjas. Pašalinus dviem minutėms oficialų komandos narį, vienas komandos žaidėjas privalo dviem minutėms palikti aikštę. Per rungtynes vieną žaidėją trečią kartą pašalinus dviem minutėms, jis diskvalifikuojamas likusiam rungtynių laikui. Diskvalifikacija taikoma už ypač šiurkštų ir nesportinį žaidimą parodant žaidėjui raudoną kortelę. Diskvalifikuotas žaidėjas privalo palikti aikštelę ir atsarginių suolelį. Diskvalifikavus vieną žaidėją ir praėjus dviem pašalinimo minutėms, komandai leidžiama į aikštelę įleisti kitą žaidėją vietoj diskvalifikuotojo.

### **Mokinės išskirtos pagrindinės tinklinio taisyklės:**

1. Rankinio komandoje yra 14 žaidėjų, vienu metu rankinį žaidžia dvi komandos po 7 aikštės žaidėjus.
2. Svarbiausias žaidimo tikslas - rankomis varant, perdavinėjant vienas kitam kamuolį įmesti į priešininkų komandos vartus.
3. Vienas žaidėjas gali laikyti kamuolį ne ilgiau kaip tris sekundes.
4. Su kamuoliu galima žengti ne daugiau kaip tris žingsnius.
5. Žengus tris žingsnius kamuolį privaloma perduoti kitam komandos žaidėjui.
6. Rankinio varžybose žaidėjų keitimų skaičius neribotas.
7. Naujas žaidėjas gali įeiti į aikštę tik po to, kai kitas žaidėjas palieka aikštę.
8. Besikeičiantys žaidėjai turi įeiti ir palikti aikštę tik peržengdami specialiąją keitimo liniją.
9. Žaidžiami du kėliniai po 30 minučių su viena 10 minučių pertrauka.
10. Esant būtinybei išsiaiškinti nugalėtoją gali būti žaidžiamas pratęsimas – 2 kėliniai po 5 minutes.

## IŠVADOS

1. Skaitant įvairius tekstus atleistų ar dėl kitų priežasčių nedalyvaujančių kūno kultūros pamokoje mokinių veikla netampa betikslė.
2. Skaitydami tekstus mokiniai gilina šiuos dalykinius gebėjimus ir lavina įgūdžius: mokosi teksto atrankos, kelia klausimus, išskiria svarbiausias mintis, atrenka reikalingą informaciją, ugdomi kūrybiškumą.
3. Skaitydami mokiniai gilinasi ir geriau supranta tekstus, susijusius su kūno kultūra, t. y. įgyja teorinių žinių.
4. Mokiniai lavina ir bendruosius gebėjimus - mokosi bendrauti ir bendradarbiauti: dirbti poromis, išklausti kitų nuomonę, ramiai reaguoti į vertinimą; be to, ugdomas kilnus elgesys – pagarba vienas kito nuomonei, pakantumas.