



Mokymų paketas kūno kultūros mokytojams

Verslumo skatinimo per sportą metodikos ir veiklos, pagrįstos "Europos
verslumo kompetencijų sistema"

Projektas

ENTOS yra ES finansuojamas projektas pagal „Erasmus+“ programą (2020 m.). Šio projekto tikslas – įgalinti kūno kultūros mokytojus ugdyti verslumą kuriant inovatyvią sporto veiklą savo mokiniam. Projekto indėlis atitinka pagrindinį Europos Komisijos tikslą įtraukti verslumo kompetencijas į vykdomas švietimo reformas. Siekiant šio tikslo ENTOS projektas suskirstytas į keturis pagrindinius rezultatus: pirmasis skirtas tyrimui (IO1), antrasis - šiam mokymo paketui (IO2), trečiasis - vertinimo sistemai (IO3), o ketvirtasis - rekomendacijoms mokytojams ir treneriams (IO4). Projektas yra penkių partnerių bendradarbiavimo rezultatas. Norėdami sužinoti daugiau apie projektą, apsilankykite www.entos.eu.



Mokymo paketas

Šis mokymo priemonių paketas skirtas kūno kultūros mokytojams. Čia pateiktos metodikos, veiklos ir darbo lapai, kuriose išryškinamos per sporto veiklą ugdomos verslumo kompetencijos. Šis mokymo priemonių paketas skirtas kūno kultūros mokytojams, kad jie jį galėtų naudoti pagal savo mokyklos mokymo programą kaip rekomendacijas, padedančias ugdyti esminius mokinių socialinius, verslumo ir gyvenimo įgūdžius. Šiame mokymo priemonių pakete aptariami gebėjimai, kurie yra Europos verslumo kompetencijų sistemoje, dar vadinamoje EntreComp. Penki iš šių gebėjimų buvo atrinkti remiantis pirmojo projekto etapo (IO1) metu atliktais tyrimais.

Mokymasis per patirtį	Neapibrėžtumo, dviprasmybės ir rizikos įveikimas	Kūrybiškumas	Iniciatyvumas	Savęs pažinimas ir saviveiksmingumas
-----------------------	--	--------------	---------------	--------------------------------------

Mokymo metodika

Šiame mokymo priemonių pakete siūloma mokymo veikla grindžiama neformaliojo mokymosi metodais, kuriais siekiama ugdyti mokytojų gebėjimus „palengvinti verslumo įgūdžių įgijimą per sportą“. Pakete pateikiamas novatoriškas ir dinamiškas požiūris į verslumo temą, o kūno kultūros mokytojai ugdo verslumo mąstyseną pasitelkdami informaciją, kuri didina informuotumą apie lemiamą pedagogų, kaip aktyvių savo mokinių ugdymo pagalbininkų, vaidmenį. Mokymai yra mišrus mokymosi procesas: juos sudaro mokymo priemonių paketas pdf formato dokumente ir mokymosi platforma, kurioje visą mokymo medžiagą galima rasti internete.

Mokymo kelias

Mokymo programa grindžiama trimis mokymosi aspektais pagal kompetencijomis grindžiamą mokymąsi.

Žinios	Įgūdžiai	Požiūris
Šioje dimensijoje mokytojams pateikiamos žinios, mąstymas ir informacija, kurią mokiniai gali įgyti naudodamiesi aprašyta kompetencija.	Šioje dimensijoje mokytojams pristatomi įvairūs fiziniai ir psichologiniai įgūdžiai, kuriuos mokiniai gali išsiugdyti naudodamiesi aprašyta kompetencija.	Šioje dimensijoje mokytojai supažindinami su įvairiomis vertybėmis, vertinimais, jausmais ir motyvacija, kurią mokiniai gali ugdyti naudodamiesi aprašyta kompetencija.

Mokymo paketo struktūra

Šį mokymo paketą sudaro **penki moduliai**. Kiekviename modulyje rasite:

- **įvadą į** kompetenciją ir **tris teorines dalis**, kuriose paaiškinama, kokias žinias, įgūdžius ir požiūrį mokiniai gali įgyti naudodamiesi šia kompetencija;

- Nuo dviejų iki keturių **veiklų** rinkinį kiekvienai dimensijai. Kiekviena veikla pradedama konkretaus įgūdžio, kuris yra modulio kompetencijos dalis, aiškinamuoju vaizdo įrašu, o baigiama refleksijai skirtu laiku;

- Po vieną savirefleksijos darbo lapą po kiekvienos veiklos. Šiuos darbo lapus rasite dokumente "ENTOS mokymo paketo DARBO LAPAI". Juos mokytojas turėtų įteikti kiekvienam mokiniui ir jie turėtų būti naudojami kaip individualus vertinimas.

TURINYS

● Kas yra "EntreComp"?	5
● Laikas aptarimui	6
● 1 modulis	7
- Įvadas į kompetenciją	
- Žinios	10
- Įgūdžiai	21
- Požiūris	47
● 2 modulis	51
- Įvadas į kompetenciją	
- Žinios	54
- Įgūdžiai	59
- Požiūris	65
● 3 modulis	69
- Įvadas į kompetenciją	
- Žinios	72
- Įgūdžiai	77
- Požiūris	83
● 4 modulis	88
- Įvadas į kompetenciją	
- Žinios	91
- Įgūdžiai	97
- Požiūris	102
● 5 modulis	107
- Įvadas į kompetenciją	

- Žinios	110
- Įgūdžiai	115
- Požiūris	122

Kas yra "EntreComp"?

Europos verslumo kompetencijų sistemą, dar žinomą kaip EntreComp, sukūrė Europos Komisija kaip orientacinę sistemą, paaiškinančią, ką reiškia verslumo mąstysena. Jau daugelį metų verslumo kompetencijų ugdymas yra prioritetas patvirtintas Europos lygmeniu kaip žinių visuomenės poreikių dalis.

EntreComp pateikia išsamų žinių, įgūdžių ir požiūrių, kurių reikia, kad žmonės būtų verslūs ir kurtų finansinę, kultūrinę ar socialinę vertę kitiems, aprašymą. Sistemoje nustatyta 15 gebėjimų pagal 8 lygių progreso modelį ir siūlomas išsamus 442 mokymosi rezultatų sąrašas visiems švietimo ir mokymo lygiams. Kiekvienas mokymosi rezultatas plėtojamas palaipsniui, remiantis ankstesniais rezultatais, ir sudaro mokymosi visą gyvenimą seką (pagrindai, vidutinis lygis, pažengęs, ekspertas).

Šioje sistemoje verslumas traktuojamas kaip universali („skersinė“) mąstysena, kurią galima rasti įvairiuose sektoriuose, veiklose ir metodikose, įskaitant sportą. Ji naudojama:

- remti politiką ir praktiką, skirtą verslumo įgūdžiams ugdyti
- verslumo įgūdžių vertinimui
- remti švietėjų, instruktorių ir mokytojų mokymą, kad jie galėtų ugdyti verslumo įgūdžius
- kurti programas ir mokymosi galimybes
- pripažinti ir sertifikuoti įgūdžius.

Europos Komisija pripažino, kad ši sistema yra pagrindinė parama pedagogų, instruktorių, darbdavių, profesinių organizacijų ir politikos formuotojų bendradarbiavimui ir tobulėjimui ir ji ypač naudinga formaliojo ir neformaliojo sektoriaus mokytojams, kurie siekia ugdyti savo mokinių verslumo kompetencijas. Ji buvo naudojama visoje Europoje kaip priemonė, skirta bendroms mokymo programoms ir kompetencijų rinkiniui visoje ES parengti.

Sužinokite daugiau apie "EntreComp" adresu www.entrecompeurope.eu

Laikas aptarimui

Laikas aptarimui turėtų būti skiriamas po kiekvienos veiklos. Jis glaudžiai susijęs su darbo lapu, skirtu savirefleksijai po užduoties, kurį mokytojas turėtų duoti kiekvienam mokiniui, tačiau darbo lapas skirtas individualiam apmąstymui, o laikas aptarimui - tai kūno kultūros mokytojo ir mokinių bendravimo grupėje akimirka. Kūno kultūros mokytojo vaidmuo yra palengvinti aptarimo laiką ir padėti mokiniams apibendrinti veiklą, atsižvelgiant į įgytus įgūdžius. Šis refleksijos laikas yra svarbi mokymosi proceso dalis, nes padeda ir mokiniams, ir mokytojams suvokti ryšį tarp sportinės veiklos ir verslumo įgūdžių. Kad šis momentas būtų sėkmingas, rekomenduojame laikytis šių gairių:

Aplinka

Mokytojas turėtų surinkti mokinius į ramią vietą, kurioje nėra jokių vizualinių ar triukšmo trikdžių. Mokinius galima susodinti ratu taip, kad kiekvienas iš jų būtų girdimas ir matomas.

Klausimai

Mokytojo užduotis - palengvinti aptarimo laiką, pasirenkant skirtingus mokinius, kurie dalijasi savo pamąstymais, ir užtikrinant, kad kiekvieno užsiėmimo metu būtų išklaustyti skirtingi mokiniai. Mokytojas nukreipia mokinius į įgūdžių refleksiją ir į tai, kaip juos galima susieti su fizine ir kita kasdienine veikla.

Pirmiausia mokytojas paskatina mokinius prisiminti, **ką** jie veikė per veiklą, kokie buvo svarbūs jos aspektai ir kokios strategijos buvo naudojamos. Žinant, **kodėl**, yra geriau suprantama veiklos koncepcija. Galvodami apie tai, kodėl tobulinami konkretūs įgūdžiai, jie gali geriau suprasti sportą apskritai ir lengviau pritaikyti šiuos įgūdžius kitose situacijose. Galiausiai mokytojas turėtų paklausti, **kaip** ši veikla, susijusi su vaizdo įraše atrastu įgūdžiu, ir kaip šis įgūdis prisideda prie modulio kompetencijos ugdymo.

Mokinių atsiliepimai

Mokytojas turėtų ieškoti dviejų tipų mokinių atsiliepimų.

Pirmasis yra techninis jausmas: ar tam tikras judesys ar pratimas buvo teisingas?

Antrasis yra emocinis: ar jums patiko pratimas? Ar buvo smagu?

Svarbu suprasti, kaip mokiniai jautėsi fiziškai ir emociškai pratimų metu, kad ateityje galėtumėte pritaikyti pratimus ir padaryti juos kuo malonesnius mokiniams. Įsitikinimas, kad reakcija yra teigiama, gali būti gyvybiškai svarbus sprendžiant, ar jie dar kartą bandys atlikti šį pratimą ir ar toliau bandys jį tobulinti.

Aptarimo laiko sesijos pabaiga

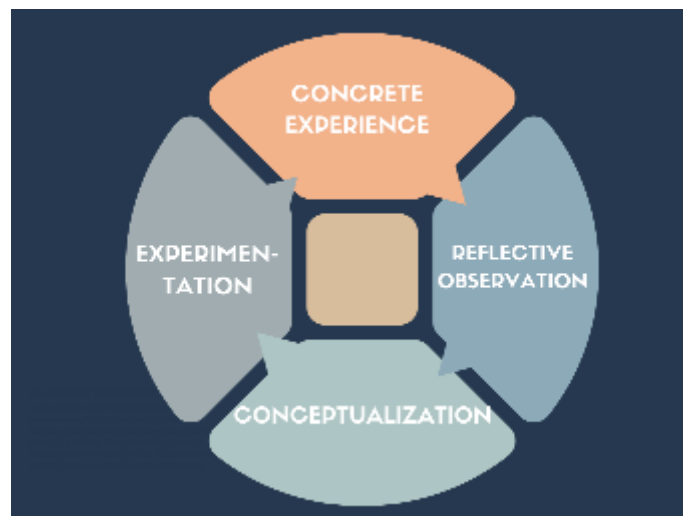
Norint tinkamai užbaigti apibendrinimo sesiją svarbu aiškiai apibendrinti per sesiją įgytus ar patobulintus įgūdžius ir apsvarstyti kaip pagrindinius mokymosi aspektus galima įtraukti į

būsimus pratimus. Užduokite tokius klausimus: „Ką pavyko padaryti gerai? Kas jums pasirodė sunku ir kodėl?“, kad įtvirtintumėte mokymosi dalykus. Galiausiai nuspręskite, kaip dalyviai gali patobulinti šiuos dalykus.

1 modulis: Mokymasis per patirtį

Įvadas į kompetenciją

Mokymasis per patirtį - tai kompetencija, kurios dėka mes sukuriame žinias transformuodami savo patirtį; tai yra angažuotas mokymosi procesas, kai mokiniai mokosi darydami ir apmąstydami savo patirtį. Tai nėra priemonių ir metodų rinkinys, skirtas suteikti mokiniams įvairios patirties; atvirkščiai, mokymasis per patirtį suvokiamas kaip nenutrūkstamas procesas, į kurį mokiniai atsineša savo žinias, idėjas ir praktiką, kad suprastų naują informaciją. Čia mokymosi procesui įtakos turi patirtis, pažinimas, aplinkos veiksniai ir emocijos. Todėl mokymosi procesas yra ciklas (kaip parodyta žemiau pateiktame paveikslėlyje): pradedama nuo konkrečios patirties, kuri suteikia informacijos, tai yra pagrindas apmąstymams. Būtent apmąstymo proceso dėka įsisaviname informaciją ir suformuojame abstrakčias sąvokas. Paskui, išbandydami savo naujas idėjas, surenkame naują informaciją ir vėl pradedame mokymosi ciklą.



Patirtis suteikia mokymosi potencialą; ji suteikia mokiniams galimybę praktiškai išbandyti ir ištirti savo įgūdžius ir mokytis tiek iš klaidų, tiek iš sėkmės. Mokinys skatinamas aktyviai įsitraukti į mokymosi procesą keliant klausimus, eksperimentuojant, kūrybiškai dirbant ir konstruojant

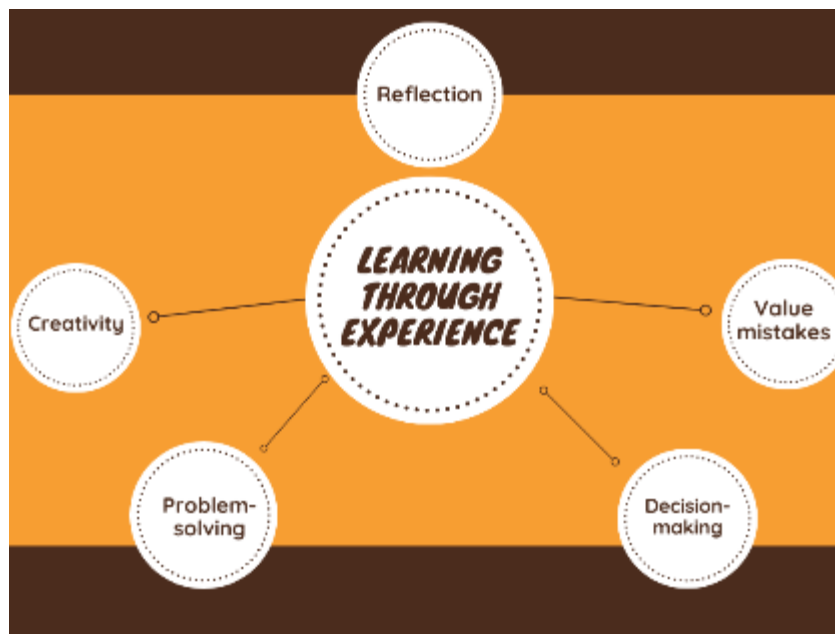


prasmę. Todėl besimokantieji įtraukiami intelektualiai, emociškai, socialiai ir fiziškai, taip sukuriant suvokimą, kad mokymosi užduotis yra autentiška.

Sporte ši kompetencija dažnai taikoma, ypač mokantis naujų judesių. Treneris paaiškina judesio teoriją, paaiškina, kaip teisingai jį atlikti, ir pradeda jį demonstruoti. Sportininkas stebi, o tada bando atkartoti veiksmą; taip darydamas jis iš karto gali suprasti, ar jo atliekami judesiai yra teisingi, ar neteisingi, o dėl nuolatinio ir greito grįžtamojo ryšio iš trenerio jis žino, ką turi pakeisti savo technikoje. Tada, aptaręs su treneriu atliktą veiksmą, jis žino, ką reikia tobulinti. Sporte ypač daug dėmesio skiriama savęs tobulinimui ir savarankiškam mokymuisi atliekant pratimus, tai skiepia įprotį mokytis pačiam, o tam būtina įvaldyti gebėjimą mokytis per patirtį.

Nauda

Svarbiausia yra erdvė **apmąstymams**, kurią suteikia šis mokymosi būdas, nes apmąstymai laikomi pagrindine mokymosi proceso dalimi. Refleksijos dėka besimokantysis gali sujungti konkrečią patirtį su abstrakčiomis sąvokomis, o tada apmąstyti rezultatą, aktyviai pasitelkdamas savo intelektinius gebėjimus ir užmegzdamas asmenines sąsajas su medžiaga. Be to, jie ne tik analizuoja, kokią įtaką jų veiksmams turi rezultatui, bet ir kuo jų rezultatas skiriasi nuo kitų mokinių rezultatų; taip jie gali geriau suprasti, kaip išmoktas sąvokas galima pritaikyti kitomis aplinkybėmis.



Šiame mokymosi proceso etape mokiniai, kurie apmąsto ir užduoda tinkamus klausimus, geriau įsimeina informaciją, palyginti su tais, kurie perskaito atsakymą vadovėlyje.

Mokymasis per patirtį suteikia **kūrybiškumo** galimybę, nes leidžia mokiniui įjungti kūrybines smegenų dalis ir ieškoti savito problemos ar užduoties sprendimo, taip padidindamas kiekvieno mokinio sprendimų galimybes. Pavyzdžiui, klasėje bus nesunku pastebėti, kaip kiekvienas mokinys į problemą žvelgia skirtingu kampu, taip išryškindamas kūrybiškumą ir į sprendimus orientuotą požiūrį į mokymąsi. Toks kūrybinio mąstymo lavinimas naudingas mokiniams ir jų tobulėjimui situacijose, kurios peržengia mokyklos ribas, ir tuo metu praturtina klasės patirtį.

Didelis kūrybiškumas skatina mokytis bandant ir klystant, kad būtų galima pritaikyti sukurtus sprendimus ir iš karto juos patikrinti, išbandyti įvairius veiksnys, kad būtų užtikrinta didesnė sėkmė ir patobulintas mąstymo procesas. Taip mokiniai išmoka nebijoti savo klaidų, bet įžvelgti jose potencialią vertę. Todėl tokio tipo mokymasis taip pat moko mokinius **klaidų vertės** ir kaip jomis pasinaudoti. Atlikdami praktines užduotis mokiniai pastebi, kad vieni metodai veikia geriau nei kiti. Neveikiančių metodų jie atsisako, tačiau pats bandymas ką nors išbandyti, o paskui atsisakyti iš tikrųjų tampa vertinga mokymosi proceso dalimi. Mokiniai išmoka nebijoti klaidų, o iš jų gauti naudos.

Pripažinta, kad mokymosi iš patirties metu patiriamos emocijos yra svarbus veiksnys, padedantis pagreitinti ir išlaikyti žinias. Svarbiausia skatinti mokinius tiesiogiai įsitraukti į patirtį. Praktinė veikla reikalauja praktikos, **problemų sprendimo** ir **sprendimų priėmimo**. Kai mokiniai įsitraukia į šiuos procesus, mokymasis pagreitėja ir geriau išlaikomos žinios. Tiesiogiai dėl to teigiamas tampa ir požiūris į mokymosi idėją.

Mokydamiesi per patirtį mokiniai **mokosi mokytis**, įgyja gebėjimą organizuoti savo mokymąsi, veiksmingai organizuoti laiką ir informaciją. Suvokdami savo mokymosi procesą ir poreikius, atpažindami turimas galimybes ir gebėdami įveikti kliūtis, mokiniai mokosi įgyti, apdoroti ir įsisavinti naujas žinias ir įgūdžius, išmoka naudotis rekomendacijomis. Mokymasis mokytis įtraukia besimokančiuosius remtis ankstesniu mokymusi ir gyvenimiška patirtimi, kad galėtų

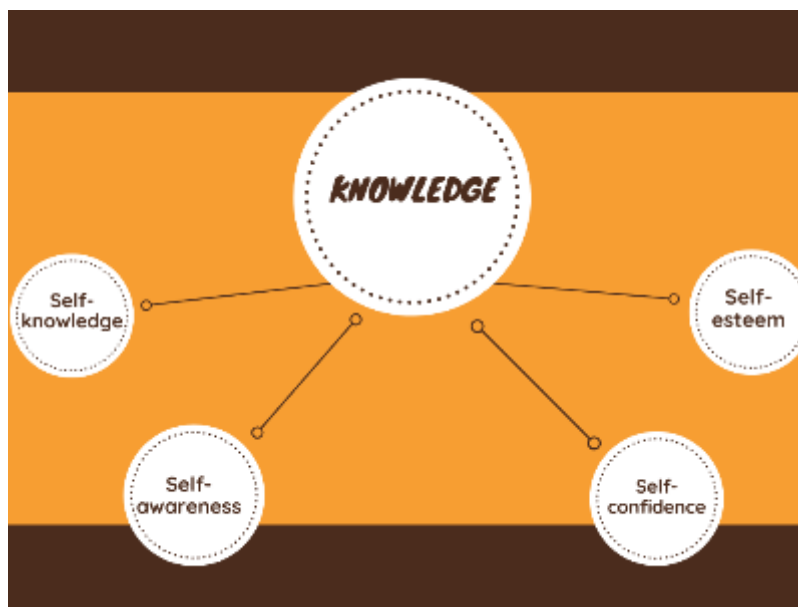
naudoti ir taikyti žinias ir įgūdžius įvairiomis aplinkybėmis: namuose, darbe, švietime ir mokyme. Mokiniai taip pat ugdo teigiamą požiūrį į mokymąsi, kuris apima motyvaciją ir pasitikėjimą savimi siekiant mokytis ir sėkmingai mokytis visą gyvenimą.

Norint išmokti mokytis, reikia, kad asmuo žinotų ir suprastų savo pageidaujamas mokymosi strategijas, stipriąsias ir silpnąsias savo įgūdžių ir kvalifikacijos puses, gebėtų ieškoti švietimo ir mokymo galimybių, patarimų ir paramos.

Žinios

Mokymasis per patirtį gali turėti teigiamos įtakos besimokančiųjų **savęs pažinimo** ir **savimonės** gerinimui. Vykdam veiklą, kurioje svarbiausias vaidmuo tenka „kūrybiniam mąstymui“, galima suteikti mokiniams galimybę patirti išgyvenimus, kurie leidžia jiems sustiprinti **pasitikėjimą savimi ir (arba) savigarbą**. Šio proceso metu turėtų būti įmanoma suteikti jiems daugiau galimybių, kad jie galėtų tobulinti savo įgūdžius ir kompetencijas toliau mokydami. Per bendravimą ir sąveiką dalyviai, kurie naudojami savo patirtimi, yra skatinami ugdyti kritinį mąstymą, tobulinti įgūdžius ir yra vedami prie savęs pažinimo bei emocinės brandos.

Visa tai didina besimokančiųjų pasitikėjimą savimi ir bendravimo santykiuose gebėjimus, kurie gali turėti įtakos jų pasitikėjimui darbe ir gyvenime. Mokiniai, kurie pasitiki savo galimybėmis, yra labiau pasirengę mesti sau iššūkius ir ieškoti naujų mokymosi galimybių, net jei jų darbas viršija jų komfortą ar jau turimus įgūdžius. Didesnis savęs suvokimas taip pat gali sustiprinti



besimokančiųjų **savivertę**, o pakilusi savivertė gali veiksmingai pagerinti besimokančiųjų reakciją, mokymąsi, elgesį ir organizacinius rezultatus.

Mokymasis per patirtį taip pat naudingas mokiniams, kad jie suprastų, koks mokymosi stilius jiems labiausiai tinka. Svarbu, kad mokiniai eksperimentuotų su įvairiais mokymosi būdais, kad rastų patogiausią ir geriausią mokymosi būdą, kuris pagerintų jų mokymąsi. Informacijos apie tai įgijimas taip pat turi įtakos mokinių savęs pažinimui ir savęs suvokimui, nes žinojimas, kaip geriausiai mokytis iš naujos patirties, reiškia, kad asmuo geriau suvokia savo galimybes, todėl geriau žino, kaip ir kokiose situacijose jas taikyti.

Žinių tobulinimo veikla Nr.1: Mokymasis per patirtį: Kaip mes visi mokomės natūraliai

Veiklos rūšis
Vaizdo įrašų žiūrėjimas
Paskirtis/tikslas
Padidinti savęs pažinimą ir savimonę apmąstant vaizdo įrašo turinį.
Grupės dydis / individualus
Individualus
Reikalingos priemonės
Projektorius + garsiakalbiai
Numatoma trukmė
30 minučių (vaizdo įrašas + diskusija)
Instrukcijos
Mokytojas parodys vaizdo įrašą mokiniams klasėje. https://www.youtube.com/watch?v=5d71xhEbjDg Tada, taip pat naudodamasis darbo lapu, kurį galite atsisiųsti, jis užduos mokiniams klausimų, kad įsitikintų, jog jie suprato vaizdo įrašo turinį.
Papildomi patarimai, galimybės ar pritaikymo būdai, kontroliniai sąrašai ir pan.
Šią užduotį galima atlikti ir su mokykloje išmoktais dalykais, o ne su asmeniniais įgūdžiais. Ar galite prisiminti ką nors, ko išmokote mokykloje mokydami per patyriminį mokymąsi?

Žinių tobulinimo veikla Nr. 2: Medžio padėtis

Veiklos rūšis
Fizinis aktyvumas
Paskirtis/tikslas
Pažinti ir stiprinti savo kūno pusiausvyrą ugdant savęs pažinimą ir savimonę.
Grupės dydis / individualus
Individualus + mokytojas
Reikalingos priemonės

Nėra

Numatoma trukmė

10 minučių

Instrukcijos

1 etapas: parodykite mokiniams žemiau pateiktą vaizdo įrašą ir paaiškinkite, kad pratybose daugiausia dėmesio bus skiriama savęs pažinimui.

<https://www.youtube.com/watch?v=HlhEMk7CZ-A>

2 etapas: tai pratimų seka, kurios tikslas padėti mokiniams atrasti kūno pusiausvyrą. Siūloma pradėti nuo 1 pratimo ir tęsti 2 ir 3 pratimais.

1 pratimas:

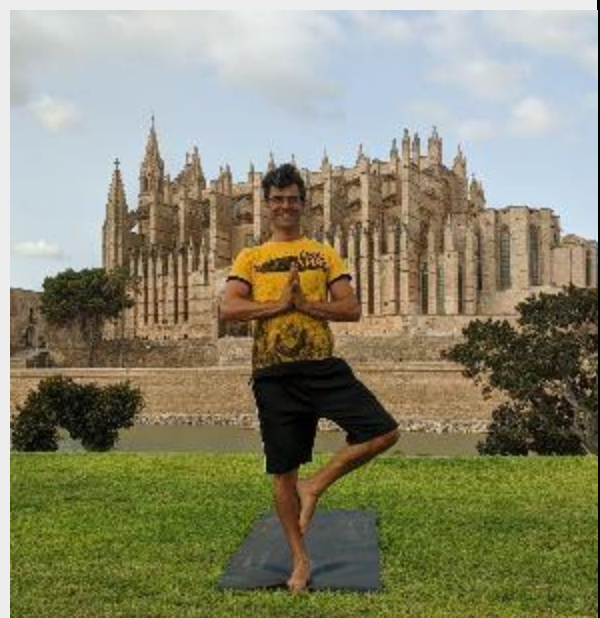
Atsistoję ištieskite vieną koją priešais kitą ir išlaikykite padėtį 15 sekundžių. Grįžkite į stovimą padėtį ir pakartokite pratimą su kita koja.



2 pratimas: stovėdami vieną koją perkeltite priešais kitą; abi pėdos turi būti visiškai ant grindų. Išlaikykite padėtį 15 sekundžių, tada grįžkite į stovimą padėtį ir pakartokite pratimą kita koja.



3 pratimas: stovint sulenkite koją į viršų, pėdos ant kitos kojos (bet ne ant kelio). Rankas padėkite ant klubų, o paskui maldos padėtyje ant krūtinės. Galiausiai pakelkite rankas virš galvos. Lenkite, abdukuokite ir sukite sulenktos kojos klubą.



Atkreipkite dėmesį į raumenis, kuriuos aktyvuojate pratimo metu. Norint teisingai atlikti šį judesį, reikia susikaupimo, pusiausvyros ir jėgos, todėl mokinys turi sutelkti dėmesį į savo kūną, kad rastų tinkamą pusiausvyrą. Atlikdami šį pratimą mokiniai stiprina savęs pažinimą ir savimone - abiejų šių dalykų reikia, kad galėtų jį atlikti.

Šis pratimas ypač naudingas norint pagerinti žmogaus pusiausvyrą ir ištvermę; jis taip pat turi gerą poveikį stiprinant kojų ir klubų raumenis.

3 etapas: pradėkite diskusiją su klase, susiedami pratimą su vaizdo įrašu, kurį jie žiūrėjo pamokos pradžioje; visų pirma atkreipkite dėmesį į tai, kaip pratimas privertė juos sutelkti dėmesį į savo kūną, kad rastų tinkamą pusiausvyrą, ir kaip dėl to jie turėjo ugdyti savęs pažinimą, kad galėtų jį atlikti.

Galite naudoti toliau pateiktą darbo lapą, kad galėtumėte lengviau vadovauti diskusijai.

Papildomi patarimai, galimybės ar pritaikymo būdai, kontroliniai sąrašai ir pan.

Kad būtų lengviau išlaikyti pusiausvyrą, mokiniai gali sutelkti dėmesį į vieną tašką ir niekur kitur nežiūrėti.

Jei mokiniams sunkiai sekasi išlaikyti pusiausvyrą, jie gali pasinaudoti kėde arba siena.

Žinių tobulinimo veikla Nr. 3: jogos poza stovint ant galvos

Veiklos rūšis
Fiziniai pratimai
Paskirtis/tikslas
Išmokite stovėjimo ant galvos pozos pagrindų, naudingų siekiant sumažinti nerimą, pašalinti streso energiją ir padidinti dėmesį bei pasitikėjimą savimi. Šis pratimas orientuotas į pasitikėjimo savimi ir savivertės ugdymą.
Grupės dydis / individualus
Poromis
Reikalingos priemonės
Jogos kilimėlis
Numatoma trukmė
20-30 minučių
Instrukcijos
1 etapas: prieš pamokos pradžią parodykite mokiniams šį vaizdo įrašą apie savivertę: tai įvadas į tai, kas yra savivertė ir kokia yra jos svarba, taip pat pristatoma stovėseną ant galvos kaip pratimą, padedantis mokiniams ją ugdyti. https://www.youtube.com/watch?v=OLIFu9Xfnh4 2 etapas: šį pratimą reikia atlikti poromis: vienas mokinyas atlieka stovėseną ant galvos pratimą, o kitas jį prižiūri. Šis antrasis mokinyas taip pat vadinamas „stebėtoju“. Stebėtojo vaidmuo yra labai svarbus norint saugiai atlikti kai kurias jogos pozicijas, nes jis užtikrina kito asmens saugumą. Jis taip pat yra atsakingas už jogos pozos atlikimo stebėjimą ir vadovavimą jai, ir kuo didesnė pozicijos rizika, tuo didesnė jo paties svarba. Kiekvienas mokinyas gali būti stebėtojas, tačiau rekomenduojama turėti du stebėtojus, kai jogos poziciją atliekantis asmuo yra gerokai aukštesnis arba sveria daugiau. Svarbu praktikuoti jogą atliekant ir stebėtojo vaidmenį, nes tai padeda suprasti jogos techniką ir veikimą bei sustiprina empatiją; negalite prašyti stebėtojo atkreipti dėmesį, jei patys nesigilinote, kai buvote stebėtojas.

Stebėtojo pozicija - tai Deivės poza: pradėkite plačią stovėseną, pasukite kojų pirštus į išorę, o kulnus į vidų, pėdos turi būti maždaug 45 laipsnių kampu. Sulenkite kelius ta pačia kryptimi kaip ir kojų pirštus ir nuleiskite klubus žemyn link kelių aukščio. Ištieskite rankas pečių aukštyje ir sulenkite alkūnes taip, kad pirštų galiukai būtų nukreipti į dangų. Plačiai išskėskite pirštų galiukus ir suaktyvinkite nugaros raumenis.

Svarbu, kad stebėtojas naudotų šią pozą, nes taip užtikrinamas jo ir kito mokinio saugumas viso pratimo metu.

Kadangi šis pratimas skirtas atlikti poromis, yra du mokymosi lygiai:

1: mokinys, atliekantis stovėseną, stebi save ir apmąsto savo judesius, kad galėtų juos koreguoti ir pritaikyti.

2: mokinys stebėtojas stebi kito poros mokinio judesius ir padeda jam atlikti užduotį (remdamasis mokytojo paaiškinimais); taip jis gali ir ištaisyti kito mokinio klaidas, ir apmąstyti savo paties klaidas atliekant pratimą, tobulindamas savo techniką.

Norėdami atlikti stovėseną ant galvos, pirmiausia galite parodyti mokiniams šį vaizdo įrašą, kad jie matytų visą judesių seką:

<https://youtu.be/yE7K89gAo1A>

Tuomet galite juos nukreipti vadovaudamiesi šiais nurodymais:

- 1 - Atsiklaupkite ant rankų ir kelių, riešus padėję po pečiais, o kelius - po klubais.
- 2 - Dilbiais atsiremkite į grindis, alkūnes laikykite tiesiai po pečiais.
- 3 - Kiekviena ranka apglėbkite priešingą alkūnę. Prireikus pakoreguokite, kad alkūnės būtų tinkamu atstumu viena nuo kitos.
- 4 - Atleiskite rankas nuo alkūnių.
- 5 - Suspauskite rankas ant grindų ir susipinkite pirštus.
- 6 - Padėkite viršugalvį ant grindų. Viršugalvis turi būti nuleistas žemyn - nei per daug į priekį, nei per daug atgal. Galvos nugarinė dalis atsirems į nykščių pagrindus, o ne į kaukolę laikančias rankas.
- 7 - Pakelkite klubus ir ištieskite kojas. Atsargiai eikite pėdomis link galvos, kol klubai atsidurs kuo arčiau pečių.

Stovėjimas ant galvos yra naudingas pratimas viršutinei kūno daliai ir stuburui stiprinti; ypač pagerėja pilvo jėga, taip pat žmogaus stabilumas ir pusiausvyra.

Norint atlikti šį pratimą, reikia iš anksto padirbėti su savęs pažinimu; tik jį įvaldęs mokinys gali pažinti savo kūną tiek, kad galėtų atlikti stovėseną ant galvos. Gebėjimas atlikti šį pratimą padidina savivertę ir pasitikėjimą savimi, atsižvelgiant į pratimo sudėtingumą.

Nuorodos / informacijos šaltiniai

<https://www.youtube.com/watch?v=OLIFu9Xfnh4>

<https://youtu.be/yE7K89gAo1A>

Papildomi patarimai, galimybės ar pritaikymo būdai, kontroliniai sąrašai ir pan.

Prieš atliekant stovėseną ant galvos svarbu sustiprinti pečius ir kūną. Skirkite pakankamai laiko, kad įsitikintumėte, jog mokiniai yra pasiruošę, darydami pauzes ir pratimus raumenims ištempti, ypač jei mokiniai yra pradedantieji, kad nesukeltumėte nereikalingo skausmo ir įtampos. Ypač jei mokiniai yra pradedantieji, šį pratimą jie gali atlikti ne tik remdamiesi kitais poros nariais, bet ir siena. Taip jiems bus saugiau ir lengviau atlikti pratimą.

Žinių tobulinimo veikla Nr.4: kvėpavimo pratimas

Veiklos rūšis

Fizinis aktyvumas

Paskirtis/tikslas

Naudoti kvėpavimo pratimus stresui mažinti, dėmesiui sutelkti ir nusiraminti.

Grupės dydis / individualus

Individualus + mokytojas

Reikalingos priemonės

Nėra

Numatoma trukmė

Maždaug 60 sekundžių kiekvienam kvėpavimo raundui

Instrukcijos

Įvadas: Oras, kuriuo kvėpuojame, yra mūsų gyvenimo pasas, o tinkamas kvėpavimas apskritai pagerina gyvenimo kokybę. Sportuodamas žmogaus organizmas gauna daugiau deguonies, o tai stiprina širdies ir kraujagyslių sistemą ir stiprina psichinę bei fizinę sveikatą. Tačiau pagerinti deguonies kiekį galima ir atliekant kvėpavimo pratimus įprastos dienos pabaigoje. Šis metodas vadinamas „*Pranajama*“, t.y. mokslu, kaip sąmoningai valdyti kvėpavimą, siekiant, kad kvėpuodamas jūsų kūnas gautų daugiau gyvybiškai svarbaus deguonies.

Kvėpavimo praktika, dar vadinama „diafragminiu kvėpavimu“ arba „giliu kvėpavimu“, apibrėžiama kaip veiksminga integracinė kūno ir proto treniruotė, padedanti įveikti stresą ir psichosomatines būsenas. Diafragminio kvėpavimo metu susitraukia diafragma, išsiplečia pilvas, pagilėja įkvėpimas ir iškvėpimas, todėl sumažėja kvėpavimo dažnis ir maksimaliai padidėja kraujo dujų kiekis. Diafragminio kvėpavimo nauda buvo tiriama kartu su meditacija ir senovės rytų religijomis (pvz., budizmu) bei kovos menais. Jis laikomas pagrindiniu jogos ir Taiči čiuanio (TČK) komponentu ir prisideda prie emocinės pusiausvyros ir socialinio prisitaikymo, taip pat prie ypatingų ritminių judesių ir padėčių.

1 etapas: pamoką pradėkite parodydami mokiniams šį vaizdo įrašą apie savęs pažinimą ir apie tai, kaip jį ugdyti. Šis vaizdo įrašas supažindins mokinius su savęs pažinimo tema, kurią galima ugdyti atliekant siūlomus kvėpavimo pratimus.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Europos Komisijos parama šio leidinio leidybai nereiškia, kad ji patvirtina jo turinį, kuris atspindi tik autorių požiūrį, ir Komisija negali būti laikoma atsakinga už bet kokį jame pateiktos informacijos panaudojimą.

<https://www.youtube.com/watch?v=4ITbWQ8zD3w>

2 etapas: suvokti savo kvėpavimą yra esminis žingsnis siekiant sveikesnio gyvenimo būdo.

Paleiskite atpalaiduojančią muziką ir paprašykite mokinių užmerkti akis, stebėti savo natūralų kvėpavimą ir užduoti sau šiuos klausimus:

- A) Ar kvėpuoju pro nosį, ar pro burną?
- B) Kvėpuojant krūtinė ir pilvas plečiasi ar traukiasi?
- C) Ar kvėpuojant oras pasiekia pilvą, ar jis užsikimšęs ties krūtine?
- D) Ką jaučiate, kai deguonis patenka į jūsų kūną?

Dabar, stebėdami natūralų kvėpavimą, įvertinkite, ar reikia pakeisti arba sustiprinti kokį nors procesą.

A) Ar kvėpuoju pro nosį, ar pro burną?

Jei kvėpuojate pro burną, jūsų organizmas negali natūraliai filtruoti ir valyti oro, o tarša ir kiti išoriniai elementai patenka tiesiai į plaučius. Tai nėra sveika!

B) Kvėpuojant krūtinė ir pilvas plečiasi ar traukiasi?

Jei krūtinė ir pilvas yra neišsiplėtę, o susitraukę, vadinasi, kvėpuojate nenatūraliai. Pabandykite tai kontroliuoti juos plėsdami. Tai darant daugiau kartų, kvėpuoti taisyklingai taps natūralu.

C) Ar kvėpuojant oras pasiekia pilvą, ar jis užblokuojamas ties krūtine?

Oras turi pasiekti pilvą, kad galėtumėte giliai įkvėpti. Gilus kvėpavimas yra efektyvesnis: jis leidžia organizmui visiškai pakeisti gaunamą deguonį su išeinančiu anglies dioksidu. Be to, įrodyta, kad jie sulėtina širdies ritmą, sumažina arba stabilizuoja kraujospūdį ir sumažina stresą. Norėdami giliai kvėpuoti, susiraskite patogią vietą, atsisėsti arba atsigulti.

Atlikdami šiuos pratimus mokiniai sutelkia dėmesį į savo kvėpavimą ir analizuoja savo veiksmus. Norėdami geriau kvėpuoti ir išmokti taisyklingai kvėpuoti, jie turi įsiklausyti į savo kūną ir ugdyti savęs pažinimą. Pradėkite diskusiją su klase.

3 etapas: Atsižvelgdami į savo mokymo tikslus, galite pasirinkti vieną ar kelis iš šių pratimų apie „Kvėpavimo pratimus energijai įgyti“. Ne visi jie yra privalomi.

1 pratimas: pagrindinis kvėpavimas energijai stiprinti.

Atsisėskite tiesia nugara. Vieną kartą pasukite kaklą, kad atsikratytumėte bet kokios įtampos. Užmerkite akis ir kelias sekundes susikoncentruokite į kvėpavimo schemą. Sutelkite dėmesį į kiekvieną pro nosį ateinantį įkvėpimą, kaip jis pasiekia plaučius, o pilvas išsiplečia. Suvokite, kad kvėpavimas yra jūsų gyvenimo raktas, kad kvėpavimas yra dovana, dėl kurios viskas veikia. Pagalvokite, kaip kvėpavimas yra tai, kas sumaišo jus su gyvenimo esme.

Stebėdami savo kvėpavimą, stipriai įkvėpkite pro burną, o kai plaučiai bus pilni, tuoj pat iškvėpkite, visada pro burną. Tada pakartokite tą patį veiksmą tris ar keturis kartus ir vėl pradėkite kvėpuoti pro nosį. Pajuskite, kaip greitai kvėpuojant jūsų kūnas akimirksniu atgauna jėgas.

Po kelių sekundžių pratimo pereikite į kitą lygmenį. Labai stipriai įkvėpkite pro burną ir leiskite šiam įkvėpimui išplėsti krūtinę. Įkvėpkite kuo daugiau oro. Kai plaučiai prisipildys oro, uždarykite burną ir kelias sekundes (2-3) palaikykite, jausdami savo jėgą. Tada lėtai iškvėpkite pro burną ir taip tęskite, kol plaučiai visiškai ištuštės.

Jei niekada nedarėte kvėpavimo kontrolės pratimų, pajusite, kad plaučiuose vis dar yra šiek tiek oro. Paprastai šio oro nepastebite, tačiau pradėję daryti kvėpavimo pratimus įgyjate daugiau suvokimo apie savo kvėpavimo sistemą. Kad iškvėptumėte ir šį, turite sutraukti viršutinius pilvo raumenis. Tai darydami ne tik išstumsite iš savo kūno užterštą orą, bet ir pradėsite treniruoti savo kūną įkvėpti ir visiškai iškvėpti.

Kai iškvėpsite visą orą, pajuskite, kaip jo trūksta plaučiuose. Pajuskite kūno lengvumą, kai plaučiai yra visiškai tušti. Po kelių sekundžių apmąstymų pratimą pakartokite.

Šį pratimą pakartokite 3 ar 4 kartus. Atlikę jį paskutinį kartą, atmerkite akis ir stebėkite pasaulį dabar, kai atgaivinote kūną didesniu deguonies kiekiu.

<https://www.youtube.com/watch?v=DWW-AfWfRKs>

2 pratimas: Kapalabhati - Švytinti kaukolė

Šis pratimas ne tik pagerina fizinę ir protinę energiją, bet ir suteikia protinio ir dvasinio suvokimo pojūtį.

Atsisėskite, užmerkite akis, ištiesinkite nugarą ir sutelkite dėmesį į natūralaus kvėpavimo pauzę. Ją darydami sutelkite dėmesį į energiją, kurią jums suteikia kiekvienas įkvėpimas. Kai būsite pasiruošę, dešinės rankos nykščiu užspauskite dešinę šnervę. Giliai įkvėpkite pro kairę šnervę, mintyse skaičiuodami nuo 1 iki 6.

Kai tik baigsite įkvėpti, iškart pradėkite kvėpuoti pro tą pačią šnervę ir tuo metu vėl skaičiuokite nuo 1 iki 6. Būtinai išstumkite visą plaučiuose esantį orą.

Kai nebeliks oro, skaičiuodami nuo 1 iki 12 pajuskite, kad plaučiai tušti. Baigę skaičiuoti, pakartokite pratimą ant šono, kairiuoju nykščiu uždarydami kairiąją šnervę.

Labai svarbu, kad nespautumėte savo kūno. Iš pradžių kiekvienai šnervei turite atlikti po 3 serijas, bet jei manote, kad jų per daug, galite sutrumpinti laiką. Jei nuolat praktikuosite šį pratimą, galite pasiekti 20 serijų.

<https://www.youtube.com/watch?v=vdwEf7Skeoc>

3 pratimas: Bhastrika - Dumplinis kvėpavimas

Šis pratimas ne tik sušildo kūną, bet ir atgaivina energiją bei pagerina kraujotaką.

Atsisėskite patogioje padėtyje, nugara tiesi. Kelioms sekundėms užmerkite akis ir sutelkite dėmesį į natūralų kvėpavimą. Kai pakankamai susikaupsite, užčiaupkite burną, įkvėpkite ir iškvėpkite per nosį 10 kartų, greitai; įkvėpimai neturi būti gilūs, bet turi būti trumpi ir greiti.

Atliekant šį pratimą daugiausia dėmesio skiriama iškvėpimui; kiekvienas įkvėpimas turi būti greitai iškvėpiamas.

Baigę dešimtąjį kvėpavimą, giliai įkvėpkite pro nosį ir leiskite orui tekėti per kūną. Dabar sulenkite kaklą, kol smakras palies krūtinę, kad oras liktų kūne. Išlaikykite šią padėtį ir kvėpavimą tiek laiko, kiek jums patogiu. Tada pakelkite galvą ir viską iškvėpkite į orą. Tuoju po to pratimą pakartokite, pradėdami nuo trumpų ir greitų įkvėpimų.

Šį pratimą pradėkite atlikti lėtai ir palaipsniui, sutelkdami dėmesį į tai, kaip į jį reaguoja jūsų kūnas. Iš pradžių šį pratimą turite atlikti 3 kartus, o jei jūsų kūnas gerai reaguoja, galite pridėti daugiau serijų. Jei šį pratimą atliksite per daug kartų, jums tai gali sukelti lengvą galvos svaigimą. Tačiau jau po vienos serijos pastebėsite, kad jūsų kūne padaugėjo energijos.

<https://www.youtube.com/watch?v=-W35tXQaVoA>

4 pratimas: Murcha - Sulaikytas kvėpavimas

Šis pratimas sustiprina protinę energiją ir sukelia nedidelę euforiją.

Atsisėskite patogioje padėtyje, užmerkite akis ir labai atsargiai įkvėpkite pro nosį. Nesulaikykite kvėpavimo, tiesiog leiskite jam tekėti į kūną ir padarykite natūralią pauzę. Taip greitai padidės jūsų energijos lygis ir išsivalys plaučiai.

Kai jausitės psichologiškai pasirengę, vėl pradėkite giliai kvėpuoti pro nosį ir nukreipkite orą į kūno kraštus. Šį kartą jį sulaikykite. Lenkite kaklą, kol smakras palies krūtinę. Kvėpavimą ir padėtį sulaikykite tiek laiko, kiek jums patogiu, tada pakelkite galvą ir iškvėpkite orą pro nosį. Baigę iškvėpti, pakartokite pratimą, pradėdami kvėpuoti giliai pro nosį.

Labai svarbu, kad niekuomet nespaustumėte savo kūno. Šį kvėpavimą galite atlikti nuo 1 iki 5 serijų. Nesulaikykite kvėpavimo ilgiau, nei jums patogiu. Kuo dažniau darysite šį pratimą, tuo geresnis bus jūsų gebėjimas sulaikyti kvėpavimą.

<https://www.youtube.com/watch?v=P73I0sXPSI0>

5 pratimas: Kumbhaka - Grynasis kvėpavimas

Šis pratimas ne tik pagerina fizinę ir protinę energiją, bet ir suteikia protinio ir dvasinio sąmoningumo pojūtį.

Atsisėskite, užmerkite akis, ištiesinkite nugarą ir sutelkite dėmesį į natūralaus kvėpavimo pauzę. Ją darydami sutelkite dėmesį į energiją, kurią jums suteikia kiekvienas įkvėpimas. Kai būsite pasiruošę, dešinės rankos nykščiu užspauskite dešinę šnervę. Giliai įkvėpkite pro kairę šnervę, mintyse skaičiuodami nuo 1 iki 6.

Kai tik baigsite įkvėpti, iškart pradėkite kvėpuoti pro tą pačią šnervę ir tuo metu vėl skaičiuokite nuo 1 iki 6. Būtinai išstumkite visą plaučiuose esantį orą.

Kai nebeliks oro, skaičiuodami nuo 1 iki 12 pajuskite, kad plaučiai tušti. Baigę skaičiuoti, pakartokite pratimą su kita puse, kairiuoju nykščiu uždarydami kairiąją šnervę.

Labai svarbu, kad nespaustumėte savo kūno. Iš pradžių kiekvienai šnervei turite atlikti po 3 serijas, bet jei manote, kad jų per daug, galite sutrumpinti laiką. Jei nuolat praktikuosite šį pratimą, galite pasiekti 20 serijų.

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

6 pratimas: Ujjayi - Šnypščiantis kvėpavimas

Šis pratimas pagerina jūsų energijos lygį, sustiprina jūsų psichiką ir leidžia jaustis stipresniems. Jį taip pat galima naudoti nuo astmos ir bronchito.

Atsisėskite, užmerkite akis, ištiesinkite nugarą ir kelias sekundes sutelkite dėmesį į natūralų kvėpavimą. Kai pasijusite pasiruošę, giliai įkvėpkite pro nosį ir sutelkite į jį dėmesį.

Leiskite orui užlieti jūsų kūną. Įkvėpdami mintimis užblokuokite orą erdvėje tarp krūtinės ir gerklės.

Sulaikykite kvėpavimą tiek laiko, kiek jums patogiu. Kai reikės iškvėpti, iškvėpkite tik per kairę šnervę, o dešinę šnervę uždarykite dešinės rankos nykščiu. Baigę pratimą, pakartokite jį dar kartą, bet šį kartą iškvėpkite per dešinę šnervę, o kairę uždarykite kairiuoju nykščiu.

Pirmą kartą šį pratimą turite atlikti nuo 10 iki 20 kartų. Kai jums bus patogiu, galėsite jį atlikti 50 ir daugiau kartų. Tai geras pratimas ryte, kai jaučiate, kad jūsų energija menka.

<https://www.youtube.com/watch?v=tqR5G7DNpSA>

4 etapas: pradėkite „Aptarimo laiką“ naudodamiesi darbo lapu.

Nuorodos / informacijos šaltiniai

<https://www.youtube.com/watch?v=4ITbWQ8zD3w>

<https://www.youtube.com/watch?v=DWW-AfWfRKs>

<https://www.youtube.com/watch?v=-W35tXQaVoA>

<https://www.youtube.com/watch?v=vdwEf7Skeoc>

<https://www.youtube.com/watch?v=P73l0sXPSl0>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=tqR5G7DNpSA>

Papildomi patarimai, galimybės ar pritaikymo būdai, kontroliniai sąrašai ir pan.

Įtraukdami meditacijos pratimus, galite padėti mokiniams labiau susimąstyti ir atrasti vidinius šaltinius, kurie gali juos motyvuoti mokytis toliau ir geriau.

Įgūdžiai

Įgūdžius, kuriuos galima tobulinti mokantis per patirtį, galima tobulinti įvairia fizine veikla; atlikdami fizinius pratimus mokiniai gali išmokyti tobulinti ir kai kuriuos protinius įgūdžius, pavyzdžiui, čia išvardytus. Mokymasis per patirtį padeda tobulinti įgūdžius, nes padeda įgyti fizinių įgūdžių ir skatina mokinius apmąstyti, konceptualizuoti ir planuoti tolesnius veiksmus.

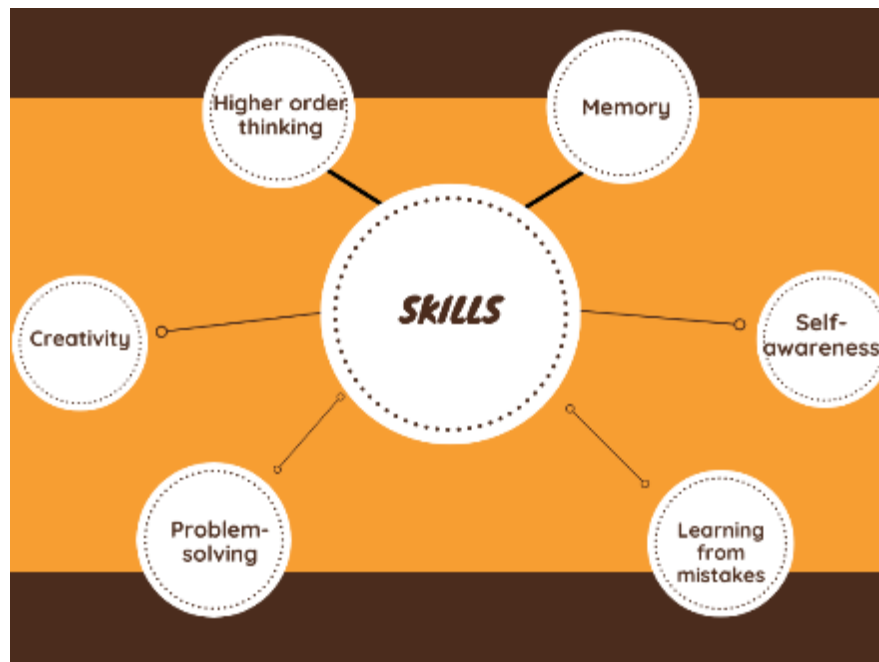
Visų pirma:



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Europos Komisijos parama šio leidinio leidybai nereiškia, kad ji patvirtina jo turinį, kuris atspindi tik autorių požiūrį, ir Komisija negali būti laikoma atsakinga už bet kokį jame pateiktos informacijos panaudojimą.

- 1) Mokymasis per patirtį stiprina **aukštesnės pakopos mąstymą**, arba gebėjimą nustatyti informacijos prioritetus, analizuoti ją logiškai argumentuojant ir kelti naudingus klausimus bei neapsiriboti vien paprasta informacija, ją atrandant, organizuojant ir argumentuojant.
- 2) **Atmintį** gerina tai, kad mokymasis tampa suprantamas: mokiniams suteikiama galimybė pritaikyti idėjas ir jie skatinami aktyviai dalyvauti. Kai mokiniai sąveikauja su informacija, ji jiems tampa tikra. Kuriant tvirtus ryšius tarp jausmų ir mąstymo procesų, ši patirtis padeda išsaugoti atmintį: mokiniai geba sėkmingai mokytis, kai informacija siejama su vertybėmis ir jausmais. Pripažinta, kad emocijų pajautimas mokantis iš patirties yra svarbus veiksnys, padedantis pagreitinti ir išlaikyti žinias.
- 3) Todėl pagerėja **problemų sprendimo** gebėjimai, griežtai susiję su **kūrybiškumu**. Mokiniai skatinami į problemą žvelgti iš įvairių pusių, taip ugdomas kūrybiškumas ir į sprendimus orientuotas požiūris į mokymąsi.
- 4) Refleksijos erdvė taip pat gali sustiprinti **savęs pažinimą**. Įtraukdami konkrečią patirtį ir abstrakčias sąvokas, o paskui apmąstydami galutinį rezultatą, mokiniai skatinami analizuoti, kaip jų veiksmai paveikė problemą ir kaip jų rezultatai galėjo skirtis nuo kitų mokinių rezultatų. Ši analizė padeda jiems geriau suprasti procesus, kurie lėmė galutinį rezultatą, stipriąsias ir silpnąsias jų metodikos puses, taigi ir tai, kaip išmoktas sąvokas galima pritaikyti kitose ir skirtingose aplinkybėse bei patirtyse.
- 5) Mokymasis per patirtį reiškia, kad ir klaidinga patirtis turi mokomąją vertę: mokiniai sužino, kaip svarbu **mokytis iš klaidų** ir nebijoti jų daryti. Atlikdami užduotis jie išbandys įvairius metodus ir išsiaiškina, kurie iš jų veikia geriau nei kiti. Neveikiančių metodų jie



atsisako, o klaida, padaryta pasirenkant vieną metodą, kuris pasirodė esąs neteisingas, tampa vertinga mokymosi proceso dalimi.

Ilgūdžių tobulinimo veikla Nr.1: Surya Namaskara (Saulės pasveikinimas)

Veiklos rūšis
Fiziniai pratimai
Paskirtis/tikslas
Lavinti atmintį mokantis atlikti saulės pasveikinimą
Grupės dydis / individualus
Individualus + mokytojas
Reikalingos priemonės
Jogos kilimėliai
Numatoma trukmė
30 minučių
Instrukcijos
1 etapas: parodykite mokiniams šį pirmąjį vaizdo įrašą. Tikslas - paaiškinti jiems 4 skirtingus mokymosi stilius ir padėti atrasti savąjį. Žinoma, mokymosi procesas yra glaudžiai susijęs su įsiminimo procesu, todėl žinodami savo mokymosi stilių galite gauti veiksmingų patarimų, kaip sustiprinti įsiminimo procesą, kurio reikia kiekvienam, norint išmokti ką nors naujo. https://www.youtube.com/watch?v=lopCOWfsoU Parodę pirmąjį vaizdo įrašą, paprašykite jų pasakyti, koks mokymosi stilius, jų manymu, jiems būdingas. Dabar parodykite jiems antrąjį vaizdo įrašą, kuriame yra įdomių patarimų, kaip sustiprinti mokymosi procesą pagal mokymosi stilių. Paaiškinkite mokiniams, kad šiuos patarimus jie gali panaudoti atlikdami kitą fizinį pratimą, skirtą įsiminimui. https://www.youtube.com/watch?v=qcCtPgZlGTs 2 etapas: Dabar laikas pradėti fizinį užsiėmimą „Surya Namaskara“ (Saulės pasveikinimas). Saulės pasveikinimą sudaro kelios pozicijos, kurias reikia atlikti vieną po kitos tarsi unikalų srautą. Žiūrėkite vaizdo įrašą ir sužinokite visą „Surya Namaskara“ (Saulės pasveikinimo) seką. https://youtu.be/qkqn1NRga4Y Šio pratimo tikslas - sustiprinti mokinių atmintį jį realizuojant. Taigi, užuot mokę juos visos sekos iš eilės, siūlome sukurti mokymosi kelią naudojant jogos kilimėlius. Ant grindų padėkite 4 jogos kilimėlius ir ant kiekvieno kilimėlio dėstykite tik po vieną seką (t. y. ant 1-ojo kilimėlio dėstykite 1-ąją seką ir t. t.). Norėdami palengvinti veiklą, atsispausdinkite sekas ir padėkite jas priešais kiekvieną kilimėlį.



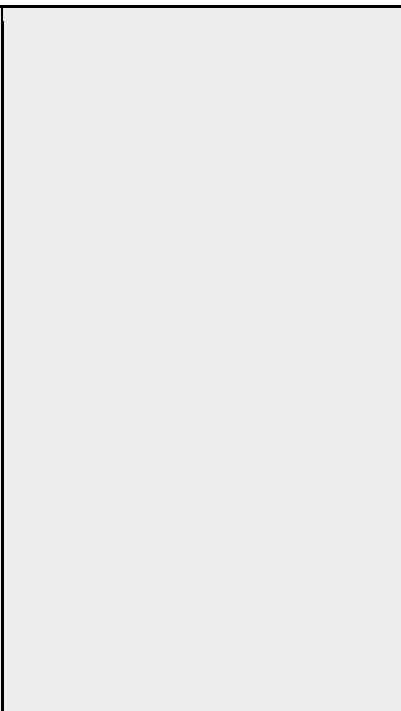
Paprašykite mokinių atsistoti į vieną eilę ir pakartoti seką ant kiekvieno jogos kilimėlio, paeiliui ant kiekvieno kilimėlio. Galite paprašyti jų kartoti šį pratimą tiek laiko, kiek norite, kad jie jį įsimintų.

Pirmoji seka



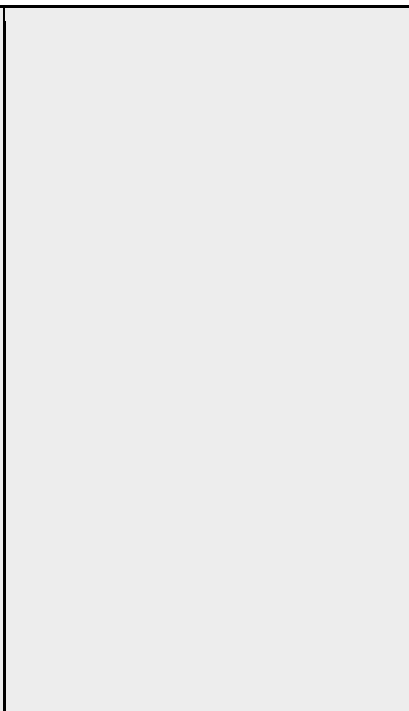
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Europos Komisijos parama šio leidinio leidybai nereiškia, kad ji patvirtina jo turinį, kuris atspindi tik autorių požiūrį, ir Komisija negali būti laikoma atsakinga už bet kokį jame pateiktos informacijos panaudojimą.

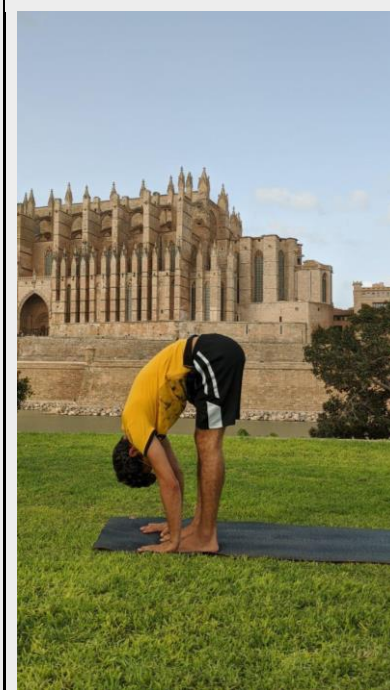


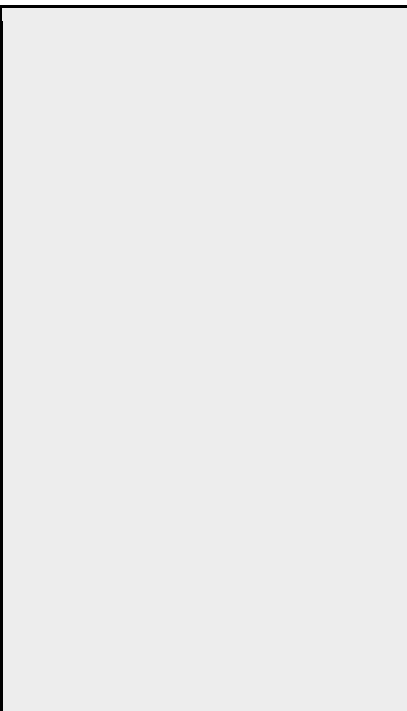
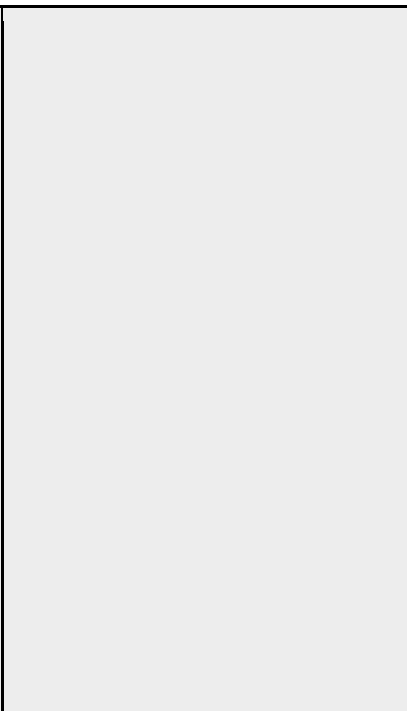
Antroji seka





Trečioji seka



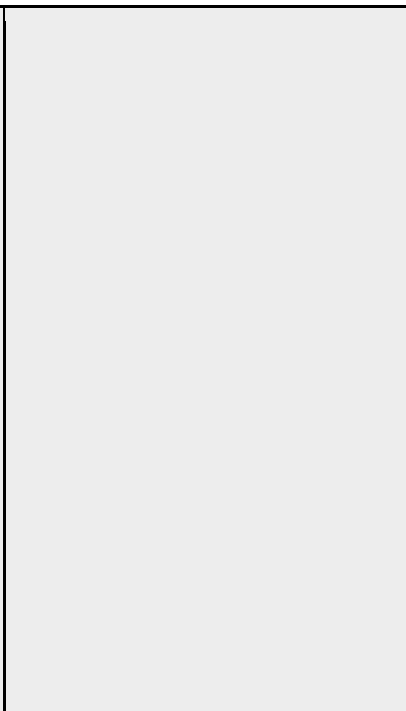


Ketvirtoji seka



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Europos Komisijos parama šio leidinio leidybai nereiškia, kad ji patvirtina jo turinį, kuris atspindi tik autorių požiūrį, ir Komisija negali būti laikoma atsakinga už bet kokį jame pateiktos informacijos panaudojimą.



Penktoji seka



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Europos Komisijos parama šio leidinio leidybai nereiškia, kad ji patvirtina jo turinį, kuris atspindi tik autorių požiūrį, ir Komisija negali būti laikoma atsakinga už bet kokį jame pateiktos informacijos panaudojimą.



Kadangi Saulės pasveikinimas susideda tik iš vienos sekos (kaip sužinojote žiūrėdami vaizdo įrašą), kai tik manysite, kad jie pakankamai įsiminė, parodykite jiems visą seką ir paprašykite ją atlikti.

Atliekant šį pratimą reikia įdėti pastangų atminčiai lavinti, todėl jis daro teigiamą poveikį mokinių atminties įgūdžiams. Jau įrodyta, kad fizinių judesių naudojimas teigiamai veikia atmintį.

Be to, fiziniu požiūriu Saulės pasveikinimas turi daugybę fizinės naudos: visų pirma padeda pagerinti kūno pusiausvyrą, koreguoti neteisingą vaikščiojimo ir sėdėjimo padėtį, lankstumą ir bendrą kūno koordinaciją.

3 etapas: dar kartą parodykite mokiniams vaizdo įrašą „Kaip veikia jūsų atmintis“ ir pradėkite diskusiją, susiedami pratimą su vaizdo įrašo turiniu. Taip mokiniai galės apmąstyti savo atminties procesą ir gudrybes, kurias atliko atlikdami pratimą „Saulės pasveikinimas“. Šis apmąstymo momentas padeda jiems suvokti atminties svarbą ir išmokti, kaip ją lavinti.

Nuorodos / informacijos šaltiniai

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

<https://youtu.be/qkqn1NRga4Y>

<https://youtu.be/qkqn1NRga4Y>

Papildomi patarimai, galimybės ar pritaikymo būdai, kontroliniai sąrašai ir pan.

Po to galite praktikuoti Saulės pasveikinimą grupėmis (pvz., 4 su dešine koja, 4 su kaire koja).

Įgūdžių tobulinimo veikla Nr.2: Pagrindinės akro jogos pozicijos

Veiklos rūšis
Fizinis aktyvumas
Paskirtis/tikslas
Mokymasis iš klaidų
Grupės dydis / individualus
Grupė (ne mažiau kaip 3 asmenys)
Reikalingos priemonės
Nėra
Numatoma trukmė
4 valandos
Instrukcijos
Šis užsiėmimas skirtas mokyti, kas yra „mokymasis iš klaidos“. Prieš pradėdami fizinę veiklą, leiskite mokiniams pažiūrėti šį vaizdo įrašą. Taip jie sužinos, kokių mokymosi rezultatų tikimasi. https://www.youtube.com/watch?v=MQx39z99 Js Akrojojama yra grupinė treniruotė, nes jai atlikti reikia mažiausiai trijų žmonių: <i>bazės, skraidančiojo ir stebėtojo</i>. • <i>Bazė</i> yra pagrindinis pozicijų ramstis. Jis paprastai guli nugara ant grindų, o kojomis ir rankomis remia skraidantįjį. Bazė turi rodyti pasitikėjimą kitu, kad šis galėtų „skristi“. • <i>Skraidantis asmuo</i> yra ant bazės kojų ir rankų, todėl jis turi išlaikyti integruotą kūno padėtį. Iš tiesų reikia daug stabilumo ir pasitikėjimo savimi, kad suprastų ir išliktų padėtyje. Taigi jis turi išmokyti pasitikėti kitu. • <i>Stebėtojas</i> yra svarbiausia akrojojamos dalis. Stebėtojas turi užimti dievaitės pozą, kad būtų stabilus ir turėtų jėgų pasirūpinti skraidančiuoju, saugodamas liemenį viena ranka aukščiau, kita - žemiau, tarp bazės rankų ir kojų (pozicija paaiškinta 2.3 3 veikloje: „Jogos padėtis stovint ant galvos“). Jis (ji) užtikrina, kad užsiėmimai būtų saugūs ir smagūs. Jis padeda skraidančiajam atlikti judesius, užtikrinti stabilumą ir teisingą pozicijų atlikimą, taip pat palengvina bendravimą grupėje. Stebėtojas neabejotinai yra svarbiausias iš 3 vaidmenų, nes padeda nesusižeisti, jis taip pat padeda palaikyti bazės ir skraidančiojo bendravimą, nes daug kartų jie negirdi vienas kito, taip pat rūpintojas padeda surasti linijas, kai bazė negali jų pasiekti. BENDRA KLAIDA yra ta, kad stebėtojas nuklysta per toli, neužimdamas tinkamos padėties. 1 etapas: Pratimai poromis A) Porų kalibravimo pratimas https://www.youtube.com/watch?v=cuwh37LsRiY Jie turi sudaryti poras pagal panašų ūgį ir svorį arba kiekvienu atveju, kuris bus bazė kitame pratime, turi sverti mažiau už kitą.

Abu stovi vienas priešais kitą (30 cm atstumu) ir paspaudžia vienas kitam ranką drugelio paspaudimu.



Šiuo metu jie ištisia rankas su visiškai integruotu kūnu (tai reiškia, kad kūnas visiškai ištemptas ir su tiesia nugarą), kad galėtų pajusti, jog kūnams padeda partnerio svoris, kuris sukuria didesnę stabilumą nuleidžiant.



Kai kiekvienas iš jų pajunta, kad padeda ir kad jam padeda kito asmens atsvaros poveikis, vienas iš jų gali pradėti lenkti kelius, kad sėdmenis priartintų prie grindų ties kulnais. Ten atsidūręs pagalbininkas turi žengti 3 žingsnius, kad užbaigtų pirmąją pratimo dalį, t. y. padėti partneriui padėti nugarą ant grindų.

Įprasta klaida yra ta, kad asmuo, nuleidžiantis žemyn, nenaudoja partnerio atsvaros.

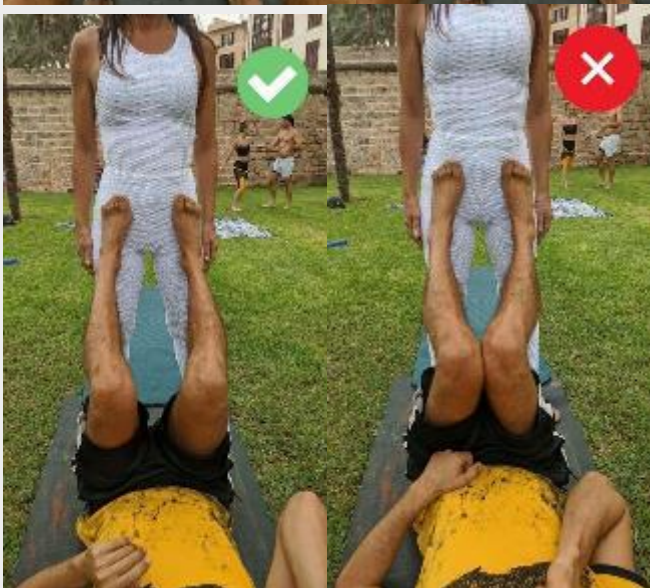
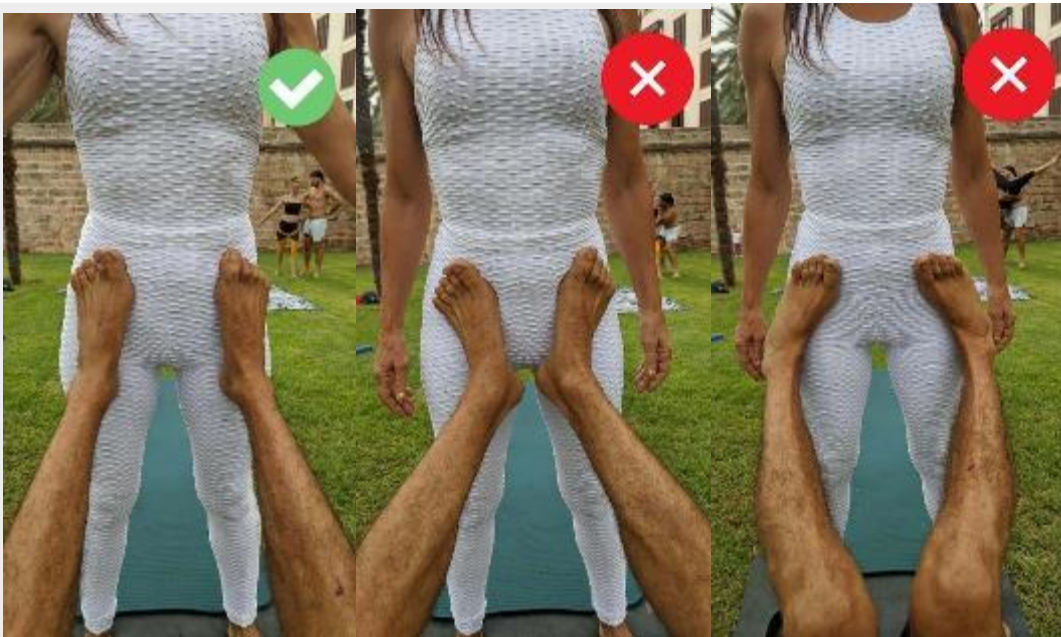
B) Kalibravimo pratimas (pasiruošimas paukščio padėčiai)

Kaip paaiškinome instrukcijos pradžioje, šiam pratimui atlikti reikia 3 figūrų: bazės, skraidančiojo ir stebėtojo.

Naudodamasis ankstesnio pratimo (A pratimas) metodu, skraidantysis padeda bazei atsigulti ant kilimėlio. Dabar bazė ištiesia rankas į žemę šalia klubų. Būtent šioje vietoje skraidytojas turi pastatyti kojas. Dėl to skraidantysis turi sujungti pirštų pradžią su bazės pirštų pradžia.



Tada bazė pakelia pėdas sulenkdamas kelius. Pėdų atramos taškas yra metatarsų lygyje, tiksliau - erdvėje tarp didžiojo ir antrojo piršto, virš skraidančiojo klubo kaulo. Kulnai eina per skraidančiojo keturgalvį raumenyną taip, kad bazės pėdos būtų lygiagrečios.



Kai pėdos pastatomos, norėdamas atlikti pratimą, skraidantysis turi integruotu kūnu remtis klubais į bazės pėdas. Kai pėdos padėtos ir kūnas integruotas, būtina, kad abu įkvėptų leisdami žemyn ir iškvėptų kildami aukštin. Šį pratimą kartojame 10 kartų.

<https://www.youtube.com/watch?v=UIK9L8rQLiU>

C) Paukščio padėties vykdymas

Be to, atliekant šias pratybas būtinas stebėtojo dalyvavimas, kad būtų užtikrintas pratybų saugumas. Jo padėtis bus skrendančiojo klubų aukštyje, kad jis nenukristų į šonus, ir rūpinsis, kad būtų išlaikoma pusiausvyra.

Pagal A pratimą padedame bazei atsigulti, o patys išsidėstome pagal B pratimą, tačiau šį kartą bazę ir skraidantysis turės ištiestas rankas.

Bazė turi priartinti pečius kuo arčiau stuburo, kad jie remtųsi į žemę, o riešai būtų 90 laipsnių kampų ir pirštai būtų nukreipti į šalis.

Skraidantysis išties rankas link bazės rankų, išlaikydamas visiškai integruotą kūną ir nelenkdamas liemens.



Dabar įkvėpiant bazę sulenkia kelius ir tuo metu abiejų rankos susitinka. Iškvėpdama bazė ištiesia kojas, leisdama skraidančiajam pakilti į paukščio padėtį.



Įgijęs tokią padėtį, skraidantysis gali bandyti nuimti vieną ranką, paskui kitą ir baigti abiem rankomis. Prieš skraidančiajam nuimant abi rankas, bazei reikia nukreipti pėdas, t. y. sulenkti kulkšnis, o ne sulenkti kojų pirštus. Dabar skraidantysis gali pakelti krūtinę ir būti stabilus.

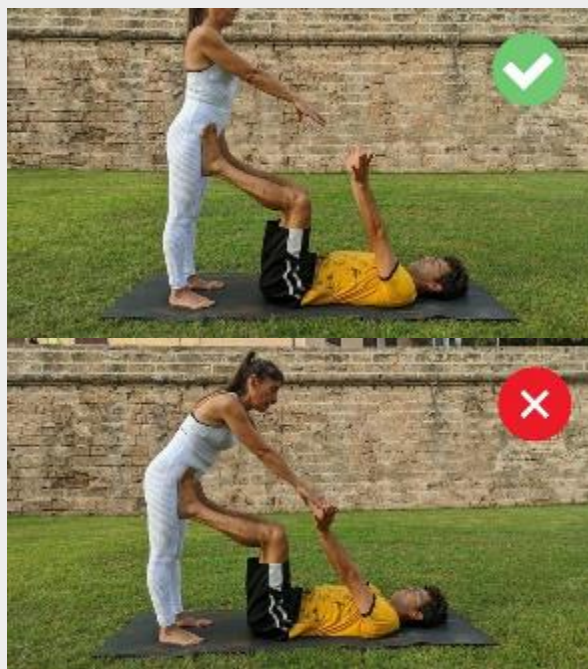
SVARBU:

1. Išlaikykite liniją nuo klubo iki klubo ir nuo žmogaus iki žmogaus, neleisdami rankoms atsidaryti. Tai leidžia mums panaudoti kūno svorio jėgą link žemės.

2. Kryžkaulio kaulas ties pagrindu turi liesti žemę. Jei to nepavyksta pasiekti dėl lankstumo priešasčių, pratimui palengvinti po kryžkauliu reikės pagalvėlės.
3. Jei negalite ištiesti kojų, tai galima daryti sulenktais keliais, tačiau svarbu, kad kulnai ir sėdmenys būtų 90 laipsnių kampų.
4. Jei keliai yra hipermobilūs, jis turės šiek tiek sulenkti kelius, neleidamas jiems suartėti, kad išvengtų traumų.

DAŽNIAUSIAI PASITAIKANČIOS KLAIDOS:

1. Bazė linkusi pakelti pečius nuo žemės, todėl prarandama pusiausvyra.
2. Skraidantysis nori iš anksto rasti bazės rankas ir dėl jų sulenkia savo liemenį.



3. Kad bazė nori pastumti skraidantįjį prieš jį priimdama. Norint įeiti į pozą, reikia įkvėpti, kad priimtumėte, ir iškvėpti, kad pakiltumėte.

D pratimas: Vēliavos poza

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

Pasiruošimas vēliavos pozai.

Abu stovi vienas priešais kitą, sulenkdami dilbius taip, kad skraidančiojo pečiai ir alkūnės būtų 90 laipsnių kampų. Bazė turės sugriebti skraidančiojo alkūnes, o skraidantysis - bazės dilbį iš viršaus.



Suėmę, įkvėpdami ištiesiame alkūnes į išorę, o iškvėpdami vėl pasiekiamo 90 laipsnių kampą nuo pečių. Tai tarnauja tam, kad bazė galėtų stumti alkūnes ir panaudoti judesio jėgą šuolio atlikimui palengvinti.

Vėliavos pozos atsvara

Kai pasirengimas bus suprastas, bazė suartins kelius, kad skraidantysis galėtų pastatyti atvirą pėdą į išorinę rotaciją ant bazės keturgalvio raumens.



Kai rankos suimtos, kaip ir pasiruošimo metu, įkvėpiame atverdami alkūnes, o iškvėpiant skraidantysis turi pakilti virš bazės keturgalvio raumens su integruotu kūnu. Bazė padeda kilti su judesio jėga.

Vėliavos pozos atlikimas

Šių pratybų saugumui užtikrinti būtinas stebėtojo dalyvavimas. Jo vieta bus už skraidančiojo nugaros, kad jis nenukristų.

Supratęs ankstesnius punktus, dabar skraidantysis turės sulenktą pėdą užkelti už bazės kaklo, taip sukurdamas sukibimą, kuris suteiks jam stabilumo. Bazė padeda užsidengdama petį šalia jo kaklo, kad suteiktų daugiau stabilumo. Sukūrus stabilumą, skraidantysis galės atleisti rankas.

2 etapas: grupiniai pratimai

A) Laikysena 100 rankų

Dalyviai: mažiausiai 6 žmonės

Mokiniai atsisėda vienas už kito ant grindų iš eilės, kojas padėdami prie priešais sėdinčiojo sėdmenų.



Dabar, skaičiuodami iki 3, visa grupė pasisuka į kairę, rankas padėdami ant žemės.

Dabar tas, kuris buvo priekyje, stovi už nugaros šuns poza (Adho Mukha Svanasana). Kiti atsiduria pėdomis virš partnerio sėdmenų.

Dabar grupė gali eiti koordinuotai, pradėdama judėti pasirinkdama dešinę arba kairę.

https://www.youtube.com/watch?v=WQvJ_S0N26Y

B) Grupinės piramidės

Akrojojgoje, norėdami sukurti figūras, turime naudotis kūno linijomis. Dauguma jų yra 90 laipsnių linijos, kurios leidžia mums naudoti kūno gravitaciją, kad pasiektume stabilumą, o ne jėgą. Šios linijos gali būti:

- nuo kulnų iki kelių
- nuo kulnų iki klubų
- nuo rankų iki alkūnių
- nuo pečių iki riešų
- nuo kryžkaulio iki kelių ar pėdų



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Europos Komisijos parama šio leidinio leidybai nereiškia, kad ji patvirtina jo turinį, kuris atspindi tik autorių požiūrį, ir Komisija negali būti laikoma atsakinga už bet kokį jame pateiktos informacijos panaudojimą.

- kitas...

Iš šių linijų galima padaryti daugybę piramidžių ir tai labai smagu, kaip ir nuotraukose.

B.1) Grupės piramidė deivės pozicijoje - LENGVAS LYGIS

Dalyvių skaičius: ne mažiau kaip 7 (4 bazės, 3 skraidantys)

Mokinių grupė suskirstoma į bazes ir skraidančiuosius. Skraidantieji išsirikiuoja į eilę arba į ratą deivės poza. Kai jie atsidurs vienas šalia kito, paprašysime skraidančiųjų uždėti pėdą ant bazių keturgalvio raumens ties klubu.



BENDRA KLAIDA yra ta, kad bazės nėra lanksčios ir negali pasiekti, kad keturgalvio šlaunies raumens būtų lygiagretūs žemei, kad skraidantieji jaustųsi stabiliai.



B.2) Grupės piramidė – VIDUTINIS LYGIS

<https://www.youtube.com/watch?v=bZPOYWgao0M>

Kad galėtų atlikti piramides, mokiniai turi žengti tik ant minėtų linijų ir niekada ne ant alkūnių ar kelių sąnarių, kad nesusižeistų.



B.3) Grupės piramidė – SUNKUS LYGIS

<https://www.youtube.com/watch?v=bRzCVfpgJ-8>

Variacija:



Nuorodos / informacijos šaltiniai

<https://www.youtube.com/watch?v=MQx39z99 Js>
<https://www.youtube.com/watch?v=cuwh37LsRiY>
<https://www.youtube.com/watch?v=UIK9L8rQLiU>
<https://www.youtube.com/watch?v=asVQKbZvNmc>
<https://www.youtube.com/watch?v=bZPOYWgao0M>
<https://www.youtube.com/watch?v=bRzCVfpgJ-8>

Ilgūdžių tobulinimo veikla Nr.3: Nugaros lenkimai su daiktais

Veiklos rūšis

Fiziniai pratimai

Paskirtis/tikslas

Lavinti problemų sprendimo gebėjimus naudojantis įvairiais daiktais, kad galėtumėte praktikuoti nugaros lenkimą.

Grupės dydis / individualus

Individualus + mokytojas

Reikalingos priemonės

Kėdės, blokai, jogos kilimėliai

Numatoma trukmė

1 val.

Instrukcijos

1 etapas: parodykite mokiniams toliau pateiktą vaizdo įrašą; šiame vaizdo įrašė daugiausiai dėmesio skiriama problemų sprendimui ir jis yra įvadas į pratimą, skirtą nugaros lenkimui su daiktais.

<https://www.youtube.com/watch?v=E5ENFnMqsHQ>

2 etapas: mokiniams gali būti sunku daryti atsilenkimus be objekto atramos. Vietoj to jie gali naudoti kėdę ir kitus daiktus kaip svertą, į kurį gali atsispirti, o ne tik pasyviai atsigulti. Taip mokiniai, naudodamiesi kitu daiktu, randa būdą, kaip įveikti problemą, taip apibrėždami savo problemų sprendimo įgūdžius.

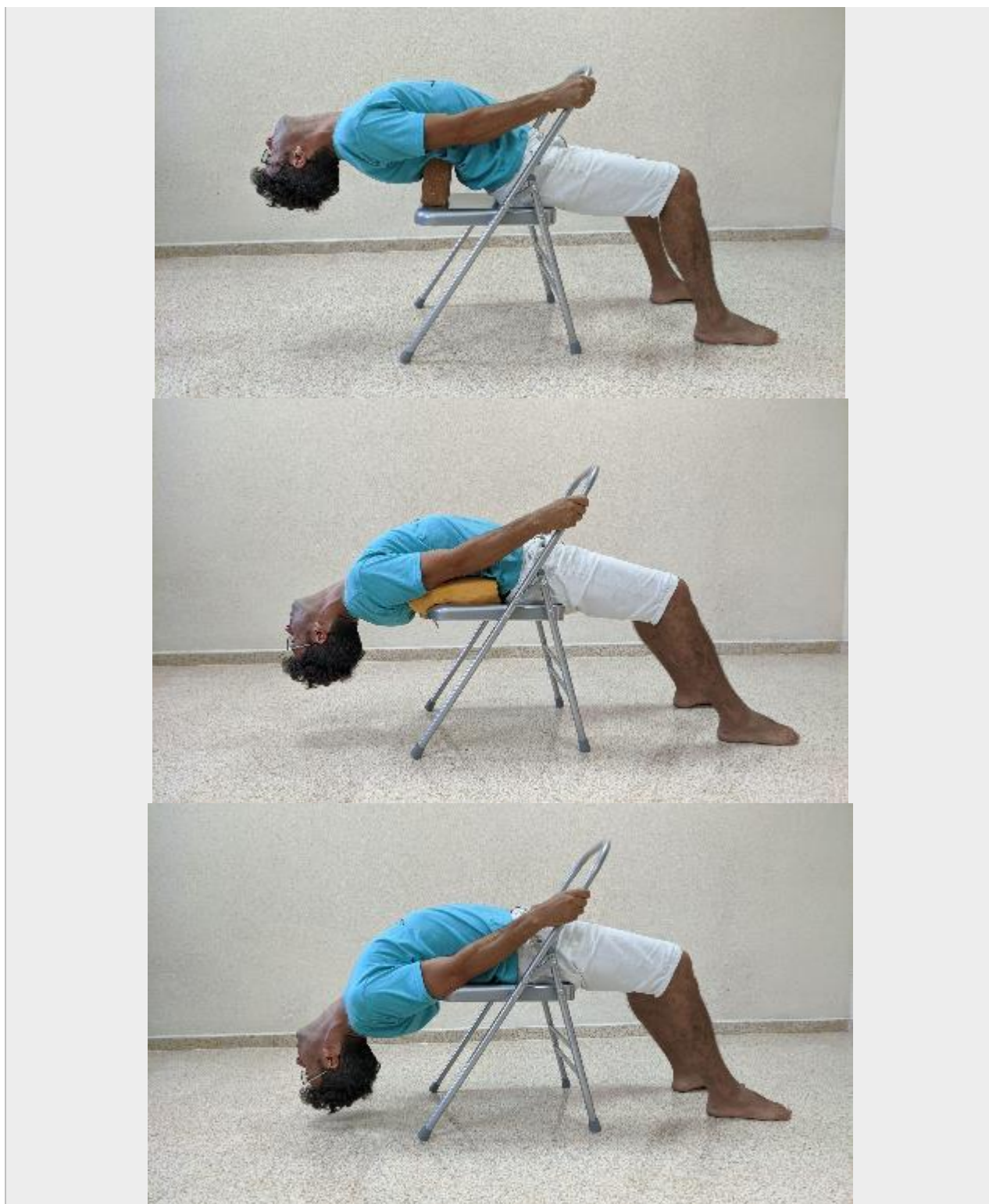
Šis pratimas gerina žmogaus laikyseną, stuburo lankstumą ir judrumą. Tai taip pat labai naudingas pratimas pilvo jėgai gerinti ir keturgalviams raumenims ištempti.

Pirmiausia paprašykite mokinių pabandyti atlikti nugaros lenkimą be jokios atramos, kad jie patys patirtų sunkumų ir geriau pastebėtų skirtumą, kai naudos kokius nors daiktus. Kai jie susidurs su sunkumais, pasiūlykite jiems patiems ieškoti sprendimų, kaip sau padėti, ir apsižvalgyti sporto salėje, ieškant daiktų, galinčių padėti atlikti atsilenkimus, iš pradžių nepateikiant jiems sprendimo. Taip jie turės panaudoti problemų sprendimo įgūdžius, kad surastų tinkamus daiktus.

Tada, davę jiems laiko pagalvoti ir apsižvalgyti, jei jie dar nerado sprendimo, kaip pirmąjį objektą siūloma naudoti kėdę.

Pradėkite atsisėdę ant kėdės, kojas perkeltkite per kėdės atlošą, o klubus kiek įmanoma labiau perkeltkite per kėdę. Atsigulkite virš kėdės sėdynės, šlaunis laikydami stačiu kampu. Tarp nugaros ir kėdės galima panaudoti kelis daiktus, kad geriau atsiremtų, o paskui juos vieną po kito atitraukti, kad pratimas būtų sunkesnis ir nugarą pratintųsi tapti lankstesnė.







Tada jie gali atlikti pratimą naudodami sieną kaip atramą.



Kad pratimas nebūtų toks sudėtingas, prieš pasiekdami grindis, jie gali panaudoti virvę arba rankšluostį.



3 etapas: pradėkite diskusiją su klase, susiedami užduotį su pamokos pradžioje žiūrėtu vaizdo įrašu ir atkreipdami dėmesį į tai, kad viskas, kas mus supa, gali būti panaudota ir pakartotinai panaudota problemoms spręsti. Kūrybinis mąstymas reikalingas tam, kad įgalintų problemų sprendimo įgūdžius; kaip jie jį panaudojo, kai susidūrė su sunkumais darydami atsilenkimus?

Nuorodos / informacijos šaltiniai

<https://www.youtube.com/watch?v=E5ENFnMqsHQ>

Papildomi patarimai, galimybės ar pritaikymo būdai, kontroliniai sąrašai ir pan.

Šį pratimą galima atlikti ir su kitais daiktais (jogos kamuoliais ir kt.)

Įgūdžių tobulinimo veikla Nr.4: baudos taškai

Veiklos rūšis

Fiziniai pratimai

Paskirtis/tikslas

Tobulinti aukštesnės pakopos mąstymą pasirenkant geriausią „šūvį“ pagal savo gebėjimus.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Europos Komisijos parama šio leidinio leidybai nereiškia, kad ji patvirtina jo turinį, kuris atspindi tik autorių požiūrį, ir Komisija negali būti laikoma atsakinga už bet kokią jame pateiktos informacijos panaudojimą.

Grupės dydis / individualus
Individualus + mokytojas
Reikalingos priemonės
Futbolo vartai, kamuolys
Numatoma trukmė
5 minutės vienam žaidėjui
Instrukcijos
Šiandien pagrindinis mokytojų tikslas - išmokyti mokinius įgūdžių, reikalingų kritiškai mąstyti. Vaikai turi ne tik įsiminti faktus ir idėjas, bet ir įsitraukti į aukštesnio lygio mąstymą, kad išnaudotų visas savo galimybes. Aukštesniojo mąstymo (angl. Higher Order Thinking, HOT) įgūdžių lavinimas suteiks mokiniams priemones, kurių jiems reikia, kad jie galėtų suprasti, daryti išvadas, susieti, kategorizuoti, sintetinti (kurti), vertinti ir taikyti turimą informaciją, siekdami spręsti esamas problemas ir kurti naujus sprendimus. Žaidimas „Baudos taškai“ yra fizinė veikla, todėl kai kurių HOT žingsnių, tokių kaip „taikyti“, „suprasti“, „įsiminti“ negalima atlikti. Vėliau veikla bus orientuota į „analizavimą“, „vertinimą“ ir „kūrimą“. Kaip šaltinį jums, kaip mokytojų, taip pat galite pažvelgti į šį paaiškinimą, kad galėtumėte geriau palengvinti šią fizinę veiklą su savo mokiniais: https://drive.google.com/drive/folders/1WUF1vX3NrJbD0W4zOb-qkXFpNRuPLL5- Žaidime „Baudos taškai“ HOTs siūloma realizuoti dirbant dviem sprendimų priėmimo procesais: individualiai ir grupėje. Taip siūloma todėl, kad tai yra fizinio lavinimo pamoka, kai veiklą reikia atlikti „darant“, o ne skaitant ir rašant. Sprendimų priėmimo procese mokiniams reikės pritaikyti HOTs metodą siauresniu mastu, tačiau aktualų elementams, kuriuos kiekvienas mokinys turi 1) analizuoti, 2) vertinti ir 3) kurti. Norėdami daugiau sužinoti apie skirtumą tarp individualaus ir grupinio sprendimų priėmimo ir geriau palengvinti savo pamoką, galite perskaityti šį šaltinį: 1 etapas: pamokos pradžioje parodykite mokiniams toliau pateiktą vaizdo įrašą apie aukštesnio lygio mąstymo įgūdžius; šis vaizdo įrašas - tai įvadas į pratimą „Baudos taškai“, kuris pagerina mokinių aukštesnio lygio mąstymo įgūdžius. https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&v=dSTy2y0LfTw&feature=emb_title 2 etapas: padalykite futbolo vartų erdvę į 6 sritis, kiekvienai iš jų suteikdami skirtingą taškų skaičių. Kiekvienas mokinys turi 6 bandymus smūgiuoti iš baudos aikštelės, kad surinktų kuo daugiau taškų. Žaidimo tikslas - kad kiekvienas žaidėjas galėtų nuspręsti, ar jis nori įmušti įvartį sudėtingame sektoriuje, kad gautų daugiau taškų, ar bando įmušti įvartį lengvesniame sektoriuje, kad gautų beveik saugius taškus, bet mažesnę jų kiekį. Šį sprendimą mokinys priims įvertinęs savo gebėjimus, pritaikydamas juos dabartinei užduočiai ir atlikdamas 6 smūgius, jis gali analizuoti situaciją ir nuolat vertinti savo pasirinkimus bei geriau nuspręsti, kaip atlikti kitą smūgį. Pirmajame žaidimo etape suskirstykite mokinius į grupes, kurios atstovaus komandoms, tačiau pirmuosius 3 baudinius jie žais individualiai, neaptarinėdami bendros strategijos su kitais komandos nariais.

Dabar kiekvienas mokinys gali mušti savo 3 baudas. Kai visi mokiniai tai padarys, paprašykite jų aptarti su savo komandos nariais grupės rezultatą pagal šiuos klausimus:

1. Analizavimas - sąsajų ir ryšių tyrinėjimas

- a) Kodėl kaip komanda pasiekėme tokį rezultatą? Kas nutiko?
- b) Koks yra ryšys tarp mūsų asmeninių rezultatų ir komandos rezultato?
- c) Kokius privalumus turėjo mokinys x, norėdamas gauti daugiau taškų?
- d) Kokie buvo mokinio, gavusio mažiau taškų, trūkumai?
- e) Kokia buvo mūsų, kaip komandos, veiklos kryžkelė?
- f) Kokios priežastys lėmė tokį rezultatą?
- g) Koks buvo mūsų komandos veiklos poveikis?

3 etapas: dabar mokiniai gali vėl pradėti mušti kitas 3 baudas individualiai, tačiau pirmiausia jie gali aptarti savo veiksmus su likusiais komandos nariais. Kai visi tai padarys, paprašykite jų aptarti su komandos nariais naują grupės rezultatą, vadovaudamiesi šiais klausimais:

2. Vertinimas - nuomonių ir įsitikinimų gynimas arba pagrindimas

- a) Kodėl buvo svarbu, kad prieš tai galėjome aptarti savo veiksmus kaip komanda?
- b) Ar manote, kad diskutuoti komandoje buvo naudinga?
- c) Ar sutinkate / nesutinkate su tuo, kad...?
- d) Kokia jūsų nuomonė apie x?
- e) Koks yra geriausias sprendimas, kad komanda žaistų geriau ir pelnytų daugiau taškų?

4 etapas: pasakykite mokiniams, kad po dviejų savaitių vėl pasiūlysite šį žaidimą ir kad komandos bus tos pačios.

Dabar duokite jiems 2 savaites laiko aptarti ir susitarti dėl geriausios strategijos kitam kartui ir suplanuoti ją pagal toliau pateiktus klausimus:

3. Kūryba - naujų idėjų ir alternatyvų generavimas

- a) Kaip galime pagerinti savo komandos veiklą?
- b) Kokius pokyčius galime padaryti, kad sustiprintume mokinio x rezultatus?
- c) Kaip manote, kaip jaustųsi mokinys x?
- d) Kokį rezultatą prognozuojate?
- e) Ar galite pamąstyti apie veiksmingą praktiką, kurią galite pritaikyti, kad padidintumėte savo komandos efektyvumą? Pasiūlykite ją grupei.
- f) Kaip tai užbaigtumėte?

5 etapas: dar kartą pasiūlykite fizinę veiklą. Po vykdymo paprašykite kiekvienos grupės paaiškinti visai klasei, kokią strategiją jie taikė, ar ji buvo sėkminga, ar ne, ir bet koku atveju, kaip jie gali pagerinti savo veiklą.

Nuorodos / informacijos šaltiniai

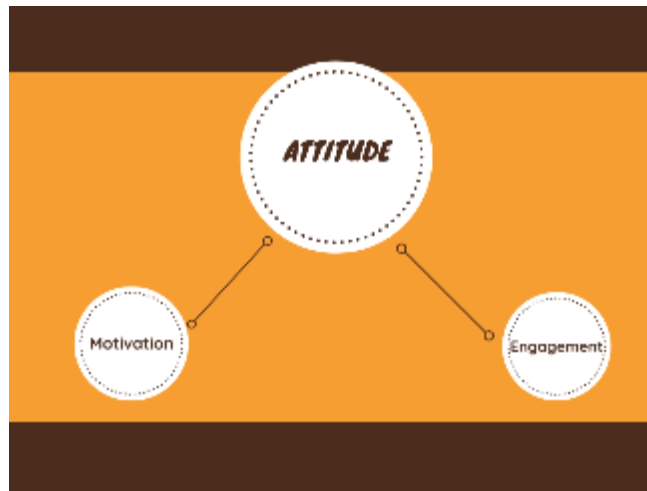
https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&v=dSTy2y0LfTw&feature=emb_title

Papildomi patarimai, galimybės ar pritaikymo būdai, kontroliniai sąrašai ir pan.

Priklausomai nuo žaidėjo amžiaus ir gebėjimų, galite keisti mušimo atstumą. Jei tikslo neturite, galite jį nupiešti ant sienos.

Požiūris

Mokymasis per patirtį yra galinga mokymo priemonė, kuri ne tik suteikia naujų įgūdžių, bet ir skatina mokinius keisti savo požiūrį, todėl turi įtakos gerinant jų požiūrį į mokymąsi apskritai, o ne tik į sritį, kurioje buvo mokomasi.



Mokiniai, kurie patiria tokį mokymosi būdą, iš karto pajunta savo veiksmų rezultatus, nes jie aktyviai ir tiesiogiai dalyvauja kiekviename mokymosi etape, įtraukdami ir savo emocijas, ir žinias bei įgūdžius. Ypač per apmąstymų etapą jie suvokia, kokie žingsniai atvedė juos prie galutinio rezultato ir kokį skirtumą galima pasiekti pakeitus šį procesą ir vėl jį pritaikius realiame gyvenime. Taikydamas pakeitimus ir stebėdamas naujus rezultatus, besimokantysis gauna skirtingus rezultatus ir gali pasirinkti geriausią iš jų, kad pagerintų savo patirtį: tai didina **motyvaciją** ir **įsitraukimą** į mokymąsi.

Kaip rašyta ankstesniuose skyriuose, mokymasis per patirtį yra energingas procesas, kurio metu asmuo panaudoja jau turimas žinias, suvokimą ir įgūdžius, kad suprastų savo patirtį ir susistemintų jos apdorojimo rezultatus į struktūrizuotas žinias. Kai žmonės mokosi veikdami, jie įgauna energijos, laikosi turinio ir išmoksta daugiau. Jie daug lengviau įsitraukia į naujas idėjas ir sąvokas, kai jos taip pat paremtos jų emocijomis. Emocinis ir asmeninis turinys leidžia besimokančiajam užmegzti gilesnį, vidinį ryšį su dalyku: kai dalyvauja emocijos, poveikis mokymuisi sustiprėja. Todėl mokymosi per patirtį rezultatai siejami su betarpišku veiklos supratimu ir grįžtamojo ryšiu, o tai padeda mokiniams, nes didina jų motyvaciją siekti mokymosi tikslų.

Požiūrio tobulinimo veikla Nr.1: mažosios olimpinės žaidynės

Veiklos rūšis
Fizinis aktyvumas
Paskirtis/tikslas
Padidinti grupės įsitraukimą
Grupės dydis / individualus
Grupė
Reikalingos priemonės
Diskas/javelinas, teniso kamuoliukai ir raketės, mediena, audinys
Numatoma trukmė
1 valanda (15 minučių kiekvienai veiklai)
Instrukcijos
1 etapas: pradėdami pamoką, parodykite mokiniams toliau pateiktą vaizdo įrašą apie įsitraukimą. Šis vaizdo įrašas yra įvadas į veiklą, padedantis mokiniams sutelkti dėmesį į visos užduoties temą - įsitraukimą. Šlechtės įsitraukimo lygiai 2 etapas: kiekvienai komandai pasirinkite po vieną mokinį, kuris bus vadovas (čia rasite užduotį, skirtą 16 mokinių klasei). Dabar paaiškinkite jiems, kad ketinate žaisti "Mažąsias olimpines žaidynes" komandomis ir kiekvienas vadovas privalo pasirinkti savo komandos narius pagal jų gebėjimus. Parodykite jiems žaidimų, kuriuos jie žais, sąrašą ir pradėkite formuoti komandas. Vadovai turi sutelkti dėmesį į tai, kad pagal jūsų (mokytojo) pasiūlytus žaidimus pasirinktų komandos narius, atsižvelgdami į jų gebėjimus ir įgūdžius. Kai komandos bus paruoštos, mokiniai turi paskirti mokinį, kuris susidurs su kitos komandos nariais. Kiekvienas komandos narys buvo įtrauktas, nes šios veiklos tikslas - skatinti mokinių įsitraukimą. Pagrindinis sunkumas bus suprasti kiekvieno nario stipriąsias puses kiekvienai užduočiai atlikti. Dabar galite pradėti žaisti skirtingus turnyrus (čia rasite 4 skirtingus užsiėmimus, nes 16 mokinių bus suskirstyti į 4 komandas, sudarytas iš 4 komandos narių. Tokiu būdu niekas nebus pašalintas): 1 - šuoliai (pvz.: šuolis į tolį, trišuolis, šuolis į aukštį) 2 - metimai (pvz., disko metimas, ieties metimas) 3 - trasos kliūtis 4 - tenisas Kiekvienai pirmiau minėtai fizinei veiklai balai bus skiriami taip: - 4 taškai bus priskirti geriausiai komandai (1 vietą užėmusiai komandai); - 3 taškai bus priskirti antrajai geriausiai komandai (2 vieta); - 2 taškai bus skiriami trečiajai geriausiai komandai (3 vietą užėmusiai komandai); - Paskutinei komandai (4-ąją vietą užėmusiai komandai) bus skirtas 1 taškas.

Pagal tai, atlikus visas keturias pirmiau minėtas veiklas, maksimalus rezultatas, kurį komanda gali gauti, yra 16 taškų, o minimalus - 4 taškai.

3 etapas: prieš baigdami pamoką paprašykite mokinių paruošti žaidimą, kurį galėsite žaisti kitą kartą, kai turėsite bendrą pamoką. Mokiniai dar kartą sužais 4 žaidimus, kurie bus galutinio reitingo dalis. Paaiškinkite jiems, kad tas, kuris pasiūlys naują veiklą, gaus 4 papildomus taškus; tas, kuris pasiūlys jūsų, kaip mokytojo, jau pasiūlytą veiklą, gaus tik 1 tašką; tas, kuris nepasiūlys jokios veiklos, gaus 0 taškų.

Todėl kitoje pamokoje vadovaukitės ta pačia balų klasifikacija, kaip ir pirmiau minėta.

Šiuo metu maksimalus vienos komandos rezultatas gali būti: (16 + 16 + 4); mažiausias rezultatas gali būti 8 (4 + 4 + 0).

4 etapas: pradėkite diskusiją su klase, susiedami užduotį su pamokos pradžioje žiūrėtu vaizdo įrašu. Paklauskite, kaip pagerėjo jų įsitraukimas ir kodėl. Dabar paklauskite, kuo įsitraukimas gali būti svarbus ir profesiniame gyvenime (darbe). Sužinoję keletą mokinių nuomonių, parodykite jiems toliau pateiktą vaizdo įrašą, kuriame įsitraukimo svarba siejama su verslo pasauliu. Svarbu jiems dar kartą paaiškinti, kodėl tokio požiūrio ugdymas sportuojant gali padėti jiems turėti tokį patį požiūrį kasdieniame gyvenime (įskaitant mokyklą ir darbą).

[Kodėl svarbus darbuotojų įsitraukimas](#)

Nuorodos / informacijos šaltiniai

<https://youtu.be/256hluHbp2o>

https://www.youtube.com/watch?v=dSfDROxCuxI&feature=emb_title

Papildomi patarimai, galimybės ar pritaikymo būdai, kontroliniai sąrašai ir pan.

Siūlome komandų dydį nustatyti pagal fizinę veiklą, kurią ketinate pasiūlyti. Mūsų pavyzdyje nustatėme komandas, sudarytas iš 4 mokinių.

Atsižvelkite į mokinių amžių ir gebėjimus, kad galėtumėte pasiūlyti fizinę veiklą.

Keiskite veiklas, atsižvelgdami ir į erdvių, kuriomis galite naudotis, galimybes (pvz., jei galite naudotis baseinu, galite įvesti vandens polo arba plaukimo varžybas).

Požiūrio tobulinimo veikla Nr.2: Būkite mokytoju ir fasilitatoriumi

Veiklos rūšis
Fiziniai pratimai
Paskirtis/tikslas
Didinti motyvaciją suteikiant mokiniams atsakomybę.
Grupės dydis / individualus
Grupė (4 asmenys grupėje)
Reikalingos priemonės
Nėra/priklausomai nuo pasirinktos veiklos
Numatoma trukmė
1 val.

Instrukcijos

1 etapas: pamokos pradžioje parodykite mokiniams toliau pateiktą vaizdo įrašą; šis vaizdo įrašas yra įvadas į motyvacijos temą, kuri yra pagrindinis viso užsiėmimo tikslas.

[Motyvacijos mokslas](#)

2 etapas: Suskirstykite klasę į grupes po 4. Kiekviena grupė turi pasirinkti komandinę sporto šaką, kurios mokys likusią klasę (pvz., tinklinį, futbolą, krepšinį ir t. t.).

Kiekvienam mokiniui teks skirtingas vaidmuo:

- 1) Fasilitatorius: paaiškina žaidimo taisykles visoms kitoms komandoms.
- 2) Žaidimo teisėjas.
- 3) 2 treneriai (po 1 kiekvienai komandai).

Pasibaigus žaidimams, juose dalyvavę mokiniai pradės vertinti pasirodžiusias komandas. Geriausiai pasirodžiusiai komandai bus įteiktas prizas.

Vertinimas bus atliekamas pagal toliau nurodytus įgūdžius, kurie vertinami balais nuo 1 iki 5, kur 1 yra mažiausias balas, o 5 - didžiausias.

Bendravimo įgūdžiai: Mokiniai turi įvertinti, ar bendravimas atitinka šešias pagrindines savybes: jis turi būti aiškus, glaustas, tiesioginis, išsamus, mandagus ir konstruktyvus. Geri bendravimo įgūdžiai padės ir žaidžiančiam, ir mokiniui, kuris moko, pagerinti tarpusavio santykius.

Kognityviniai įgūdžiai: Žaidime dalyvavę mokiniai turėtų įvertinti, ar žaidimo metu pagerėjo jų koordinacijos, suvokimo ir vaizdavimo įgūdžiai, susiję su erdve, laiku ir kūnu, ar jie įgijo daugiau žinių ir sąmoningumo.

Metodiniai įgūdžiai: Mokiniai turėtų įvertinti, ar žaidimo metu pagerėjo jų gebėjimas rasti problemų sprendimus, įskaitant ir kūrybiškus.

Socialiniai ir santykių įgūdžiai: Mokiniai turės įvertinti, ar jų dalyvavimas žaidime buvo sąmoningas ir veiksmingas kartu su kitais grupės nariais, atsižvelgiant į jų pačių ir kitų požiūrį bei savybes.

3 etapas: pradėkite diskusiją su klase, susiedami užduotį su pamokos pradžioje žiūrėtu vaizdo įrašu. Ypač daug dėmesio skirkite tam, kaip tai, kad jie buvo atsakingi už visos klasės veiklos organizavimą, padidino jų motyvaciją dalyvauti.

Nuorodos / informacijos šaltiniai

https://www.youtube.com/watch?v=pZT-FZqfxZA&feature=emb_title

Papildomi patarimai, galimybės ar pritaikymo būdai, kontroliniai sąrašai ir pan.

Atsižvelgiant į visos veiklos sudėtingumą, gali būti naudinga iš anksto suplanuoti kalendorių, kad mokiniai turėtų pakankamai laiko pasiruošti pamokai.

2 modulis: Neapibrėžtumo, dviprasmybės ir rizikos įveikimas

Įvadas į kompetenciją

Vienas didžiausių iššūkių, su kuriais susiduria šiuolaikiniai vadovai ir mokytojai, yra susidoroti su vis didėjančiu neapibrėžtumu ir suvokti dviprasmiškumą kaip įprastą gyvenimo dalį. Nerimą dėl neapibrėžtumo gali būti sunku suvaldyti, ypač jei jaučiame, kad esame fiziškai ar emociškai nesaugūs. Kai taip atsitinka, neapibrėžtumas gali sukelti stresą, baimę ir paniką, dviprasmiškumą ir riziką savo darbe. Kompetencija „Neapibrėžtumo, dviprasmiškumo ir rizikos įveikimas“ reiškia, kad, nepaisant nestabilios aplinkos, reikia greitai ir lanksčiai spręsti greitai besikeičiančias situacijas.

Atskirai aptarti tris terminus ir bandyti juos paaiškinti: Kembridžo žodyne „Neapibrėžtumas“ apibūdinamas kaip „situacija, kai kas nors nėra žinoma arba kai kas nors nėra žinoma ar tikra“. Vikipedijoje dviprasmiškumas apibrėžiamas kaip „reikšmės rūšis, kai frazė, teiginys ar nutarimas nėra aiškiai apibrėžti, todėl galimos kelios interpretacijos. Bendras dviprasmybės aspektas yra neapibrėžtumas“. Be to, anglų kalbos Oksfordo žodyne rizika apibrėžiama kaip "nuostolių, sužalojimų ar kitų nepalankių ar nepageidaujamų aplinkybių galimybė". Rizika apima netikrumą dėl veiklos poveikio ir (arba) pasekmių, susijusių su tuo, ką žmonės vertina (pavyzdžiui, sveikata, gerove, turtu, nuosavybe ar aplinka), dažnai sutelkiant dėmesį į neigiamas, nepageidaujamąs pasekmes. Skirtumas tarp rizikos ir neapibrėžtumo yra tas, kad rizikos padariniai yra žinomi, o neapibrėžtumo - nežinomi.

Galiausiai, **įveikos** sąvoka numato, kad egzistuoja nelaimės ar streso būklė. Asmuo, kuriam tenka susidurti su sunkumais, yra įsitraukęs į įveikimo procesą. Įveikimas paprastai apibrėžiamas kaip pastangos užkirsti kelią grėsmei, žalai ir netekčiai arba jas sumažinti, arba sumažinti nerimą, kuris dažnai susijęs su šiais išgyvenimais. Susidorojimo su situacija, kuriai būdingas neapibrėžtumas, dviprasmiškumas ir rizika, procesą galima suskirstyti į keturis etapus. Pirmiausia atsiranda gebėjimas **apibrėžti realią situaciją** ir ieškoti santykinų elementų, informacijos. Kitame etape, didėjant informuotumui apie incidentą, imamasi **rizikos apskaičiavimo** proceso siekiant atskirti priimtina ir nepriimtina riziką. Kitas etapas svarbus siekiant naudoti **strategijas, kad būtų sumažinta rizika**, kuri gali kilti vertės kūrimo proceso metu. Galiausiai nebijokite klysti bandydami naujus dalykus, greitai ir lanksčiai spręsti greitai kintančias situacijas, priimti sprendimus ir **prisitaikyti prie** naujų situacijų.

Gebėjimas susidoroti su neapibrėžtumu, dviprasmiškumu ir rizika taip pat reiškia, nustatyti rizikos pavyzdžius savo aplinkoje, ieškoti asmeninių būdų, kaip pasiekti dalykų, efektyviai apibūdinti riziką, susijusią su paprasčiausia vertę kuriančia veikla, kurioje dalyvaujate. Tai taip pat reiškia įgyti gebėjimą aptarti informacijos vaidmenį mažinant neapibrėžtumą, dviprasmiškumą ir riziką, taip pat rasti būdų, kaip priimti sprendimus, kai informacija yra neišsami, pasveriant ir riziką, ir tikėtiną vertę kuriančios veiklos naudą. Galiausiai įvertinkite riziką savo įmonėje keičiantis sąlygoms ir įvertinkite didelės rizikos ilgalaikes investicijas taikydami struktūrinį metodą.

Entrecomp apibrėžtis

Gebėjimas įveikti neapibrėžtumą, dviprasmybę ir riziką yra viena iš penkiolikos EntreComp sistemos kompetencijų. EntreComp ją apibūdina taip: *„priimti sprendimus, kai sprendimo rezultatas yra neaiškus, kai turima informacija yra dalinė ar dviprasmiška arba kai yra nenumatytų padarinių rizika“*. Į vertės kūrimo procesą įtraukite struktūruotus idėjų ir prototipų testavimo būdus nuo pat ankstyvųjų etapų, kad sumažintumėte nesėkmės riziką. Greitai ir lanksčiai spęskite greitai besikeičiančias situacijas. Sistemoje nustatyti skirtingi kompetencijos



lygiai, kurie gali atspindėti besimokančiųjų įsitraukimo laipsnį, ieškoti, lyginti ir gretinti skirtingus informacijos šaltinius, kurie padeda asmenims ar grupės nariams sumažinti dviprasmiškumą, neapibrėžtumą ir riziką priimant sprendimus. Ji priskiriama kategorijai **“į veiksmą”**, nes neapibrėžtumo, dviprasmiškumo ir rizikos įveikimas pasireiškia priimant sprendimą veikti ir yra susijusi su kitomis šios kategorijos kompetencijomis. Iš tiesų, susidorojimas su dviprasmiškumu, neapibrėžtumu ir rizika apima iniciatyvos ėmimąsi, mokymąsi iš patirties, darbą su kitais,



planavimą ir valdymą. Neapibrėžtumo, dviprasmybės ir rizikos įveikimas grindžiamas savo paties sprendimu, tačiau jis taip pat susijęs su grupės citavimu.

Nauda

Manoma, kad gebėjimas susidoroti su neapibrėžtumu, dviprasmiškumu ir rizika suteikia daug naudos žmonių gyvenime. Įprotis susidoroti su nepastovumu padeda pasinaudoti galimybėmis namuose, darbe ar visuomenėje. Tačiau tai naudinga ne tik suaugusiesiems, bet ir vaikams, nes tai yra pagrindas konkretniems įgūdžiams ir žinioms įgyti. Sporto aplinkoje gebėjimas susidoroti su neapibrėžtumu, dviprasmiškumu ir rizika sporto ar laisvalaikio proceso metu padeda žmonėms, nepriklausomai nuo amžiaus grupės, būti pasirengusiems netikėtumams. Komandinėse sporto šakose rezultatas nuolat skiriasi, o žiūrovai atsiduria priešais galimybę per kelias ateinančias minutes tapti pralaimėtoju arba nugalėtoju. Skirtingai nuo spręstinių problemų, dilemos sporto aplinkoje yra tie neišsprendžiami, nenumatyti, nemalonūs - tačiau potencialiai teigiami - klausimai ir iššūkiai, su kuriais susiduria sportininkai, žaidėjai ir treneriai.

Įveikti neapibrėžtumą, dviprasmiškumą ir riziką geriausiai padeda aplinka, kurioje yra iššūkių, naujovių ir netikėtumų. Geras streso valdymas gali padėti jums geriau jaustis fiziškai ir psichologiškai, o tai gali turėti įtakos jūsų gebėjimui dirbti kuo geriau. Todėl sporto aplinka yra puiki terpė šiai kompetencijai ugdyti.

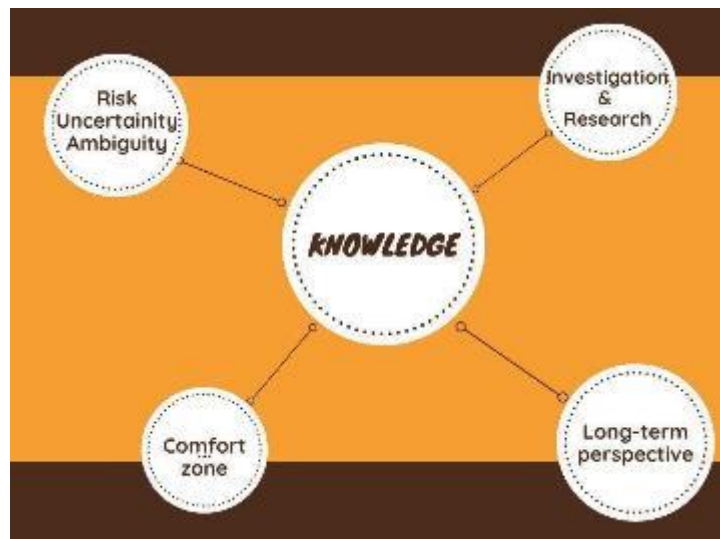
Susidorojimas su neapibrėžtumu, dviprasmiškumu ir rizika taikomas atliekant įvairius veiksmus, pvz:

1. **Pokyčių priėmimas**, jų numatymas ir pasiruošimas jiems
2. **Naujų procedūrų kūrimas atsižvelgiant į pokyčius**
3. Patogus **rizikos** ir neapibrėžtumo **valdymas**
4. **Išradingumo naudojimas** siekiant kompensuoti tai, kad neturime viso vaizdo
5. **Susitelkimas į iššūkį**, rizikos ir netikrumo priėmimas kaip normos
6. **Produktyvumo išlaikymas** įgyvendinant naujas, pakeistas ar nebaigtas procedūras

7. Išlikimas ramiems ir susitelkusiems permainų metu.

Žinios

Šiandien netikrumas daro įtaką įvairioms mūsų gyvenimo sritims, pavyzdžiui, sveikatai, ekonomikai, darbui, santykiams su kitais žmonėmis. Kaip žmonės dažniausiai norime jaustis saugūs ir kontroliuoti savo gyvenimą. Tačiau tai gana neįmanoma. Taigi, kai žmogus patiria baimę ir netikrumą dėl rytojaus, jis jaučiasi neramus, įsitempęs ir galiausiai bejėgis reaguoti į būsimus pokyčius. Visi žmonės turi skirtingus tam tikrus tolerancijos neapibrėžtumui laipsnius. Atrodo, kad kai kurie žmonės net mėgaujasi rizika ir nenuspėjamomis gyvenimo situacijomis, o kitiems gyvenimo atsitiktinumas kelia didžiulį nerimą. Vis dėlto visi žmonės turi ribą. Tomis akimirkomis, kai pajuntame, kad mus užvaldo netikrumas ir nerimas, galime imtis veiksmų, kad su rizika, stresu



ir nežinomybe susidorotume arba ją sumažintume ir jaustumėmės labiau pasitikintys.

Daugybė dalykų mūsų gyvenime kelia stresą, pavyzdžiui, ar galėsime išlaikyti dabartinį darbą, ar turėsime gerą sveikatą. Šie klausimai neabejotinai kelia mums stresą, tačiau niekas negali sustabdyti neaiškios perspektyvos. Kur kas svarbiau rūpintis dalykais, kuriuos galime **kontroliuoti patys**. Kai aplinkybės yra nekontroliuojamos, lengva pasiduoti baimei ir neigiamoms emocijoms. Tačiau kai nieko negalime padaryti, geriau priimti kompromisą su esamomis sąlygomis ir stengtis **atrasti ramybės jausmą**. Turime aktyviai elgtis su savo emocijomis - net jei jos yra pačios neigiamiausios ar gąsdinančios. Nėra sveika gyventi nuolat dėl visko nerimaujant. Nekonstruktyvu nuolat būti budriems ir stengtis numatyti virtualias situacijas ar pasiruošti jas

spręsti. Turėtume **išmokti gyventi su bet kokių rytdienos pokyčių mūsų gyvenime perspektyva**. Užuoat varginęsi nuolatinėmis paslaptinėmis mintimis, ruoškitės bręsti kaip asmenybės, kaip verslininkai, ir supraskite, kad nieko nėra amžino, tapkite išmintingesniais žmonėmis ir būkite pasirengę veikti realiuoju laiku vykstančių įvykių metu. Galiausiai, norėdami **sumažinti bendrą stresą** ir neigiamas mintis, turėtume į savo kasdienį gyvenimą įtraukti fizinių pratimų programą, daug miegoti, sveikai maitintis ir rasti laiko poilsiui. Dabar moksliskai pripažįstama, kad fiziniai pratimai yra natūrali ir veiksminga stresą ir nerimą mažinanti priemonė.

Žinių tobulinimo veikla Nr.1: Kas yra rizika, dviprasmiškumas ir neapibrėžtumas?

Veiklos rūšis
Fizinis aktyvumas
Paskirtis/tikslas
Šia užduotimi mokiniai, žaisdami 3 skirtingus žaidimus, mokosi, kuo skiriasi rizika, dviprasmiškumas ir neapibrėžtumas.
Grupės dydis / individualus
20 ar daugiau mokinių
Reikalingos priemonės
Žaidimui reikia: 1 etapas: Kiekvienas mokinytis rankose turi 2 A4 formato popieriaus lapus (kiekvienas iš jų atitinka vieną galimų laiptų pakopą). 2 etapas: Sukuriame keletą mažiausiai 5, o daugiausiai 10, nepriklausomų kortelių (kortelės matmenys yra 40 cm x 40 cm). Kiekviena kortelė simbolizuoja tam tikrą sporto šaką ar laisvalaikio veiklą, pavyzdžiui: kamuolio sportą (krepšinį, tinklinį, futbolą, polo ir t. t.), individualias ar komandines sporto šakas (plaukimą, lengvąją atletiką, meninę gimnastiką ir t. t.), sporto inventorių (golfą, beisbolą, tenisą, stalo tenisą, regbį ir t. t.) arba laisvalaikio sporto šakas (jogą, kultūrizmą, kovos menus ir t. t.). 3 etapas: Mums reikia nedidelės įvairių sporto šakų įrangos kolekcijos.
Numatoma trukmė
2 valandos
Instrukcijos
https://www.youtube.com/watch?v=JHMMwMC42M8 Teorinis įvadas ir dėmesys rizikos, dviprasmiškumo ir neapibrėžtumo skirtumams, prieš pradėdant žaisti trigubą žaidimą, kurį rasite toliau. Dabar galite pradėti žaisti! 1 etapas: sužinoti, kas yra rizika.

Dega mokykla. Mokytojas suskirsto mokinius į dvi komandas ir papasakoja, kad mokyklos pastate kilo didžiulis gaisras. Mokiniai, suskirstyti į grupes, turi nedelsdami palikti pastatą per kuo trumpesnį laiką. Šia veikla siekiama ugdyti mokinių gebėjimą nedelsiant reaguoti ir greitai susidurti su rizikingomis situacijomis. Mokiniai turi sukurti eskalatorių, kad galėtų pabėgti iš mokyklos pastato. Pirmasis kiekvienos komandos mokiny, norėdamas sukurti pirmas dvi avarinio laiptelio pakopas, turi padėti 2 popieriaus lapus ant žemės ir judėti ant jų savo kūnu. Kitas mokiny atiduoda savo popieriaus lapus pirmajam mokiniui, kad šis galėtų eiti toliau, sukurti naują pagrindą ir būti paaukštintas. Vėliau antrasis mokiny eina pirmojo mokinio laiptais. Pradedama formuoti grandinė po kito judesio... Kiti mokiniai toliau laikosi tos pačios strategijos, prisidėdami savo „laipteliais“ (popieriaus lapeliais). Dvi mokinių komandos varžosi. Mokiniai proceso metu stengiasi napanikuoti teisingai vykdydami instrukcijas. Žaidimas reikalauja, kad mokiniai prisitaikytų prie mokytojo nurodymų.

2 etapas: sužinoti, kas yra neapibrėžtumas.

Mokytojas ant kortelių / popieriaus lapų nupiešia įvairias sporto šakas (bėgimą, tenisą, krepšinį ir kt.) ir, nieko nerodydamas mokiniams, sudeda juos į tamsų maišelį. Tada jis paaiškina mokiniams, kad jie turi būti suskirstyti į komandas pagal sporto šaką, kurią vaizduoja kiekviena kortelė, be to, mokiniai gali tiksliai atlikti konkrečią sporto šaką pasirinktais judesiais. Todėl mokytojas paprašo po vieną asmenį iš kiekvienos grupės išsirinkti iš tamsaus maišelio po vieną kortelę.

Variacija: Kiekviena grupė turi nuspręsti, kas atliks konkrečias užduotis pagal mokinių kompetencijas skirtingose sporto šakose.

3 etapas: sužinoti, kas yra dviprasmybė.

Mokytojas pasiūlo lobio medžioklės žaidimą, kurio metu sukuriamos dviprasmiškos frazės, vedančios mokinius iš vienos stotelės į kitą. Kiekviena stotis yra skirtingoje mokyklos dalyje. Kiekvienoje stotyje mokinių prašoma santykiniais judesiais atlikti skirtingą sporto šaką. Norėdami įrodyti mokytojui, kad praėjo visas stotis, jie turi tai užfiksuoti.

Stočių pavyzdys:

Stotis Nr. 1 Krepšinis! Kiekvienas jūsų komandos narys turi mesti baudos metimus, kad pasiektų 5 taškus. Per tą laiką kiti komandos draugai turi atkovoti kamuolį, kad jį sugautų ir grąžintų metančiam žaidėjui.

Stotis Nr. 2 Estafetinis bėgimas su medžiu. Kiekvienas komandos narys vienas turi įveikti tikslų atstumą bėgdamas, tada jis turi pažymėti kitą asmenį, kad šis įveiktų tą patį atstumą.

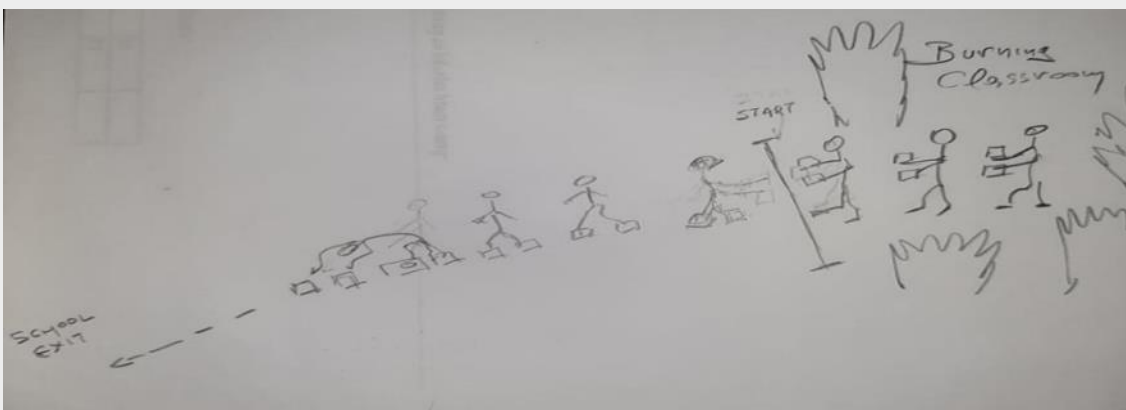
Stotis #3 Futbolas! Kiekvienas komandos narys turi driblingo būdu permesti futbolo kamuolį per 10 stulpų ir pabaigoje įmušti įvartį.

Bėgdami per šias stotis komandos nariai anksčiau nežino, kuris bus kitas taikiny, todėl jie negali veiksmingai valdyti ir tiksliai apskaičiuoti komandos **pajėgų**.

Nuorodos / informacijos šaltiniai

https://www.streetfootballworld.org/sites/default/files/Scoring%20for%20the%20Future_Em_poyability%20Toolkit_ENG.pdf

Papildomi patarimai, galimybės ar pritaikymo būdai, kontroliniai sąrašai ir pan.



Žinių tobulinimo veikla Nr. 2: Bananas, beždžionė ir tigras

Veiklos rūšis
Grupinė fizinė veikla
Paskirtis/tikslas
Užsiėmimo metu dalyviai turi išspręsti problemą ir pagalvoti apie žaidimo "ilgalaikę perspektyvą". Mokiniai turi išmokyti mąstyti taip, kad galėtų numatyti kitus ėjimus ir ankstesnių ėjimų pasekmes kitiems ėjimams.
Grupės dydis / individualus
Klasė suskirstoma į grupes po penkis mokinius.
Reikalingos medžiagos
Saloms pažymėti naudojami kūgiai. Antkrūtiniai ar kiti simboliai, žymintys, kas yra bananas, beždžionė, tigras.
Numatoma trukmė
10-20 minučių
Instrukcijos



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

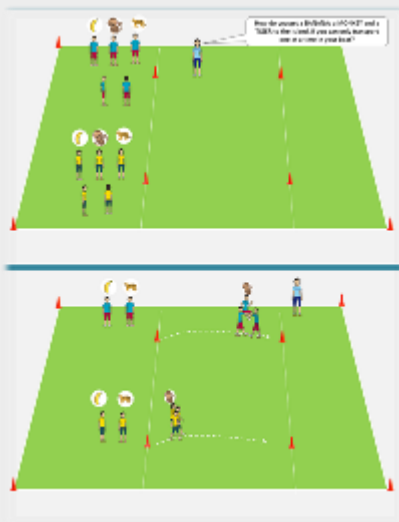
Europos Komisijos parama šio leidinio leidybai nereiškia, kad ji patvirtina jo turinį, kuris atspindi tik autorių požiūrį, ir Komisija negali būti laikoma atsakinga už bet kokį jame pateiktos informacijos panaudojimą.

- Pirmiausia paruoškite žaidimo aikštelę, kurioje kiekviena komanda turės pradžios tašką ir „salą“ (pvz., pažymėtą kūgiu). Abu taškai turėtų būti nutolę vienas nuo kito maždaug 15-20 m atstumu.
- Tada sudarykite komandas po penkis ir paprašykite komandų paskirstyti šiuos vaidmenis (kapitonas, jūreivis, tigras, beždžionė ir bananas).
- Tada sukvieskite visus žaidėjus ir paaiškinkite jiems užduotį:
 - ✓ Kapitonas ir Jūreivis turi nugabenti Bananą, Beždžionę ir Tigrą į salą (pernešdami atitinkamą žaidėją į kitą pusę).
 - ✓ Kuo greičiau nuneškite bananą, beždžionę ir tigrą į salą, kad mokiniai turėtų bėgti.
 - ✓ Deja, jų laivas vienu metu gali gabenti tik vieną krovinį.
 - ✓ Ir, žinoma, jų krovinius reikia nuolat stebėti. Pavyzdžiui, kai jie, atveža Tigrą į salą, palikdami beždžionę ir bananą, beždžionė suvalgydavo bananą.
- Kai tik paaiškinsite užduotį, skirkite kiekvienai grupei 5 minutes strategijai aptarti. Paprašykite visų komandų nuvykti į pradinis taškus ir išspręsti užduotį. Žaidimą laimi greičiausiai problemą išsprendusi komanda.

Nuorodos / informacijos šaltiniai

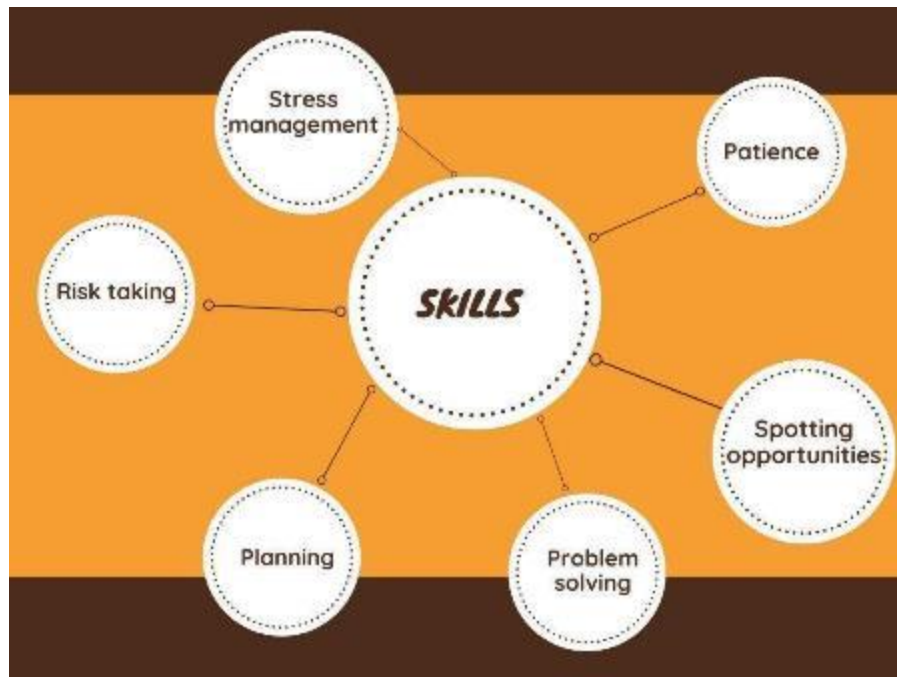
<https://www.sport-for-development.com/tools?id=34#cat34>

Papildomi patarimai, galimybės ar pritaikymo būdai, kontroliniai sąrašai ir pan.



Įgūdžiai

Netikrumo valdymas asmeniui yra sudėtingas ir sunkus procesas, kurio rezultatas iš anksto nežinomas. Tačiau saugokitės, kai esate komandos, kuri susiduria su rizikos situacija, vadovas / vadybininkas / mokytojas. Tokiu atveju turite priimti atsakomybę ir vadovauti visai komandai. Komanda yra nuo jūsų priklausoma. Kad pasiektumėte rezultatą, turite atlikti tam tikrus veiksmus. Tokiu būdu turėtumėte būti arti savo partnerių ir didinti jų problemų supratimą. Pirmiausia priartėkite prie „nežinomybės“ sąvokos, sudarydami komandai įspūdį, kad viskas gali susitvarkyti sėkmingai vadovaujant. Svarbiausias patarimas: **sutelkite dėmesį į tai, kas žinoma**. Tada **skatinkite ieškoti naujų sprendimų**, bendradarbiauti ir eksperimentuoti komandoje. Į sprendimų priėmimo procesą įtraukite visų komandos narių nuomonę.



Jums vadovaujant visi nariai turėtų ir toliau bendrauti, reikšti nuomonę ir aptarti pasiūlymus. Palaikykite komandos darną. Suteikite galimybių net ir nesutarimams tarp narių, tačiau išlaikykite komandos narius kartu. **Kurkite pasitikėjimą**. Venkite poliarizacijos, kurią sukelia nežinomybė ir dėl kurios nariai gali suskilti į mažesnes grupes. Padėkite nariams jaustis saugiams ir motyvuotiems dalytis savo patirtimi su kitais. Pasitikėkite nariais ir pripažinkite, kad kiekvienas daro viską, ką gali geriausiai. Lyderis pristato įsipareigojimo bendram labui sąvoką. Skirkite laiko mažinti komandai kylantį stresą ir venkite tapti „griežtas“, „staigus“, „ir žeminantis kitus“. Pagalvokite, kaip jūsų emocijos tiesiogiai veikia kitų grupės narių elgesį. Visada būkite mandagūs. Galiausiai parodykite aplinkiniams, kad veikiate sąmoningai, širdimi ir visomis jėgomis. Turite

elgtis nesavanaudiškai, drąsiai, nežinomųjų atžvilgiu visa širdimi ir su entuziazmu. Galiausiai **būkite pasirengę patirti nesėkmę, atsigauti ir bandyti dar kartą**, taip pat skatinkite ir kitus daryti tą patį. Komandų vadovai ir (arba) vadybininkai sunkiais netikrumo ir pavojaus laikais stengiasi apibrėžti situaciją, suprasti ir palaikyti visos komandos narius. Tikrumas sukuria galimybę pagerinti esamą padėtį. Skatina gilesnį ryšį ir supratimą. Lyderiai gali būti ugdomi. Grupės gali būti suderintos. Kai žmonės yra išklausomi, suprantami ir vertinami, didėja jų įsipareigojimas grupei ir tikslui.

Įgūdžių tobulinimo veikla Nr.1: Judesiai erdvei sukurti

Veiklos rūšis
Grupės veikla. 16+ metų
Paskirtis/tikslas
Problemų sprendimo gebėjimas reikalingas vadovui, ir šį požiūrį galima perkelti į kitas gyvenimo sritis, pavyzdžiui, darbo vietą ar kasdienės situacijas. Atlikdami šią veiklą mokiniai galės valdyti skirtingus problemų sprendimo būdus ir stilius. Be to, taikyti skirtingus sprendimus skirtingoms užduotims spręsti.
Grupės dydis / individualus
mažiausiai 8 žaidėjai
Reikalingos priemonės
1 etapas: popieriaus lapai ir pieštukai 2 etapas: 2x5 vartai, treniruočių antkrūtiniai, kamuoliai, kūgiai
Numatoma trukmė
30 minučių
Instrukcijos
1 etapas: Naudodamiesi konkrečiu darbo lapu, sužinokime, kas yra problemų sprendimas. Mokytojo pagalba prieš pradedant fizinę veiklą su mokiniais. Tai padeda mokytojui paaiškinti mokiniams, kaip spręsti jų problemų sprendimo situacijas, su kuriomis jie susidurs kitame etape atlikdami pratimą. Darbo lapo, skirto problemoms spręsti, žingsniai: 1. Užrašykite pagrindinę problemą, kuri jums kelia nerimą tam tikru metu. Nurodykite priežastis. Kokia yra problema arba konkretus tikslas, kurį norite pasiekti? Išsamiai užrašykite, kokia, jūsų manymu, yra pagrindinė problema arba tikslas. Būkite kuo konkretesni. 2. Išvardykite visus galimus sprendimus. Galimų sprendimų „smegenų šturmas“. Šiame etape nesvarbu, kokie geri ar blogi galėtų būti sprendimai, tiesiog surašykite jų kuo daugiau. Būkite kūrybingi ir paprašykite kitų mokinių pasiūlymų. Apmąstykite, kas buvo veiksminga praeityje. Pagalvokite, ką rekomenduotumėte draugui, atsidūrusiam panašioje situacijoje. 3. Sąrašą padalykite į dvi dalis. Viena sąrašo - tai, ką galite ir dėl ko galite ką nors padaryti, o kita - tai, dėl ko nieko negalite padaryti. Kartais gali nebūti „tobulo“ sprendimo. Svarbiausia išsiaiškinti, ką galite padaryti patys.

4. Pasirinkite praktiškiausią sprendimą ir sudarykite planą. Pasirinkite tokį sprendimą ar sprendimų derinį, kurį galite įgyvendinti su savo turimais ištekliais (laiku, finansais, įgūdžiais, parama ir t. t.). Apsvarstykite, kokios informacijos ir išteklių jums reikia pasirengti ir kokių problemų gali kilti jūsų naujame judėjime (ir kaip jas įveiktumėte). Sudarykite savo pasirinkto sprendimo įgyvendinimo planą, suskirstydami jį į mažus žingsnius. Sukurkite tiek žingsnių, kiek jums reikia.

5. Apžvalga. Vykdykite savo planą. Koks buvo rezultatas? Apmąstykite, kas pavyko, o kas ne. Apsvarstykite, ką kitą kartą galėtumėte daryti kitaip. Priklausomai nuo rezultato, gali tekti peržiūrėti sprendimų sąrašą ir bandyti dar kartą taikyti kitą metodą. Tęskite struktūrinį problemų sprendimo procesą, kol išspręsite problemą arba pasieksite tikslą.

2 etapas. Veikla

1 ŽINGSNIS: Sukurkite žaidimo lauką, kurio vartai nuo centro nutolę devynių metrų atstumu. Paprašykite keturių žaidėjų žaisti vidinėje pusėje. Trys žaidėjai ginsis prieš vieną puolėją. Keturi žaidėjai puolime bus žaidimo lauko šonuose.

2 ŽINGSNIS: Keturi šonuose esantys žaidėjai pradeda su kamuoliu ir bando jį perduoti vidiniam žaidėjui, kuris bando perduoti kamuolį kitam žaidėjui išorėje. Kai vienas atakuojantis žaidėjas nėra laisvas, kamuolys lieka išorėje esančių žaidėjų rankose. Kai gynyboje esanti komanda pavagia kamuolį, ji turi atakuoti vieną iš vartų ir pelnyti įvartį. Kita komanda, įskaitant išorėje esančius žaidėjus, turėtų stengtis gintis ir neleisti jiems pelnyti įvarčio. Puolančioji komanda gauna tašką, kai puolančiajam žaidėjui pavyksta perimti kamuolį ir jis gali perduoti kamuolį kitam išorėje esančiam žaidėjui. Nurodykite žaidėjams, kad tikslas - kuo ilgiau išlaikyti kamuolį ir pelnyti tašką.

3 ŽINGSNIS: Leiskite komandoms žaisti be jokių kitų taisyklių ir sukeiskite viduryje esantį puolėją ir tris gynybos žaidėjus. Atidžiai stebėkite vieno atakuojančio žaidėjo judesius, kad pamatytumėte, kaip jis sugeba atsikvėpinti. Priminkite puolančiajam žaidėjui, kad gavęs kamuolį iš išorinio žaidėjo, jis gali iš karto jį atkovoti atgal šiam žaidėjui. Dešimt minučių žaiskite rungtį, keisdami žaidėjų ir komandos pozicijas.

Nuorodos / informacijos šaltiniai

https://www.streetfootballworld.org/sites/default/files/Scoring%20for%20the%20Future_Empoyability%20Toolkit_ENG.pdf _ puslapis 61

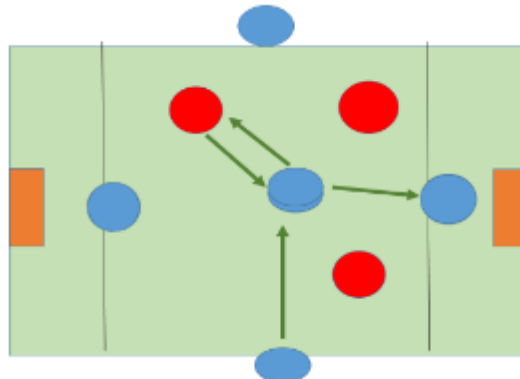
Papildomi patarimai, galimybės ar pritaikymo būdai, kontroliniai sąrašai ir pan.

Galimi variantai

- Pradžioje naudokite rankas, o ne kojas.
- Už aikštės ribų esantys atakuojantys žaidėjai turi žaisti tik dviejų prisilietimų futbolą.
- Norėdamas pelnyti įvartį, vidurio gynėjas gali atlikti perdavimą vienu lietimui ir grąžinti kamuolį jį perdavusiam žaidėjui.

Ilgūdžių tobulinimo veikla Nr. 2: Rizikos žaidimas

Veiklos rūšis



Grupės veikla su asmeniniais ir komandiniais rezultatais bei pasiekimais

Paskirtis/tikslas

Rizikos prisiėmimo užduoties tikslas - suteikti besimokantiesiems galimybę pademonstruoti ilgūdžius, reikalingus apskaičiuotai rizikai prisiimti.

Grupės dydis / individualus

8-16 mokinių

Reikalingos priemonės

Ilgūdžiams pademonstruoti reikia krepšinio aikštelės, kamuolių, lipnios juostos, žymeklio.

Numatoma trukmė

30 minučių

Instrukcijos

Parengiamasis etapas

Nuo krepšinio lanko ženkite du žingsnius į šalį. Naudokite lipnią juostą, kad pažymėtumėte metimo tašką. Toliau žymėkite dar 14 žingsnio ilgio intervalų. Jo intervalas sunumeruojamas naudojant žymėklį. Arčiausiai krepšinio lanko esanti intervalo linija žymima Nr. 1, o toliausiai nuo krepšinio lanko esanti intervalo linija žymima Nr. 15. Toliau 15 mokinių suskirstomi į komandas po penkis narius. Kiekviena komanda gali pasivadinti pagal Afrikoje esančius gyvūnus, pavyzdžiui, liūtai, drambliai ir pan. Per treniruotę kiekvienam mokiniui suteikite po tris galimybes įmesti kamuolį į krepšį, kad išsiugdytumėte žaidimo pojūtį. Nustatoma, kad vienas mokinys atliks teisėjo vaidmenį ir užtikrins, kad dalyviai metimo metu neperžengtų intervalo linijos. Kitas mokinys apibrėžiamas kaip taškų skaičiuotojas, kad lentoje užrašytų kiekvieno dalyvio ir komandos rezultatus.

Žaiskite veiklą ir (arba) žaidimą

Rizikos žaidimas žaidžiamas taip: kiekvienam tam tikros komandos nariui dabar suteikiamos trys galimybės užimti poziciją už linijos ir prie linijos, o tada bandyti sėkmingai įmesti kamuolį į krepšį. Kiekvienas mokinys pats nusprendžia, koku atstumu arba nuo kokios intervalo linijos jis nori bandyti mesti. Mokiniai gali keisti atstumus arba intervalines linijas, nuo kurių jie mėtė. Pavyzdžiui, mokinys

gali pradėti arti krepšio, o po sėkmingo metimo pasistūmėti toliau, arba gali išnaudoti visas tris galimybes iš lygiai tos pačios pozicijos. Šis sprendimas priklauso tik nuo konkretaus mokinio.

Taškų rinkimas

Balai rizikos žaidime skiriami taip:

- sėkmingas metimas nuo intervalo linijos netoli krepšio, kai gaunamas žemas rezultatas.
- už sėkmingą metimą iš toliau nuo krepšio esančios intervalo linijos gaunamas aukščiausias įvertinimas.
- nesėkmingas metimas vertinamas nulių taškų.
- Sėkmingo metimo rezultatas paprasčiausiai atitinka intervalo linijos numerį, iš kurios mokinys metė.

Pavyzdžiui, už sėkmingą metimą iš 3 intervalo linijos bus įvertintas 3 taškais (3 = 3).

Sėkmingas metimas iš 9 intervalo linijos bus įvertintas 9 taškais (9 = 9).

Sėkmingi metimai, kuriuos atliekant tenka labiau rizikuoti, nes reikia įveikti ilgesnį atstumą iki krepšio, įvertinami aukščiausiais balais.

Žaidimo metu lentoje fiksuojami visų komandos narių individualūs rezultatai. Tai galėtų būti taip: kai nurodomas komandos nario individualus tam tikro metimo rezultatas, pirmas skaičius nurodo intervalo liniją, nuo kurios jis metė, o antras skaičius atskleidžia faktiškai pasiektą rezultatą. Kai visi tam tikros komandos nariai jau yra atlikę metimus, individualūs narių rezultatai sudedami ir gaunamas bendras visos komandos rezultatas. Rizikos žaidimą laimi komanda, surinkusi didžiausią bendrą rezultatą. Pavyzdžiui

KOMANDOS NARYS	LIŪTAI	DRAMBLIAI
1	5-5	4-4
	6-0	6-6
	4-4	7-0
2	7-0	4-4
	6-0	3-3
	4-4	6-0
3	5-5	4-4
	5-5	4-0
	7-0	4-4
Bendras įvertinimas	23	25

Nuorodos / informacijos šaltiniai

<https://www.youtube.com/watch?v=rz1kzGdron0>

Papildomi patarimai, galimybės ar pritaikymo būdai, kontroliniai sąrašai ir pan.

Prieš arba po kamuolio metimo mokytojai gali papildomai nubėgti tam tikrą atstumą krepšinio aikštelėje.

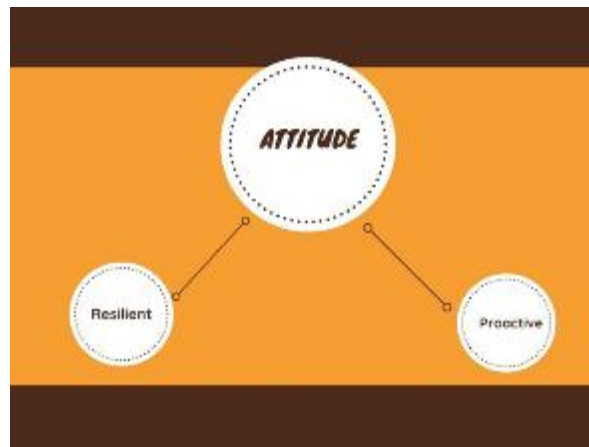
Mokytojai gali pridėti driblingą tam tikrą atstumą su krepšinio kamuoliu lauke prieš arba po kamuolio metimo.

Ilgūdžių tobulinimo veikla Nr.3: du žaidimai - vienas rezultatas

Veiklos rūšis
Grupės veikla. Patalpose viduje arba lauke
Paskirtis/tikslas
Planavimas ir strategijos kūrimas. Norint pasiekti tikslą (laimėti visas rungtynes), kartais reikia sukurti strategiją, nes ir kita komanda nori pasiekti tą patį tikslą. (Konkurencija darbe.)
Grupės dydis / individualus
Dvi grupės po 9 žaidėjus.
Reikalingos priemonės
Dvi futbolo aikštės (viena didelė ir viena maža, jų dydis priklauso nuo žaidėjų skaičiaus)
Numatoma trukmė
Žaidimo laikas - maždaug 3-5 minutės per rungtynes. 3 minučių pertraukos naujoms komandoms suformuoti.
Instrukcijos
Treneris padalina žaidėjus į dvi lygias komandas (mėlyną ir raudoną). Kiekviena iš šių komandų vėl suskirstoma į didelę (6-8 žaidėjai) ir mažą komandą (3-4 žaidėjai). Didžiosios komandos rungtyniauja viename žaidime, o mažosios - antrame žaidime. Abiejų žaidimų rezultatai sumuojami. Dabar mėlynoji ir raudonoji komanda savarankiškai sprendžia, kurie žaidėjai žais didžiojoje komandoje didžiojoje aikštelėje, o kurie - mažojoje komandoje mažojoje aikštelėje, kad kartu pasiektų kuo geresnių rezultatų. Jei dviems lygiagrečioms rungtynėms neužtenka vietos, vienos rungtynės gali būti žaidžiamos po kitų. Nežaidžiančios komandos turėtų būti aktyvios atliekant alternatyvius pratimus (koordinacijos, sprinto ir pan.) arba naudojamos kaip sienelės žaidėjai (žaidėjai juda išilgai šoninių linijų ir grąžina perdavimus tai komandai, iš kurios gavo kamuolį).
Nuorodos / informacijos šaltiniai
https://www.sport-for-development.com/tools?id=34#cat34 puslapis 41
Papildomi patarimai, galimybės ar pritaikymo būdai, kontroliniai sąrašai ir pan.
Variacijos. Kiekvienam žaidėjui vienu metu leidžiama paliesti kamuolį tik du/tris kartus. • Įvarčiai skaičiuojami tik kaip vienkartiniai (po tolumo kamuolio, vieno-dviejų ir t. t.). • Kiekviename raunde kitas žaidėjas turi padalyti komandas • Žaidėjas, atsakingas už padalijimą, turi duoti taktinius nurodymus (pvz., maža komanda pradeda gintis 10 metrų atstumu prieš savo vartus ir rengia greitas kontratakas, didelės komandos žaidžia spaudimą, išsidėstymą ir pozicijas ir t. t.).

Požiūris

Nors galiausiai yra keletas neapibrėžtumo valdymo strategijų, tam tikros nuostatos ir vertybės yra svarbios siekiant rezultatų. Labai svarbu vengti susidurti su neaiškiomis situacijomis neturint pakankamai informacijos. Svarbu persvarstyti, kas kelia nerimą nestabiliuose situacijose. Dar kartą pagalvokite, kas jus labiausiai gąsdina. **Grįžkite atgal, iš naujo organizuokite savo mąstymą** ir tinkamai pasinaudokite bet kokia informacija. Teorija, kuri gali būti jūsų kito mąstymo ar elgesio pagrindas, yra **Pareto principo** priėmimas. Tai mąstymo būdas susidūrus su dviprasmybėmis. Pareto principas yra susijęs su neapibrėžtumu ir teigia, kad 20 % priežasčių lemia 80 % rezultatų. Jei giliai suprasite šį principą ir jausitės patogiai, jūsų gebėjimas spręsti dviprasmybių problemas padidės daug kartų.



Vienas iš patikimiausių būdų išvengti nerimo dėl ateities - sutelkti dėmesį į dabartį. Galite išmokyti sąmoningai sutelkti dėmesį į dabartį. Taigi tęstinumas priklauso dėmesingumo, psichinės būsenos, pasiekiamos sutelkus dėmesį į dabartį, ugdymui. **Sąmoningumo** praktika gali padėti mums padidinti gebėjimą reguliuoti emocijas, sumažinti stresą, nerimą ir depresiją. Kitas žingsnis - **suplanuoti**, kaip elgsimės neaiškios situacijos atžvilgiu. Nereikėtų užsisklęsti viename scenarijuje, kuris paprastai kelia didžiausią nerimą. Turėdami holistinį mąstymą ir ugdydamiesi vertybes bei nuostatas, kad išlaikytumėte šaltakraujiškumą ir panaudotumėte visus savo individualius įgūdžius, gebėjimus ir kvalifikaciją, tikėkite savimi ir būkite tikri, kad visa, kas nepastovu, bus įveikta. **Atsparumas** pačia paprasčiausia forma reiškia medžiagos gebėjimą atgauti savo formą po deformacijos (Geller ir kt., 2003). Atsparumas žmonių atžvilgiu reiškia arba savybę, arba procesą. Nepaisant skirtingų šio termino sampratų, visuotinai sutariama, kad tam, jog būtų galima įrodyti atsparumą, turi būti akivaizdžios ir nelaimės, ir teigiamas prisitaikymas (Fletcher ir Sarkar, 2013).

Kaip minėta, atsparumas gali būti taikomas ir sudėtingesnėje darbo aplinkoje. Tokiais atvejais jis apibrėžiamas kaip sudėtingas daugialypis ir dinamiškas gebėjimas, glūdintis asmenyje arba sudėtingoje sistemoje, kuris išryškėja šoko, streso ir traumos metu. Treneriai daugiausia dėmesio skiria mokinių, taip pat komandų atsparumo ugdymui, nes sporte nelaimės yra neišvengiamos ir turi būti subalansuotai valdomos. Kai jaunuoliai geba ugdyti atsparumą sporto srityje, jie geriau geba: vertinti pokyčius kaip iššūkį arba asmeninio tobulėjimo galimybę, laikytis į veiksmą orientuoto požiūrio, pasitelkti kitų paramą, pozityviai reaguoti į sunkias situacijas arba sudėtingus mokymosi procesus, mokytis iš ankstesnės nesėkmingos patirties, kad grįžtų stipresni, ir susidoroti su rezultatų pakilimais ir nuosmukiais.

Požiūrio tobulinimo veikla Nr.1: atsparumas iš stoties į stotį

Veiklos rūšis
Grupės veikla. Lauko arba vidaus aplinka
Paskirtis/tikslas
Mokiniai išmoks pripažinti, kad klaidos padeda jiems tobulėti. Mokiniai sužinos, kad kai kas nors lieka įsipareigojęs atlikti užduotį ir toliau ją praktikuoja, galima tik tobulėti. Mokiniai išbandys savo asmenines ribas.
Grupės dydis / individualus
Mažiausiai 4 mokiniai
Reikalingos priemonės
Atšokantis kamuolys, vartų stulpai, kūgiai, futbolo kamuoliai, koordinacijos kopėčios
Numatoma trukmė
20 minučių
Instrukcijos
PIRMOJI DALIS: ĮVADAS - GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ SVARBA Treneriai daug dėmesio skiria mokinių ir komandų atsparumo ugdymui, nes sporte sunkumai neišvengiami ir juos reikia valdyti subalansuotai. Kai jauni mokiniai geba ugdyti atsparumą sporto srityje, jie yra pajėgesni: vertinti pokyčius kaip iššūkį arba asmeninio tobulėjimo galimybę, laikytis į veiksmus orientuoto požiūrio, pasitelkti kitų paramą, teigiamai reaguoti į sudėtingas situacijas arba sudėtingus mokymosi procesus, mokytis iš ankstesnės nesėkmingos patirties, kad grįžtų stipresni, susidoroti su rezultatų pakilimais ir nuosmukiais KAIP ŽAISTI 1 ŽINGSNIS: Sukurkite keturias stoteles, kiekvienoje iš jų atlikite po atskirą pratimą. Stotelėms statyti galite naudoti schemą. Atminkite, kad sunkumo lygis turėtų didėti nuo pirmosios iki ketvirtosios.

2 ŽINGSNIS: Pademonstruokite mokiniams kiekvieną stotelę ir paaiškinkite, kad visi turi pradėti nuo pirmosios ir tik baigę stotelę gali pereiti prie kitos. Norėdamas pereiti toliau, mokinys turės gauti vieno iš trenerių patvirtinimą, kad teisingai atliko stoties pratimą.

3 ŽINGSNIS: Pradėkite pratimą ir padėkite mokiniams pereiti nuo pirmos iki ketvirtos stotelės.

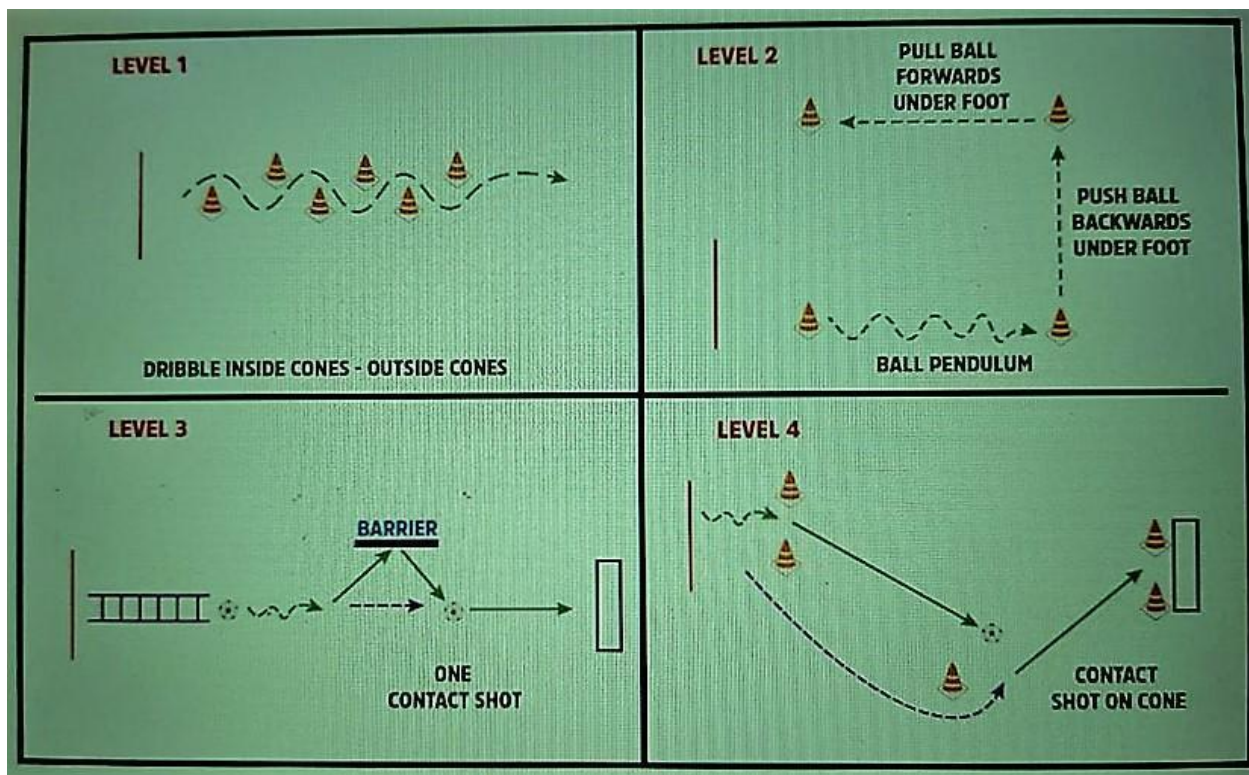
Nuorodos / informacijos šaltiniai

https://www.streetfootballworld.org/sites/default/files/Scoring%20for%20the%20Future_Empoyability%20Toolkit_ENG.pdf puslapis 142

Papildomi patarimai, galimybės ar pritaikymo būdai, kontroliniai sąrašai ir pan.

GALIMI VARIANTAI:

Kai mokiniai pereis keturias stoteles, antrasis ratas gali būti sudėtingesnis, tačiau naudojant tą patį kūgių ir stotelių išdėstymą. Mokiniai gali dirbti poromis, o mokiniai vieni kitiems patvirtina, ar teisingai atliko pratimą.



Požiūrio tobulinimo veikla Nr.2: Proaktyvumas_ KINTANČIOS TAISYKLĖS

Veiklos rūšis

Užsiėmimas 2 grupėms. Nuo 15 metų. Lauko arba vidaus aplinka

Paskirtis/tikslas



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Europos Komisijos parama šio leidinio leidybai nereiškia, kad ji patvirtina jo turinį, kuris atspindi tik autorių požiūrį, ir Komisija negali būti laikoma atsakinga už bet kokį jame pateiktos informacijos panaudojimą.

Gyvenime pasitaikys situacijų, kai mokiniai turės būti lankstūs. Mokiniai turi prisitaikyti prie naujos situacijos, nes aplinkybės keičiasi labai greitai, o aplinka yra nestabili, nenuspėjama ar net rizikinga.	
Grupės dydis / individualus	8-20 mokinių,
Reikalingos priemonės	1 kamuolys, 4 kūgiai, 2 vartų stulpai.
Numatoma trukmė	10 minučių
Instrukcijos	2 komandos žaidžia viena prieš kitą. Aikštelės dydis priklauso nuo mokinių skaičiaus - nuo 30 m x 20 m (4 prieš 4) iki 50 m x 30 m (7 prieš 7). Treneris vienai iš komandų pateikia vieną specialią taisyklę, kaip pelnyti įvartį. Kita komanda turi išsiaiškinti šią specialią taisyklę. Antroje rungtynių pusėje kitai komandai bus taikoma speciali taisyklė. Specialiosios taisyklės galėtų būti: • Ne daugiau kaip / ne mažiau kaip 3 kontaktai su kamuoliu kiekvienam mokiniui • Įvarčio atstumas ne mažesnis kaip 11 metrų, ne didesnis kaip 5 metrai • Įvarčiai tik galva • Įvarčiai tik tiesioginiais smūgiais • Daugiau įvarčių gali įmušti tik du žaidėjai, kurie įmušė pirmuosius įvarčius. Treneris iš karto praneša, ar įvartis yra vienas, ar ne. Vartus statykite arti vienas kito, kad būtų daug galimybių įmušti įvartį.
Nuorodos / informacijos šaltiniai	https://www.sport-for-development.com/tools?id=34#cat34 Palestina Vadovas "Palestina: jaunimo kompetencijų ugdymas" nuo psl. 23
Papildomi patarimai, galimybės ar pritaikymo būdai, kontroliniai sąrašai ir pan.	VARIACIJOS • Kad būtų lengviau: abi komandos žino 4-6 taisykles prieš prasidedant rungtynėms. • Laimėjusi komanda gali pati nustatyti kitą taisyklę. • Treneris labai greitai keičia taisykles (kas 5 minutes.)

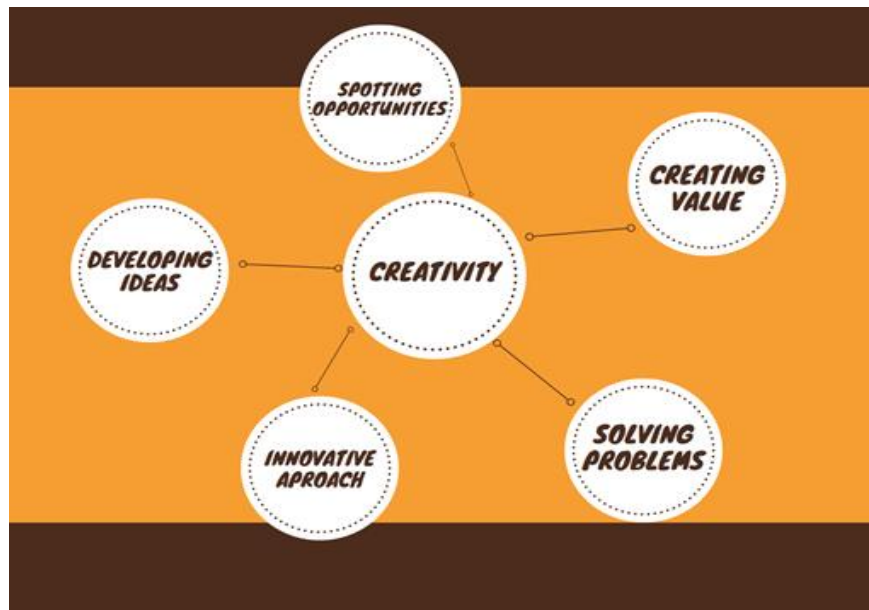
3 modulis: Kūrybiškumas

Ivadas

J. G. Youngas (1985) kūrybiškumą suprantą kaip gebėjimą savo mintis paversti įgyvendinamais veiksmais. Jį jis gali suvokti kaip saviraišką, teisingų klausimų kėlimą ir teisingų atsakymų ieškojimą. Kai kurie kiti autoriai teigia, kad kiekvienas žmogus turi kūrybiškumo gebėjimą, tačiau tai priklauso nuo to, ar žmogus sugeba jį tinkamai panaudoti. Labai panašus požiūris į kūrybiškumą pateikiamas Europos Komisijos paskelbtoje Verslumo kompetencijų sistemoje (EntreComp). Joje kūrybiškumas suprantamas kaip gebėjimas "plėtoti kelias idėjas ir galimybes kurti vertę, įskaitant geresnius esamų ir naujų iššūkių sprendimus, tyrinėti ir eksperimentuoti su naujoviškais metodais ir derinti žinias bei išteklius, kad būtų pasiektas vertingas poveikis".

Šiandien kūrybiškumas užima nepakeičiamą vietą tarp gyvenimo įgūdžių. Jis būtinas praktiniam gyvenimui, nes yra prosocialaus elgesio ugdymo priemonė. Jį galima pastebėti bet kokioje veikloje - mokslinėje, meninėje, techninėje, net tarpasmeniniuose santykiuose. Gerai tai, kad kūrybiškumą galima ugdyti nuo ankstyvosios vaikystės iki bet kurio amžiaus, nors tai ir sunkus darbas. Vaikas gali būti kūrybingas atsižvelgdamas į savo žinių lygį, mąstymą ir asmenybę.

Kūrybiškumas asmeninio tobulėjimo srityje - tai asmeninės patirties ir įgytos vidinės informacijos derinys. Taip sukuriami individuali ir nepriklausoma asmenybė, gebanti diegti naujoves ir ieškoti naujų sprendimų. Kūrybiškumas kiekvienam suteikia sėkmės galimybę ir padaro mūsų gyvenimą įdomesnį ir linksmesnį. Jei jaunas žmogus nori neatsilikti nuo šiuolaikinio dinamiško pasaulio, jis turi keisti pasaulį ir keisti jį supantį pasaulį. Tai neįmanoma be kūrybiškumo, turinčio reikšmingų sklandaus, lankstaus ir originalaus mąstymo, permąstymo, detalizavimo, drąsos, iššūkio, valios, vaizduotės požymių.



Kūrybiškumas neatsiejamas nuo mąstymo. Kūrybinis mąstymas yra sudėtingas procesas, prasidedantis problemų analize ir pasibaigiantis sprendimų įgyvendinimu. Tam reikia komplekso žinių, įgūdžių ir kompetencijų. Tam reikalingos „atviros užduotys“, nes jos verčia mokinius pasitelkti savo vaizduotę ir idėjas. Atviros užduotys gali būti apibrėžiamos kaip užduotys, turinčios daugiau sprendimų, dažnai neturinčios teisingo atsakymo. Į tokius uždavinius negalima atsakyti tiesiog kaip į klausimus "taip arba ne", jiems reikia daugiau požiūrio taškų. Kad galėtų kūrybiškai tęsti užduotį, mokiniams reikia pakankamai informacijos ir žinių. Jiems reikia tam tikrų įgūdžių ir (arba) patirties, kad galėtų pasirinkti tinkamą sprendimą, taip pat reikia tinkamo požiūrio, kad kūrybinio mąstymo produktą galėtų pritaikyti praktiniame gyvenime. Svarbų vaidmenį kūrybiškumo kelyje atlieka ir aplinka, kuri turėtų būti pakankamai stimuliuojanti. Kūrybiškumas yra problemų sprendimo pagrindas. Daugelio problemų neįmanoma išspręsti naudojant esamas schemas ar modelius. Kūrybiškumui reikia savo erdvės vystytis, o norėdami išspręsti problemas ar išsaugoti galimybes, turime mąstyti kūrybiškai, ieškoti naudingų ir originalių idėjų.

Nauda

Šiuolaikinis švietimas orientuotas į visą gyvenimą trunkančių įgūdžių ugdymą. Pedagogika ieško metodų ir darbo formų, padedančių tokiam ugdymui. Tapo labai svarbu šiuos metodus diegti į tarpdalykinius santykius. Pasitelkus tam tikrą kūrybiškumą akivaizdu, kad tai galima daryti ir kūno kultūros pamokose, nors į sportą ir žaidimus tai įneša neįprastų aspektų. Egzistuoja daugybė

strategijų, kaip tai padaryti, paprastai mokytojai turi laisvas rankas pasirinkti tinkamą strategiją, atsižvelgdami į visas vidines ir išorines aplinkybes, kuriomis siekiama motyvuoti mokinius.

Dažniausiai naudojamos šios strategijos:

- Palyginti ir išskirti - strategija skirta dviem objektams ir veiksams palyginti ir iširti,
- Mokymasis bendradarbiaujant - mokiniai dirba komandose, turi suprasti, tęsti ir išspręsti užduotį, pateikti sprendimus kitoms komandoms,
- PAR strategija, pagal kurią mokiniai turi pateikti naujų žinių, pritaikyti naujas žinias ir galiausiai pateikti savo apmąstymus,
- Naujoviški metodai, kurie paprastai nenaudojami, tačiau daro ugdymo procesą patrauklesnį,
- Aktyvinimo metodai, kuriuos taikant planuojamas, organizuojamas ir valdomas ugdymo procesas. Tai gali būti problemų sprendimas, žaidimai, diskusijos, simuliacijos, vaidmenų žaidimai, smegenų šturmas, demonstracijos, ekskursijos ir specialūs metodai.

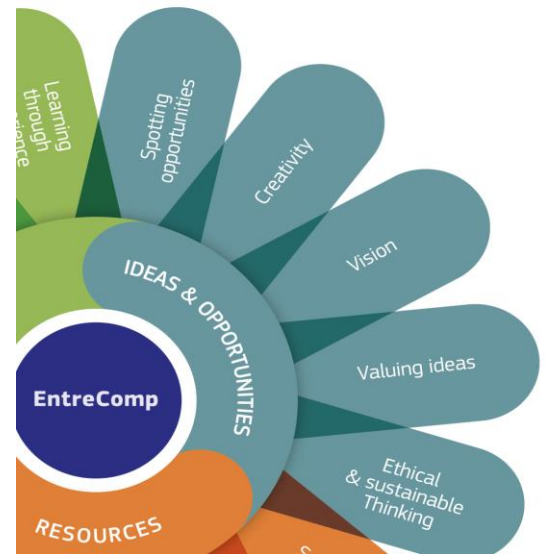
Skaitmeniniai laikai mokytojams siūlo daugybę grafikų ir lentelių. Tai kitos veiksmingos kūrybiškumo ugdymo priemonės. Mokytojų vaidmuo - paaiškinti jų kontekstą, o mokiniai gali interpretuoti faktus pasitelkdami savo kūrybiškumo lygį. Apibendrinant galima teigti, kad kūrybiškumas yra vienas iš svarbiausių verslumo įgūdžių, turinčių poveikį visam gyvenimui ir visuomenei, todėl mokytojai turėtų dėti daug pastangų, kad jį nuolat ugdytų kuo įvairesniais veiksmais. Galiausiai kūrybingą žmogų gana lengva atpažinti. Jie viską daro kitaip:

- jie sapnuoja atviromis akimis,
- jie viską stebi,
- jie gali likti vieni ir mėgautis vienatve,
- jie gali lengvai įveikti gyvenimo kliūtis,
- jie ieško naujų nuotykių,
- jie gali priimti nesėkmes,
- jie daug prašo,
- jie gali rizikuoti,
- jie savo gyvenimą laiko saviraiškos galimybe,
- jie gali stebėti savo aistras,
- jie gali sujungti taškus,
- jie gali tyrinėti grožį,
- jie gali praleisti laiką atvirai.

Entrecomp apibrėžtis

Pagal "EntreComp" sistemą kūrybiškumas yra vienas iš 15 įgūdžių, kuriuos kiekvienas mokinys gali ugdyti, kad taptų verslininku. EntreComp programoje kūrybiškumas pateikiamas kaip vienas iš pagrindinių gebėjimų srityje "Idėjos ir galimybės", nors kūrybinis procesas apima ir išteklių naudojimą, ir gebėjimą veikti pagal idėjas, kad būtų suformuota ir panaudota jų vertė.

"EntreComp" teigimu, tai yra naujų ir išradingų idėjų pavertimas realybe. Kūrybiškumui būdingas gebėjimas naujai ir kitaip suvokti mus supantį pasaulį, kad būtų galima rasti ryšį tarp iš pažiūros nesusijusių reiškinių ir rasti naujoviškus sprendimus. Kūrybiškumas - tai gebėjimas kurti naujus sprendimus nenaudojant loginio proceso, bet nustatant tolimus ryšius tarp faktų. Kūrybiškumas leidžia mums spręsti sudėtingas problemas arba rasti įdomių būdų, kaip spręsti užduotis. Jei esame kūrybingi, į dalykus žvelgiame iš kitokios unikalios perspektyvos. Galime rasti dėsningumus ir užmegzti ryšius, kad rastume galimybių.



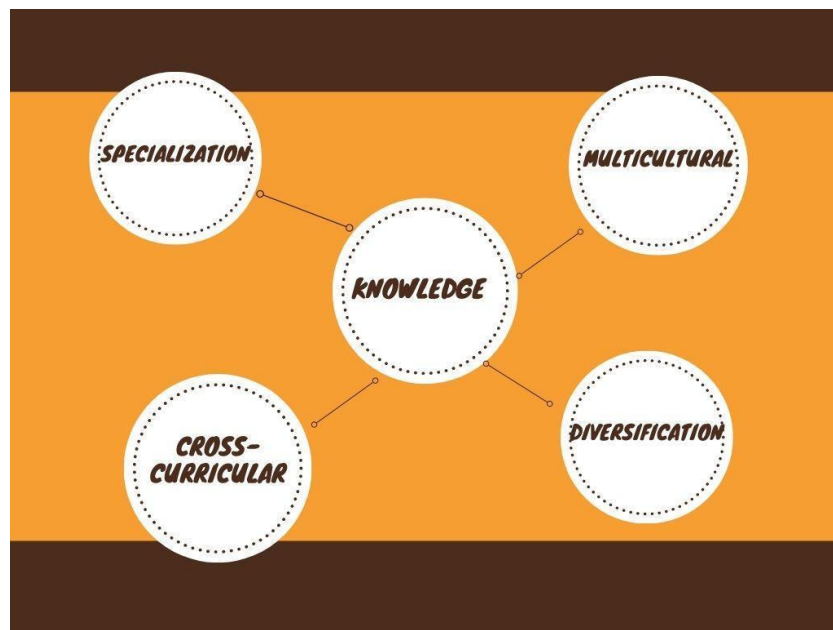
Žinios

Pagal Websterio žodyną, žinios yra „faktas arba sąlyga ką nors žinoti, žinant ką nors iš patirties ar asociacijų“. Tačiau praktikoje yra daugybė galimų, vienodai tikėtinų žinių apibrėžimų. Dažnai vartojama žinių apibrėžtis yra „subjekto turimos idėjos ar supratimas, kuris naudojamas imtis veiksmingų veiksmų siekiant subjekto tikslo“.

Žinios gali būti įvairių formų, pavyzdžiui, taisyklės, sąvokos, teoremos, dėsniai, modeliai, ženklai ir pan. Žinios gali būti įgyjamos mokantis mokykloje, savarankiškai studijuojant, taip pat nesąmoningai mokantis. Žinios yra būtina sąlyga, kurios mums reikia norint susikurti įgūdžius ar įpročius, jos yra mąstymo ir mokinio asmenybės formavimo bei jo pasirengimo realiam gyvenimui priemonė. Jos atspindi pažintinę, taigi teorinę ugdymo proceso pusę, o įgūdžiai ir įpročiai - praktinę. Žinios yra teorinis ir praktinis dalyko supratimas. Kūrybiškumas - tai vaizduotės ar originalių idėjų panaudojimas ką nors kuriant. Žinios - tai informacija, kurią turime per savo pirmtakų ir dabartinę patirtį. Informacija apie visus atrastus ar patirtus dalykus yra žinios. Tačiau

norint sujungti šią informaciją, kad gautume naujų rezultatų ir sprendimų, reikia kūrybiškumo. Kūrybiškumas randa būdą problemoms spręsti. Jis įgalina smalsumą ir veikia kaip magnetas, skatinantis mokytis naujų dalykų. Žinios ateina iš mokymosi. Tačiau žinios nenaudingos, jei negalime susieti to, ką žinome.

Kūrybiškumas skatina mokinių vaizduotės mąstymo gebėjimus. Pasitelkdami kūrybiškumą mokiniai gali įgyti žinių apie savo gebėjimus ir įgūdžius. Kūrybiškumas leidžia jiems kurti įvairias situacijas, leidžiančias mokiniams veikti įvairiais būdais. Tokios situacijos leidžia atskleisti ir pažinti paslėptas galimybes, padedančias išsiaiškinti savo gebėjimus ir įgūdžius. Kalbant apie kūno kultūrą, tai reiškia, kad mokiniai gali patekti į netikėtas situacijas, kurios leidžia jiems panaudoti savo potencialą. Galbūt netikėtai jie gali išsiaiškinti, kad jiems geriau sekasi žaisti žaidimus, nei tikėjosi, arba kad jie gali geriau sportuoti. Tai paprastai labai teigiamai veikia jų pasitikėjimą savimi. Kūrybiškumo naudojimas kasdieniame gyvenime kelia daug iššūkių, kurie taip pat atskleidžia paslėptus gebėjimus ir įgūdžius. Dažnai galime patirti situaciją, kai žmogus atranda save veikiantį netikėtu būdu. Žmonės dažnai sako, kad „negalėjo atpažinti savęs elgdamiesi ypatingai“. Taigi kūrybinis mąstymas padeda atskleisti tai, kas slypi viduje, o geresnės asmenybės pusės pamatymas didina mūsų pasitikėjimą savimi.



Žinios, be abejo, atlieka svarbų vaidmenį. Be žinių kūrybiškumas neturi jokio pagrindo dirbti. Kūrybiškumas sujungia jau turimą informaciją taip, kad būtų galima rasti naujus naujų problemų sprendimus. Be šių dviejų dalykų, veikiančių kartu, nieko naujo nebūtų sukurta.

Kūrybiško konceptualaus plėtojimo pavyzdys yra iš pirmo žvilgsnio nesutampančių skirtingų kultūrų idėjų derinimas (Ward, Smith ir Vaid, 1997). Kūrybiškumą gali padidinti **daugiakultūrinės žinios**, suteikiant žmonėms ir galimybių, ir intelektualinės medžiagos kūrybiškai plėsti sąvokas. Daugiakultūrinės žinios taip pat išlaisvina žmones iš nusistovėjusių ribų ir leidžia jiems mąstyti „plačiau“. Patirtis derinant iš pažiūros nesusijusias sąvokas taip pat skatina pasikartojantį polinkį sprendžiant problemas atlikti nemažai atminties netradiciniams sprendimams. Dėl to žmonės laisviau generuoja naujas kūrybines idėjas.

Mokantis dažnai taikomas tarpdalykinis metodas. Šioje srityje jis reiškia informacijos tarp skirtingų mokomųjų dalykų modelių nustatymą. Jis siūlo kūrybišką būdą ugdyti vaikų žinias, įgūdžius ir supratimą, kartu motyvuojant juos mokytis per skatinančias, tarpusavyje susijusias temas. Tas pats metodas gali būti taikomas ir kūrybiškumui ugdyti. Kartais tarp skirtingų disciplinų galima sukurti aiškias sąsajas. Visada, kai tokį ryšį naudojame kūrybinei idėjai skatinti, pasinaudojame **tarpdalykinėmis žiniomis**.

Žmonių gebėjimas kurti naujas ir novatoriškas idėjas skiriasi per visą jų karjerą dėl dviejų pagrindinių žinių rūšių, kurios gali būti pakaitomis plėtojamos ir palaikomos arba apleidžiamos, kai žmonės tobulėja profesinėje veikloje. Pirmasis tipas yra specializuotos žinios, o antrasis - įvairios žinios, kurios praplečia asmens žinių bazę (Mannucci, 2016). **Specializuotos žinios** yra svarbesnės, kai kalbama apie idėjų generavimą. Šios žinios veikia kaip skiriamoji prizmė, kuri padeda atpažinti geresnes idėjas iš daugelio, taip pat išsiaiškinti, kaip jas įgyvendinti iki produktyvios pabaigos. Specializuotos žinios padeda žmonėms ugdyti savo gebėjimą įveikti sudėtingumą. Tačiau per didelis specializuotų žinių kiekis ilgainiui gali lemti kognityvinį nelankstumą. Trumpai tariant, specializacija yra būtina kūrybiškumo sąlyga, tačiau ji neturi skatinti siauro mąstymo. Todėl, kad mūsų protas netaptų nelankstus, žmonės turi domėtis ir kuo nors kitu. Dėmesys sritims, nesusijusioms su jūsų konkrečia sritimi ar veikla, padeda išlaikyti lanksčius pažintinius procesus, todėl svarbu puoselėti ir **įvairialypes žinias**.

Žinių tobulinimo veikla Nr.1: sušildykite savo kūną

Veiklos rūšis	Fizinis aktyvumas; vaidmenų žaidimas, kai mokinys klasės pradžioje įsijaučia į mokytojo vaidmenį ir atlieka apšilimą.
Paskirtis/tikslas	Šios veiklos tikslas - ugdyti tarpdalykinį mąstymą. Antra, ji taip pat ugdo gebėjimą užmegzti ryšius tarp, atrodytų, skirtingų ir tolimų dalykų.
Grupės dydis / individualus	Individuali veikla
Reikalingos priemonės	Atsižvelgdami į mokyklos galimybes, galime naudoti įvairią įrangą.
Numatoma trukmė	5-10 minučių kūno kultūros pamokos pradžioje.
Instrukcijos	1 etapas: parodykite jiems vaizdo įrašą, kurį radote nuorodų / informacinių šaltinių skyriuje. 2 etapas: kūno kultūros pamokos pabaigoje mokytojas išrenka mokinį, kuris kitos pamokos pradžioje atliks apšilimą. Mokinio užduotis - paruošti apšilimą, kurį sudarys bendrieji pratimai ir mėgstamos sporto šakos elementai. Šiam tikslui galime naudoti įvairių sporto šakų elementus (pavyzdžiai pateikti nuorodoje). 3 etapas: pradėkite diskusiją su klase, susiedami užduotį su vaizdo įrašu, kurį jie žiūrėjo pamokos pradžioje. Kaip jie jautėsi apšilimo metu? Ar jiems buvo natūralu sujungti skirtingų sporto šakų pratimus, ar jautėsi keistai?
Nuorodos / informaciniai šaltiniai	Vaizdo įrašas apie ryšių užmezgimą: https://www.youtube.com/watch?v=cYhgllTy4yY&t=9s Apšilimo pratimų pavyzdžiai: https://www.youtube.com/watch?v=Bb_1UpkM7Fk (klasikinis tempimo pratimas) https://www.youtube.com/watch?v=JcnM26EesXM (šokio apšilimas) https://www.youtube.com/watch?v=e7BeXoBIH0g (apšilimas šaudant iš lanko) https://www.youtube.com/watch?v=rST26Sbm4SA (tinklinio apšilimas) https://www.youtube.com/watch?v=dB5W4LZf0JU (lengvosios atletikos apšilimas)
Papildomi patarimai, galimybės ar pritaikymo būdai, kontroliniai sąrašai ir pan.	Mokytojas rekomenduoja mokiniams atlikti ypač dinamiškus pratimus, nes apšilimo tikslas - padidinti pulsą ir sušildyti kūną. Statinius pratimus reikėtų naudoti kuo rečiau.

Žinių tobulinimo veikla Nr.2: šokio iššūkis

Veiklos rūšis
Fizinis aktyvumas
Paskirtis/tikslas
Šio užsiėmimo tikslas - ugdyti daugiakultūrines žinias derinant dvi skirtingas šokio kultūras ir stilius.
Grupės dydis / individualus
Mažesnės grupės arba individuali veikla
Reikalingos priemonės
Muzikos ir garso įranga
Numatoma trukmė
Tai priklauso nuo mokinių skaičiaus.
Instrukcijos
1 etapas: parodykite jiems pristatymą, kurį rasite nuorodų / informacinių šaltinių skyriuje. 2 etapas: mokytojas suskirsto klasę į grupes po 2 (ar daugiau) žmonių. Kiekviena grupė per 10 minučių turi sukurti trumpą 30 sekundžių trukmės unikalią šokio choreografiją, kurioje būtų sujungti dviejų ar daugiau skirtingų kultūrų šokiai. Mokiniai taip pat pasirenka muziką, kitu atveju muziką parenka mokytojas. Po pasiruošimo jie pradeda atlikti savo paruoštą choreografiją. 3 etapas: pradėkite diskusiją su klase. Paskatinkite mokinius kalbėti apie tai, kaip jie jautėsi derindami skirtingos kilmės šokius ir kaip sunku buvo sugalvoti choreografiją. Ar buvo lengviau būti kūrybingiems, kai jie turėjo galimybę naudoti skirtingus šokių stilius, ar buvo sunkiau?
Nuorodos / informacijos šaltiniai
Daugiakultūriškumas ir kūrybiškumas.pdf
Papildomi patarimai, galimybės ar pritaikymo būdai, kontroliniai sąrašai ir pan.
- Mokiniai gali atlikti choreografiją ir be muzikos, tai priklauso nuo jų pačių. - Mokiniai gali derinti bet kokius šokių stilius. - Kiekvienas dalyvis yra teisėjas, o pamokos pabaigoje jis gali balsuoti už geriausią choreografiją, kuri gali būti apdovanota. - Svarbiausias vertinamas elementas yra kiekvienos choreografijos kūrybiškumo lygis, o ne šokio atlikimas.

Žinių tobulinimo veikla - Nr. 3: smūgis arba pataikymas

Veiklos rūšis
Sportinis žaidimas - futbolo (futbolo teniso) ir tinklinio elementų derinys
Paskirtis/tikslas

Šio žaidimo tikslas - ugdyti mokinių įvairiapusį mąstymą, kuris yra svarbi kūrybiškumo sudedamoji dalis.
Grupės dydis / individualus
Grupės dydį nustato mokytojas, atsižvelgdamas į mokinių skaičių. Patariame žaisti 3 prieš 3, kad būtų daugiau erdvės žaidimui ir didesnis įsitraukimas.
Reikalingos priemonės
Tinklinis, tinklas.
Numatoma trukmė
5 minutės per rungtynes
Instrukcijos
1 etapas: parodykite jiems vaizdo įrašą, kurį rasite nuorodų / informacijos šaltinių skyriuje. 2 etapas: šis žaidimas yra futbolo ir tinklinio derinys. Tai reiškia, kad žaidėjams leidžiama žaisti kamuoliu ir rankomis, ir kojomis. Jie patys turi nuspręsti, kuria kūno dalimi smūgiuos į kamuolį. Mokiniai jau turėtų būti susipažinę su pagrindiniais tinklinio ir futbolo įgūdžiais, o šiame žaidime jie turėtų stengtis panaudoti įvairias žinias, kad iš kiekvienos situacijos išgautų geriausią rezultatą. Atėjus tinkamam laikui, jie turėtų sugalvoti kūrybiškų būdų, kaip smūgiuoti kamuolį, kad pelnytų tašką arba bent jau sukurtų sudėtingesnių situacijų kitai komandai. Taisyklės: Mes laikomės tinklinio taisyklių. Tačiau tinklas pastatytas žemiau, kad būtų lengviau smūgiuoti kamuolį kojomis. Kai kamuolys yra vienoje pusėje, jis gali ne daugiau kaip du kartus atsitrekti į grindis. Leidžiama atlikti du padavimus. Trečiasis kamuolio prisilietimas turi būti atakuojantis smūgis, kad kamuolys perskristų per tinklą. (Bet kuris iš trijų prisilietimų gali būti puolimo smūgis). Mokytoji leidžiama daryti pakeitimus, kad jis galėtų palengvinti arba pasunkinti žaidimą. Tai priklauso nuo mokinių įgūdžių. 3 etapas: pradėkite diskusiją su klase, susiedami užduotį su vaizdo įrašu, kurį jie žiūrėjo pamokos pradžioje. Kaip jie suvokė galimybę smūgiuoti kamuolį rankomis ar kojomis? Ar jiems buvo sunkiau, ar tai suteikė galimybę kūrybiškai veikti?
Nuorodos / informacijos šaltiniai
Kodėl tikrasis kūrybiškumas grindžiamas žiniomis Tim Leunig TEDxWhitehall
Papildomi patarimai, galimybės ar pritaikymo būdai, kontroliniai sąrašai ir pan.
- Mokytojas gali koreguoti žaidimo taisykles, atsižvelgdamas į mokinių įgūdžius.

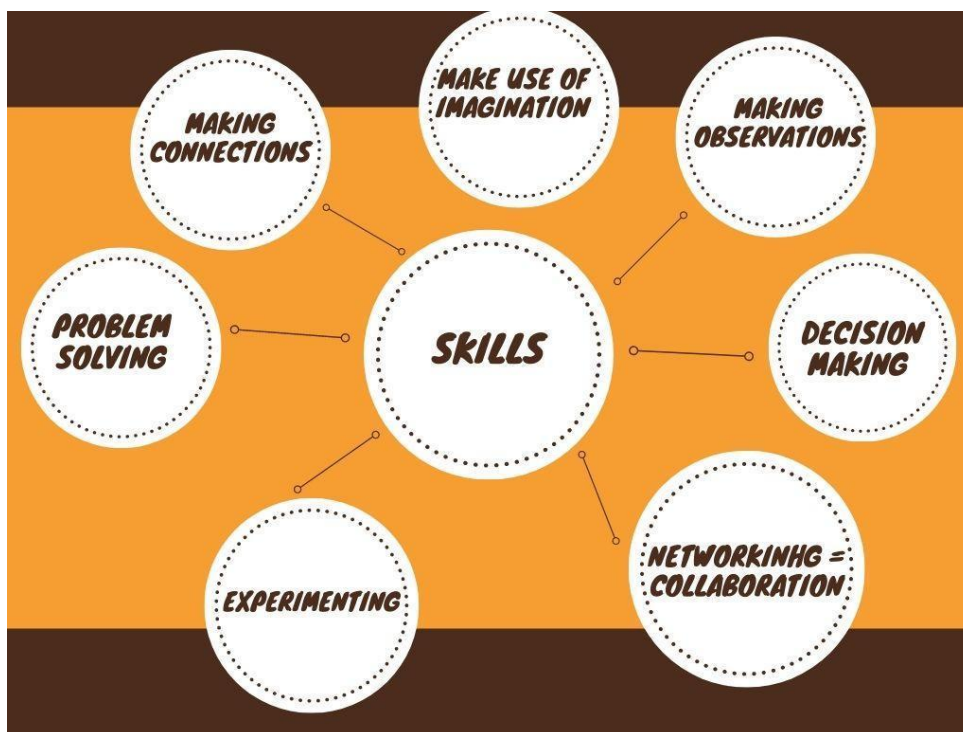
Įgūdžiai

Dėl "Entrecomp" sistemos kūrybiškumas nelaikomas reta dovana, kuri suteikiama laimingiems studentams ar išrinktiesiems, bet yra kompetencija, kurią gali ugdyti ir lavinti kiekvienas. Yra kelios kūrybiškumo įgūdžių rūšys, kurias galime lavinti, kad taptume labiau

kūrybiškesni bet kokioje aplinkoje. Naudojant juos kartu, jie gali būti veiksmingi ir padėti mums kitaip mąstyti apie tam tikras užduotis ar problemas.

Kai esame kūrybingi, galime rasti sąsajų tarp skirtingų dalykų ir idėjų ir **jas** panaudoti problemoms spręsti. Pagrindinės sąsajų kūrimo sudedamosios dalys yra žinios ir patirtis. Kuo daugiau jų turime, tuo didesnė tikimybė rasti unikalų derinį, kuris sužadins idėją. Kitaip tariant, mes gebame sujungti savo patirtį ir žinias ir sintezuoti jas į naujus dalykus. Daug kartų šie ryšiai atsiranda tada, kai apie juos net aktyviai negalvojame. Jos įvyksta spontaniškai, pavyzdžiui, kai ką nors patiriame pirmą kartą arba tiesiog būname naujoje neįprastoje aplinkoje.

Eksperimentavimas taip pat yra labai svarbi kūrybiškumo dalis. Kad ir kokia neįprasta ar beprotiška būtų nauja idėja, kūrybingas žmogus yra linkęs ją išbandyti. Nereikėtų bijoti nesėkmės, nes tai galimybė tobulėti ir mokytis iš jos. Kad išsiugdytume šį įgūdį, turime nuolat dirbti su problema. Turime persitvarkyti, permąstyti idėjas, pasitelkti skirtingus kampus, principus ir tai daryti tol, kol rasime sprendimą.



Bendravimas su skirtingų patirčių žmonėmis taip pat gali skatinti mūsų kūrybiškumą. Jų skirtingos nuomonės ir idėjos gali atskleisti mums naujas idėjas ir įkvėpti mūsų kūrybinį mąstymą. Bendravimas ir darbas su žmonėmis, kurie pasaulį mato kitaip, gali padėti įgyti naujų požiūrio į darbą perspektyvų. **Bendravimas tinkluose** yra įdomus įgūdis, padedantis mums įgyti naujų perspektyvų. Tinklaveika neatsiejama nuo bendradarbiavimo, kuris apima „darbą su“ ir reiškia bendrus veiksmus bei sąveiką su kitais. Bendradarbiavimo kokybė ir mastas priklausys nuo kiekvieno grupės nario, o tai reiškia, kad turėtume nedvejodami atiduoti visas jėgas, kad būtų pasiekti geriausi įmanomi rezultatai.

Kūrybinės idėjos neatsiranda žmonių galvose staiga, be jokios aiškos priežasties. Veikiau jos atsiranda bandant išspręsti konkrečią problemą arba pasiekti tam tikrą tikslą. Kai tradicinių ir įprastų mąstymo būdų nepakanka problemai išspręsti, ateina tinkamas metas būti kūrybiškesniems. **Kūrybiškas problemų sprendimas** skatina mus ieškoti naujų perspektyvų ir siūlyti naujoviškus sprendimus, kad galėtume suformuluoti planą, kaip įveikti kliūtis ir pasiekti savo tikslus. Šis metodas buvo oficialiai įvardytas kaip kūrybiškas problemų sprendimas (angl. Creative Problem Solving, CPS). CPS yra paprastas procesas, apimantis problemos išskaidymą, kad ją suprastume, idėjų problemai spręsti generavimą ir šių idėjų įvertinimą, siekiant rasti veiksmingiausius sprendimus. Itin kūrybingi žmonės linkę vadovautis šiuo procesu mintyse, apie tai negalvodami. Mažiau kūrybingi žmonės tiesiog turi išmokti naudotis šiuo labai paprastu procesu.

Kitas svarbus kūrybiškumo „ingredientas“ yra **stebėjimas**. Tai procesas, kuris prasideda nuo esamos situacijos stebėjimo ir atidumo, kaip sprendžiamos problemos ir iššūkiai. Stebėdami, kaip mes ir kiti žmonės atlieka tam tikrus veiksmus, pastebėsime tobulinimo galimybes. Kuo daugiau stebėsime, tuo daugiau galimybių atrasime. Atliekant stebėjimus reikia rinkti „minkštuosius“ ir „kietuosius“ duomenis ir leisti šiems duomenims „inkubuotis“ bei bręsti. Atminkite, kad idėjos kyla iš kitų idėjų. Kuo daugiau stebite, kuo daugiau pojūčių naudojate, tuo didesnis kūrybinių įžvalgų potencialas. Tuomet galėsime dirbti, kad pateiktume kai kurių problemų sprendimus.

Kūrybiškumas - tai kažko kūrimas realiame pasaulyje, o vaizduotė susijusi su „nerealiomis“ mintimis, kurios yra laisvos nuo realybės ribų. **Vaizduotė** reiškia įsivaizdavimą, t. y. gebėjimą mintyse susikurti naujus vaizdus ir pojūčius, kurie nėra suvokiami jauslėmis, pavyzdžiui, regėjimu, klausia ar kitais pojūčiais. Ji padeda pritaikyti žinias sprendžiant problemas, taigi leidžia mums rasti naujoviškus sprendimus. Jis taip pat padeda integruoti patirtį į mokymosi procesą, taigi padeda plėtoti idėjas. Vaizduotė būtina kūrybiškumui, bet ne atvirkščiai. Iš esmės pagrindinis vaizduotės

ir kūrybiškumo skirtumas yra tas, kad vaizduotė - tai įsivaizdavimas arba mąstymas apie dalykus, kurių nėra, o kūrybiškumas - tai vaizduotės panaudojimas kažkam sukurti.

Kūrybiškas sprendimų priėmimas - tai gebėjimas atsižvelgti į visas perspektyvas ir spręsti problemą nauju būdu. Kitaip tariant, atrodo, kad kūrybiški sprendimų priėmėjai geba persijoti didžiulį kiekį informacijos, kurią galima peržiūrėti priimant sprendimą, ir nuspręsti, kuri informacija yra svarbi, o kuri - ne. Vis dėlto jie išklauso visus šaltinius, kad suprastų, kur iškyla problemos. Kai alternatyvos nėra akivaizdžios, jiems reikia imtis kūrybiškesnio požiūrio ir šiek tiek praplėsti ribas. O kai yra pasiruošę, jie pateikia drąsų ir gerai informuotą sprendimą.

Kalbant apie kasdienes situacijas, kūrybiškumo ir kūrybinio mąstymo naudojimas padeda įgyti problemų sprendimo, dėmesio detalėms ar net geresnio bendravimo įgūdžių. Žaidimas, galvojant apie kelias galimybes, lavina kritinį mąstymą, vaizduotę ir bendradarbiavimą. Tai netgi gali išmokyti jus būti kantrius. Turėdami pakankamai laiko mąstymui ir kūrybiškumui, galime geriau susikonscentruoti į numatomus tikslus ir pasiekti daugiau. Tačiau svarbu gebėti priimti naujas idėjas. Norėdami įvertinti, ar idėja gera, ar ne, galime lavinti kritinį mąstymą.

Įgūdžių tobulinimo veikla Nr.1: vikšrų lenktynės

Veiklos rūšis
Fizinis aktyvumas
Paskirtis/tikslas
Veikla orientuota į mokinių vaizduotės ir novatoriško mąstymo ugdymą. Taip pat ugdomi bendradarbiavimo ir bendravimo įgūdžiai.
Grupės dydis / individualus
Du ar daugiau mokinių vienoje grupėje.
Reikalingos priemonės
Gimnastikos kamuoliai
Numatoma trukmė
20-25 minutės
Instrukcijos
1 etapas: parodykite jiems vaizdo įrašą, kurį rasite nuorodų / informacijos šaltinių skyriuje. 2 etapas: Kiekvieno pratimo tikslas - naudojant bet kurią kūno dalį iš taško „A“ į tašką „B“ pernešti kuo daugiau kamuoliukų. Laikykitės vienos svarbios taisyklės. Tos pačios grupės mokiniai perėjimo metu turi liestis arba kūnais, arba gimnastikos kamuoliais. 1 pratimas: suskirstykite mokinius į grupes po du / tris / keturis (priklausomai nuo visos grupės dydžio ir kamuolių kiekio). Atliekant šį pratimą mokiniams leidžiama naudotis bet kuria kūno dalimi. Papasakokite jiems apie užduotį ir duokite 5 minutes sugalvoti, kaip pasiekti tikslą. Mokiniai turi pradėti nešti kamuolius nuo taško A (linijos). Kiek kamuolių jie pasirinks nešti,

priklauso nuo jų pačių ir jų kūrybiškumo. Jei kamuolys nukrenta, paliečia žemę ir prarandama visiška kontrolė, mokiniams neleidžiama jo pakelti ir jie turi tęsti lenktynes be jo. Mokiniai turi nunešti kamuolius iki pat B taško (linijos). Komanda, kuri per vieną perėjimą perneša daugiau kamuolių, yra laimėtoja.

2 pratimas: suskirstykite mokinius į grupes po du / tris / keturis. Užduoties tikslas toks pat kaip ir anksčiau. Tačiau šį kartą mokiniams neleidžiama naudotis rankomis. Rankas galima naudoti tik pratimo pradžioje, kad būtų galima tvarkyti ir nustatyti kamuolius į norimą padėtį.

Keletas taisyklių, kurių reikia laikytis:

- Spirti neleidžiama
- Varžybų metu kamuoliai negali atsitrenkti į žemę

3 etapas: pradėkite diskusiją su klase, susiedami užduotį su vaizdo įrašu, kurį jie žiūrėjo pamokos pradžioje. Kaip jie jautėsi gavę užduotį? Ar buvo lengva sugalvoti sprendimus? Ar padėjo darbas grupėse ir dalijimasis idėjomis, o gal jie mieliau būtų dirbę prie sprendimo vieni?

Nuorodos / informacijos šaltiniai

Kūrybiškumas ir inovacijos

Papildomi patarimai, galimybės ar pritaikymo būdai, kontroliniai sąrašai ir pan.

- Galime naudoti skirtingus daiktus, kad būtų sunkiau ir sudėtingiau atlikti pratimus.



Įgūdžių tobulinimo veikla Nr. 2: Žvejo tinklas

Veiklos rūšis

Fizinis aktyvumas

Paskirtis/tikslas

Šios veiklos tikslas - ugdyti stebėjimo įgūdžius. Antra, kaip ir ankstesniame pratime, taip pat ugdomi bendradarbiavimo ir bendravimo įgūdžiai.

Grupės dydis / individualus



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Europos Komisijos parama šio leidinio leidybai nereiškia, kad ji patvirtina jo turinį, kuris atspindi tik autorių požiūrį, ir Komisija negali būti laikoma atsakinga už bet kokį jame pateiktos informacijos panaudojimą.

Grupės veikla, gali dalyvauti visa klasė
Reikalingos priemonės
Nereikia jokių medžiagų
Numatoma trukmė
10 minučių
Instrukcijos
1 etapas: parodykite jiems vaizdo įrašą, kurį radote nuorodų / informacijos šaltinių skyriuje. 2 etapas: mokytojas pasirenka 3 (ar daugiau) mokinių. Jų tikslas - per tam tikrą laiką pažymėti kuo daugiau mokinių. Visą žymėjimo laiką mokiniai laikosi už rankų ir negali išsiskirti. Jie turi bendradarbiauti ir atitinkamai bendrauti. Prieš žaidimo pradžią mokytojas nurodo žaidimo lauko dydį. Žaidimo plotas priklauso nuo mokinių skaičiaus ir mokyklos galimybių (sporto salės ar aikštelės dydžio). Žaidimas trunka 1 minutę. Po minutės mokytojas pakeičia žyminčių komandą ir žaidimas pradamas iš naujo. Stebėdama ir kūrybiškai mąstydama žymėjimo komanda stengiasi pagerinti savo padėtį, kad pagautų kuo daugiau mokinių. 3 etapas: pradėkite diskusiją su klase, susiedami užduotį su vaizdo įrašu, kurį jie žiūrėjo pamokos pradžioje. Ar jie atkreipia dėmesį ir stebi tai, kas vyksta aplink juos kasdieniame gyvenime? Ar jie atkreipė dėmesį į mokinių judėjimą ir atitinkamai kūrė strategiją, ar tiesiog akiai bandė žymėti?
Nuorodos / informacijos šaltiniai
Išmokti stebėti / matyti tai, ko kiti nemato Berklee Online Kūrybiškumas ir verslumas
Papildomi patarimai, galimybės ar pritaikymo būdai, kontroliniai sąrašai ir pan.
- Mokytojai bet kuriuo metu gali keisti žyminčių mokinių skaičių.

Įgūdžių tobulinimo veikla Nr. 3: Kilimėlių lenktynės

Veiklos rūšis
Fizinis aktyvumas
Paskirtis/tikslas
Šio žaidimo tikslas - ugdyti mokinių problemų sprendimo įgūdžius. Antra, jis taip pat ugdo bendradarbiavimo ir bendravimo įgūdžius.
Grupės dydis / individualus
6 mokiniai grupėje
Reikalingos priemonės
Gimnastikos kilimėlis
Numatoma trukmė
10 minučių

Instrukcijos

1 etapas: parodykite mokiniams vaizdo įrašą, kurį rasite nuorodų / informacijos šaltinių skyriuje.

2 etapas: Mokytojas suskirsto mokinius į grupes po mažiausiai 6 mokinius. Kiekviena grupė gauna po vieną gimnastikos kilimėlį. Kiekvienos grupės tikslas - nunešti savo kilimėlį nuo starto vietos iki finišo linijos nenaudojant rankų ir palaikant jį tik kojomis. Rankas galima naudoti tik prieš prasidedant lenktynėms, kad kilimėlis būtų padėtas ir sureguliuotas į norimą padėtį. Prasidėjus lenktynėms ir gimnastikos kilimėliui nukritus ant žemės, komanda turi nunešti kilimėlį iki starto linijos ir pradėti iš naujo. Prieš lenktynes mokytojas nurodo starto ir finišo linijas. Jis taip pat suteikia kiekvienai komandai 3 minutes pagalvoti apie geriausią sprendimą, kaip nunešti kilimėlį už finišo linijos. Kai pasiruošimo laikas baigiasi, kiekviena komanda užima poziciją ir ruošiasi startui. Mokytojas pradeda lenktynes garsiniu signalu ir stebi, kad mokiniai nepažeistų taisyklių.

3 etapas: pradėkite diskusiją su klase, susiedami užduotį su vaizdo įrašu, kurį jie žiūrėjo pamokos pradžioje. Ar buvo lengva sugalvoti idėjų? Ar darbas grupėse padėjo plėtoti idėjas?

Nuorodos / informacijos šaltiniai

Kas yra kūrybiškas problemų sprendimas?

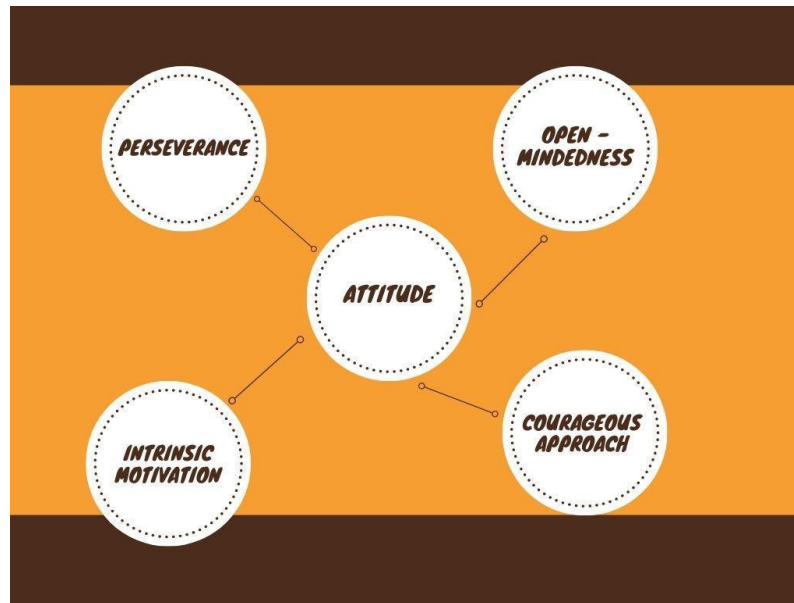
Papildomi patarimai, galimybės ar pritaikymo būdai, kontroliniai sąrašai ir pan.

- Vienas iš sprendimų, kaip nešti kilimėlį, yra gulėti ant nugaros ir paremti jį kojomis. Paskutiniai du komandos nariai nuolat keičia savo pozicijas ir eina į priekį, kad perkeltų kilimėlį į priekį.

Požiūris

Požiūris arba asmens nuostatų ugdymas yra labai svarbi švietimo dalis. Įgydami žinių, praktikos, nuostatų, mes taip pat ugdome asmenines savybes, pavyzdžiui, emocijas, valios galią, taip pat savybes, susijusias su fiziniu ir protiniu vystymusi. Požiūryje išskiriami 3 komponentai. Pirmasis komponentas yra kognityvinis ir atspindi visus jūsų įsitikinimus ir mintis apie dalyką. Antrasis komponentas vadinamas afektiniu ir atspindi mūsų jausmus, susijusius su daiktu, asmeniu, problema, įvykiu ir pan. Galiausiai trečiasis komponentas yra elgesio ir parodo, kaip požiūris daro įtaką mūsų elgesiui.

Psichologijoje požiūris - tai emocijų, įsitikinimų ir elgesio su tam tikru objektu, asmeniu, daiktu ar įvykiu visuma. Požiūriai dažnai yra patirties ar auklėjimo rezultatas ir gali daryti didelę įtaką



elgesiui. Nors nuostatos yra ilgalaikės, jas taip pat galima keisti. Tai reiškia, kad švietimo sistema daro didelę įtaką individo raidai, todėl visi mokytojai ir dalyvaujančios šalys turėtų tai turėti omenyje.

Švietimas gali būti apibūdinamas kaip žinių, įpročių, nuostatų, požiūrių, nuomonių ir įsitikinimų sistema, suteikianti pagrindinę orientaciją įvairiose srityse. Jis taip pat prisideda prie visapusiško asmenybės formavimosi ir sukuria būtinas prielaidas įgyti kvalifikaciją bei integruotis į socialinį ir profesinį gyvenimą. Jos veikiamas kiekvienas žmogus formuoja santykius, požiūrį į pasaulį, gamtą, visuomenę ir save patį.

Kūrybiškumas atlieka labai svarbų vaidmenį įgyjant kai kurias labai svarbias nuostatas. Kūrybingi žmonės paprastai užduoda daug klausimų, jie nori žinoti visus atsakymus ir nori sužinoti, kas slypi už nusprendimų, problemų ar sprendimų. Smalsumas neleidžia įžvelgti neigiamo ar destraktyvaus požiūrio į gyvenimą ir formuoja teigiamą požiūrį. Kūrybingi žmonės lengvai identifikuoja problemas ir iššūkius. Jiems patinka išbandyti savo galimybių ribas ir jie yra pasirengę sunkiai dirbti. Jie iššūkius supranta kaip galimybes pagerinti savo gyvenimą. Jie gali galvoti apie problemą, net jei ji jau buvo išspręsta, ir stengiasi ją išspręsti. Jie mieliau mato dalykus kaip įmanomus, o ne neįmanomus. Tikėjimas, kad visas problemas galima išspręsti, ugdomas pasitelkiant kūrybiškumą. Be to, jie turi ir ypatingą požiūrį - bloguose dalykuose gali įžvelgti kažką gero ir visur rasti kažką naudingo. Pasitelkus kūrybiškumą į problemas galima žiūrėti kaip į įdomias galimybes, gyvenimas nuteikia optimistiškai ir dingsta noras pasiduoti.

Vidinė motyvacija - tai elgesys, kurį skatina vidinis atlygis. Kitaip tariant, motyvacija užsiimti elgesiu kyla iš individo vidaus, nes jis jums natūraliai teikia pasitenkinimą. Tai kontrastuoja su išorine motyvacija, kuri apima įsitraukimą į elgesį siekiant užsitarnauti išorinį atlygį arba išvengti

bausmės. Kuo aukštesnė kūrėjo vidinė motyvacija, tuo kūrybiškesnis ir originalesnis bus žmogus. Iššūkis, susidomėjimas, mokymasis, prasmė, tikslas ir kūrybinė tėkmė - tai elementai, kurie labiausiai padeda įtraukti mūsų vidinę motyvaciją. Kitaip tariant, vidinė motyvacija reiškia, kad motyvacija ką nors daryti kyla iš vidaus. Kąką darome ne todėl, kad mums už tai moka arba kad būsime nubausti, jei to nepadarysime. Veikiau darome dalykus, nes manome, kad jie įdomūs, mums patinka iššūkis, norime sulaukti kitų pripažinimo arba todėl, kad galime išmokti naujų dalykų.

Garsusis Sokratas teigia: "Tikrasis žinojimas egzistuoja žinant, kad nieko nežinai." Iš šios minties gimė jo filosofija. Būti **atviresniam** reiškia būti atviresniam įvairioms idėjoms, kultūroms, požiūriams, išraiškos būdams ir stiliams, o svarbiausia - suvokti, kad mūsų požiūris ne visada gali būti teisingas. Tai noras ieškoti įrodymų, paneigiančių mėgstamus įsitikinimus, planus, ir, kai jų yra, teisingai juos įvertinti. Iš esmės tai yra daug informacijos vartojimas, o paskui kūrybiškas šios informacijos sujungimas siekiant išspręsti iškilusią problemą.

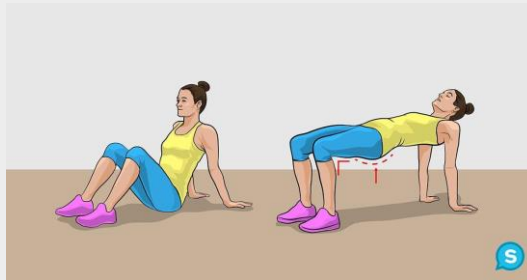
"Kūrybiškumui reikia **drąsos**." Šiuos žodžius pasakė Henri Matisse'as ir buvo teisingas. Kūrybiškumas ir drąsa yra glaudžiai susiję. Kūrybiškumas - status quo keitimas, savarankiškas mąstymas ir prieštaravimas konvencijoms - reikalauja drąsos. Reikia drąsos išreikšti tai, kas mums patinka, ir peržengti savo komforto zonos ribas arba iracionalių baimių ribas. Drąsos reikia, kad savo kūrybiškumą išleistume į pasaulį - kad atsivertume, kad būtume vertinami, mylimi, vertinami ir kartu galėtume būti kritikuojami, atmetami ir nuvertinami. Apibendrinant galima pasakyti, kad svarbiausia yra drąsa priimti sunkius sprendimus ir žengti žingsnį galimos nesėkmės ar atmetimo link.

Viena svarbiausių kūrybinių nuostatų yra **atkaklumas**. Ji apibrėžiama kaip nuolatinis siekimas ir atsidavimas tikslams, neatsižvelgiant į tiesioginį atlygį. Tai, kas skiria tikrai kūrybingus didžiuosius kūrėjus nuo mažiau kūrybingų, yra atkaklumo aspektas. Patys kūrybingiausi žmonės aistringai siekia savo tikslų ir yra jiems atsidavę, o tai verčia juos atkakliai siekti savo tikslų fiziškai ir protiškai. Jie niekada nepasiduoda ir tęsia darbą net tada, kai patiria iššūkių, nesėkmių ar pralaimėjimų. Dėl laiko, kurį jie skiria problemai spręsti, ir didžiojo atkaklumo jų sąmonė nuolat sprendžia problemą net ir tuo metu, kai sąmoningas protas daro pertrauką ir atsipalaiduoja. Jie pasiryžę tai daryti iki galo, iki sėkmės.

Požiūrio tobulinimo veikla Nr.1: Pagauk, mesk ir rizikuok!

Veiklos rūšis
Apšilimo žaidimas
Paskirtis/tikslas
Šios veiklos tikslas - ugdyti mokinių drąsų požiūrį, kad jie nebijotų rizikuoti, kai situacija leidžia.
Grupės dydis / individualus
Patariame žaisti 3 prieš 3, bet mokytojas gali nuspręsti pagal savo mokyklos galimybes.
Reikalingos priemonės
Tinklinis ir tinklas.
Numatoma trukmė
Žaidimas gali trukti iki 5 minučių, po 5 minučių keičiasi komandos.
Instrukcijos
1 etapas: parodykite mokiniams vaizdo įrašą, kurį rasite nuorodų / informacijos šaltinių skyriuje. 2 etapas: pratybų pradžioje mokytojas suskirsto klasę į komandas po 3. Mokytojas nurodo taisykles, kurios iš esmės yra tokios pačios kaip tinklinio. Yra tik keletas skirtumų. Svarbiausias iš jų yra tas, kad kamuolį reikia sugauti į rankas, o ne pataikyti į jį. Laikydamas kamuolį žaidėjas gali žengti ne daugiau kaip 3 žingsnius. Taškų pelnyimo sistema tokia pati kaip ir tinklinyje. Žaidimo erdvė žaidžiant 3 prieš 3 yra 9 x 5 metrai. Ir galiausiai, norėdami palaikyti mūsų mokinių drąsų požiūrį žaidžiant, pridėdame vieną taisyklę. Kai jie bando pelnyti tašką naudodamiesi nedominuojančia ranka ir jiems tai pavyksta, jie pelno ne vieną, o 2 taškus. Tačiau kai jiems nepavyksta ir kamuolį pagauna priešininkas arba jis patenka ant grindų už žaidimo erdvės ribų, jie praranda 2 taškus. Šia taisykle siekiama, kad žaisdami mokiniai mąstytų kūrybiškiau. Jie turėtų nepamiršti galimybės pelnyti 2 taškus ir atitinkamai atlikti metimus. Tiksliai taikydami metimus jie gali pakeisti priešininkų išsidėstymą, siekdami įgyti taktinį pranašumą, ir apskaičiuotai rizikuoti, bandydami įmušti 2 taškų metimą. 3 etapas: pradėkite diskusiją su klase, susiedami užduotį su vaizdo įrašu, kurį jie žiūrėjo pamokos pradžioje. Kaip jie jautėsi žaisdami žaidimą? Ar jie nepamiršo galimybės pataikyti 2 taškų metimą, ar verčiau rinkosi saugesnį metimą dominuojančia ranka? Ar jie suvokė priešininkų išsidėstymą ir atitinkamai elgėsi? Ar jie bendravo su kitais komandos nariais, kad sukurtų taktinį pranašumą?
Nuorodos / informacijos šaltiniai
Kūrybiškumas ir rizika
Papildomi patarimai, galimybės ar pritaikymo būdai, kontroliniai sąrašai ir pan.
- Mokytojas turėtų būti aktyvus ir skatinti mokinius priimti apskaičiuotą riziką, kai situacija tai leidžia. - Komandų narių skaičius ir žaidimo erdvė gali skirtis - Mokytojas atkreipia dėmesį ir atitinkamai subalansuoja komandas pagal jų įgūdžių lygį.

Požiūrio tobulinimo veikla Nr.2: Krabų estafetė

Veiklos rūšis
Fizinis aktyvumas
Paskirtis/tikslas
Komandinė veikla yra puiki priemonė mokinių įsitraukimui didinti. Šia veikla siekiame padidinti jų vidinę motyvaciją žaisdami komandinę estafetę. Antra, taip pat ugdomi kūrybiniai problemų sprendimo įgūdžiai.
Grupės dydis / individualus
4-5 mokiniai grupėje.
Reikalinga medžiaga (-os)
Krepšinio kamuolys, kliūtys
Numatoma trukmė
15 minučių
Instrukcijos
1 etapas: parodykite mokiniams vaizdo įrašą, kurį rasite nuorodų / nuorodų skyriuje. 2 etapas: Mokytojas suskirsto mokinius į grupes. Jis parengia maršrutus, naudodamas kliūtis pagal grupių skaičių. Maršruto ilgis ir išdėstymas priklauso nuo mokytojo, tačiau kiekvienoje grupėje jie turi būti vienodi. Pažymime starto liniją, kurioje kiekvienas grupės narys pradeda lenktynes, taip pat tai yra perdavimo vieta. Kiekvieno aktyvaus žaidėjo (nešančio kamuolį) pradinė padėtis yra atvirkštinė lenta sulenktomis kojomis ir rankomis (jei reikia). Šioje

padėtyje reikia išsilaikyti visą estafetės laiką. Kiekviena komanda gauna po vieną krepšinio kamuolį, kuris tarnauja kaip lazdelė. Krepšinio kamuolys turi būti padėtas ant pilvo ir jo negalima liesti rankomis. Jis laikomas kojomis (viršutine šlaunų dalimi) ir aktyviai įjungiant liemenį. Rankomis galima tik sugrąžinti kamuolį į tinkamą padėtį, kai jis nukrenta ir paliečia grindis. Kiekvieno komandos nario tikslas - kuo greičiau užbaigti savo maršrutą. Siekdami įtraukti mokinių kūrybinį mąstymą, pridedame papildomą paprastą taisyklę. Perdavimų metu kamuolio rankomis negali liesti nė vienas komandos narys. Jie gali naudotis bet kuria kūno dalimi, išskyrus rankas, ir visi jie gali padėti. Jie patys turi sugalvoti geriausią ir greičiausią sprendimą.

3 etapas: pradėkite diskusiją su klase, susiedami užduotį su vaizdo įrašu, kurį jie žiūrėjo pamokos pradžioje. Ar darbas komandoje padidino jų įsitraukimo lygį? Ar jie jautė motyvaciją laimėti lenktynes ir pasidalyti pergale su komandos draugais? Jei tai būtų individualus pratimas, ar jie būtų labiau ar mažiau motyvuoti?

Nuorodos / informacijos šaltiniai

Kas yra vidinė motyvacija | Paaiškinta per 2 min

Papildomi patarimai, galimybės ar pritaikymo būdai, kontroliniai sąrašai ir pan.

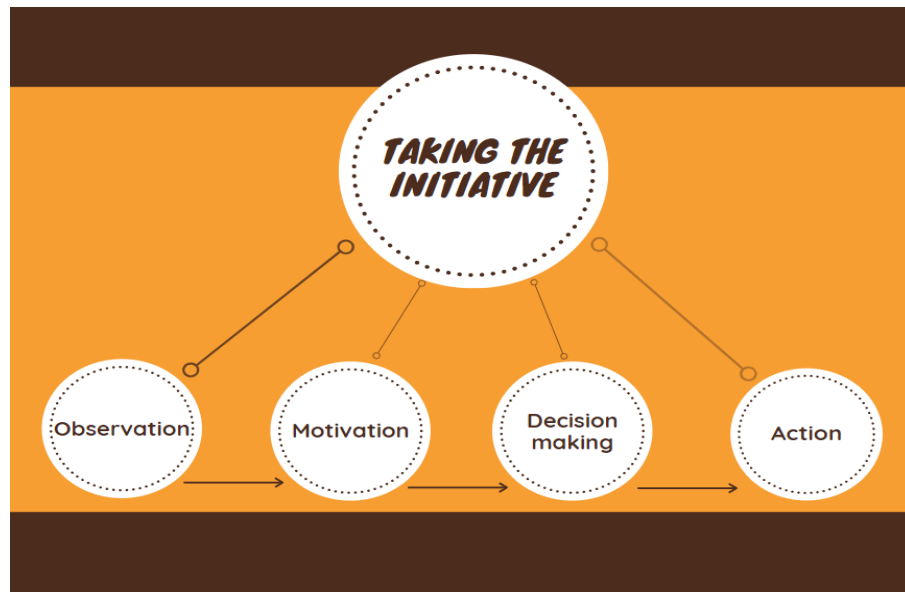
- Kamuolio perdavimui naudokitės kitų komandos draugų kojomis
- Mokytojas turėtų stengtis subalansuoti komandas pagal jų įgūdžių lygį.
- Mokytojas gali keisti maršrutus ir padaryti juos sudėtingesnius.
- Įvairios kliūtys gali būti maršrutų dalis

4 modulis: Iniciatyvumas

Įvadas

Iniciatyva reiškia, kad viską darome remdamiesi savo nuožiūra. Todėl Elbertas Hubbardas (...) ją apibrėžia kaip „**daryti teisingus dalykus, kai niekas nesako**“. Tai reiškia iniciatyvumą. Iš tiesų žodis „inicijuoti“, reiškiantis „pradėti“, nurodo šią sąvoką - veikti pirmam, laukiant nurodymų. Priežastys, dėl kurių viskas vyksta, atsiranda stebint situaciją ir ieškant joje galimybių. Šį gebėjimą įžvelgti galimybes ten, kur kiti gali įžvelgti problemas, ir sugalvoti, ką daryti, prieš tai, kai to paprašoma, Frese ir Fay (2001) apibūdina kaip „**darbinį elgesį**, kuriam **būdingas savarankiškas pradėjimas, iniciatyvumas ir atkaklumas įveikiant sunkumus, kylančius siekiant tikslo**“.

Iniciatyvų priėmimo procesą galima suskirstyti į keturis etapus. Pirmiausia prasideda stebėjimo etapas, kurio metu nustatoma problema arba galimybė. Iš situacijos suvokimo kyla motyvacijos skatinamas noras ką nors daryti. Kitas etapas yra labai svarbus, nes motyvacija, kuri yra jausmas, virsta racionalia mintimi. Tuomet priimamas sprendimas veikti, o tai veda į paskutinį etapą - imtis veiksmų.

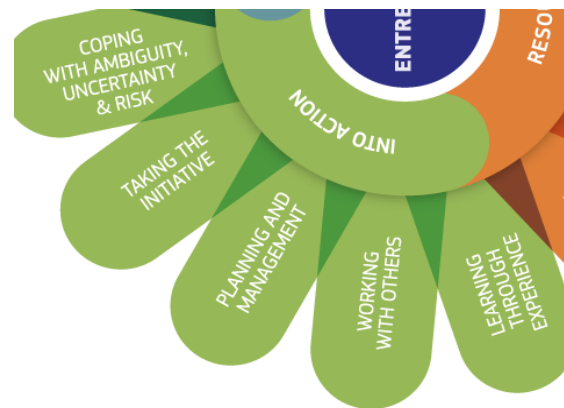


Gebėjimas imtis iniciatyvos taip pat reiškia gebėjimą dirbti savarankiškai siekiant tikslų ir prisiimti atsakomybę už priimtus sprendimus. Tai reiškia, kad reikia būti išradingam, nes tam reikia atsparumo ir ryžto, ir rodo gebėjimą mąstyti savo galva. Inicatyva reiškia, kad idėjas reikia paversti veiksmais. Vadinasi, ji apima kūrybiškumą, novatoriškumą ir rizikos prisiėmimą, gebėjimą planuoti ir valdyti projektus, kad būtų pasiekti tikslai. Tai laikoma savivaldos įgūdžiu, nes jis kyla iš vidaus, tačiau jis taip pat susijęs su tuo, kad reikia daryti dalykus dėl kitų, pavyzdžiui, išspręsti problemą arba padaryti patobulinimus, kurių kiti neidentifikuotų arba nepastebėtų, o tai yra didelis privalumas asmeninėje srityje ir gali būti privalumas profesinėje ir verslumo srityse.

Entrecomp apibrėžtis

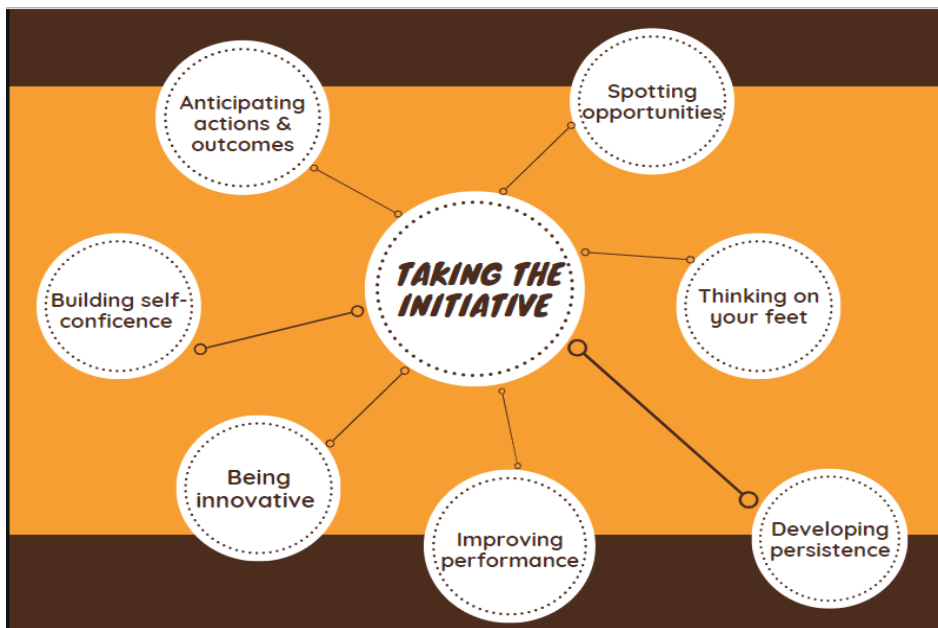
Inicatyva taip pat yra viena iš penkiolikos "EntreComp" sistemos kompetencijų. EntreComp ją apibūdina kaip „**vertės kūrimo proceso inicijavimą priimant iššūkius, veikiant ir dirbant savarankiškai, kad būtų pasiekti tikslai, laikantis ketinimų ir atliekant suplanuotas užduotis**“. Sistemoje nurodomi skirtingi kompetencijos lygiai, kurie gali atspindėti besimokančiųjų įsitraukimo laipsnį - nuo noro pabandyti spręsti problemas, kurios turi įtakos jų bendruomenėms, iki kitų įtraukimo ir įkvėpimo dalyvauti vertę kuriančioje veikloje. Ji priskiriama kategorijai „**imtis**“.

veiksmų“, nes iniciatyvos ėmimasis pasireiškia priimant sprendimą veikti ir yra tarpusavyje susijęs su kitomis šios kategorijos kompetencijomis. Iniciatyvos ėmimasis iš tiesų susijęs su dviprasmiškumo, netikrumo ar rizikos įveikimu, nes iniciatyva grindžiama savo sprendimu, tačiau jai įtakos turi ir iš ankstesnės patirties išmoktos pamokos. Tam reikia planuoti ir valdyti individualias ar grupines problemas.



Manoma, kad iniciatyvumas, kaip kompetencija, suteikia daug naudos žmonių gyvenime. Iš tiesų įpročio imtis iniciatyvos ugdymas padeda pasinaudoti galimybėmis namuose, darbe ar visuomenėje. Tačiau tai naudinga ne tik suaugusiesiems, bet ir vaikams, nes tai yra pagrindas konkretesniems įgūdžiams ir žinioms įgyti. Sporto aplinkoje gebėjimas imtis iniciatyvos padeda mokiniams drąsiai ir optimistiškai įveikti iššūkius, išgyvenant išbandymus, sėkmes ir klaidas, sukuriant norą judėti į priekį ir įveikti kliūtis. Galiausiai iniciatyvos prisiėmimas padeda ugdyti tvirtą vaikų savimonę ir stiprina jų savo vertės supratimą, o tai yra svarbus pozityvaus jaunimo vystymosi aspektas.

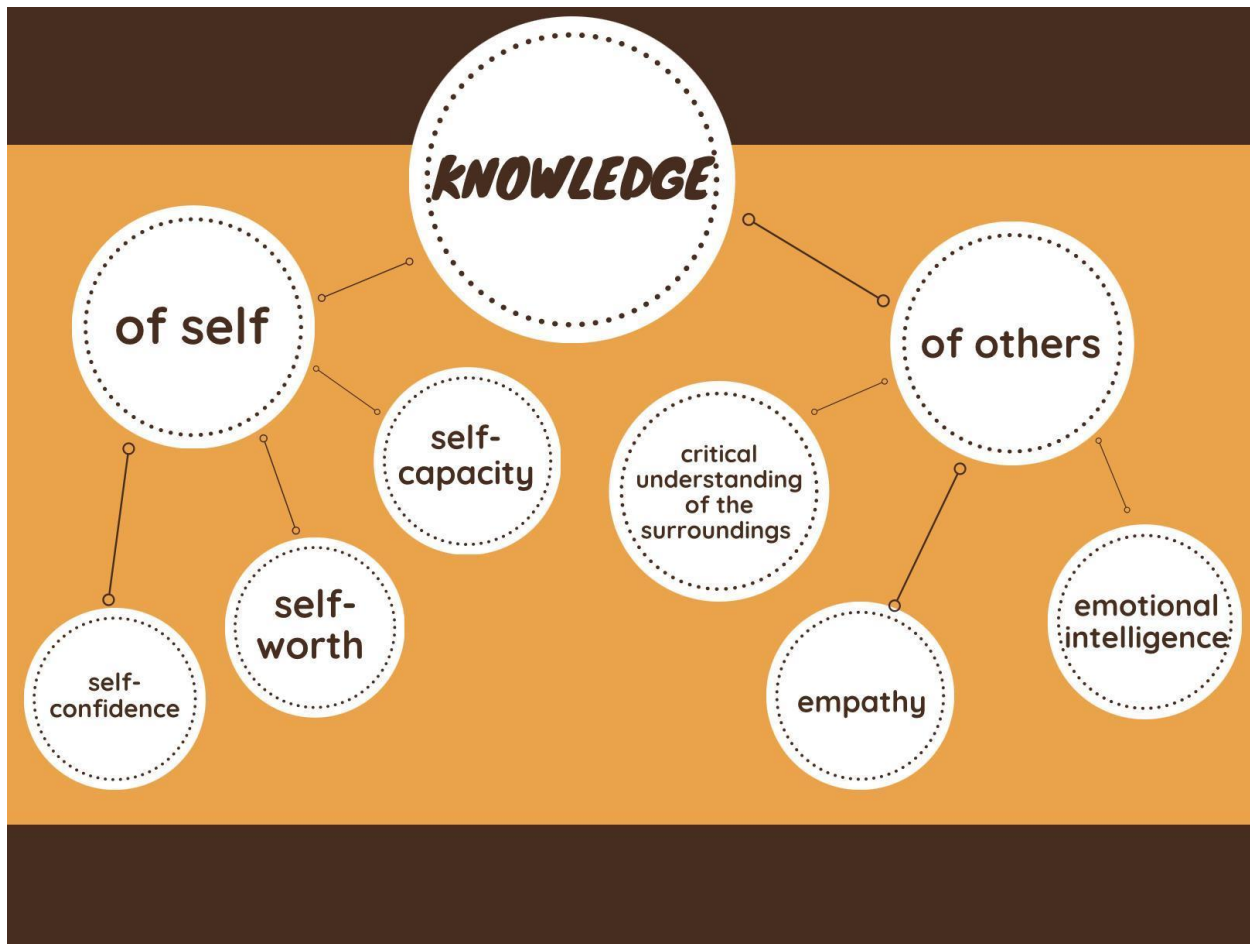
Iniciatyva geriausiai skatinama aplinkoje, kurioje yra taisyklių, iššūkių ir sudėtingumo. Šie iššūkiai yra intelektualiniai, fiziniai, tarpasmeniniai ir vidiniai. Todėl sporto aplinka yra puiki terpė šiai kompetencijai ugdyti. Iniciatyvos ėmimasis taikomas atliekant įvairius veiksmus, pvz:



- Siekia daugiau atsakomybės
- Iššūkių sprendimas ir problemų sprendimas
- Pagalba kitiems ir dalijimasis su jais žiniomis
- Tvirtų santykių su komandos nariais kūrimas
- Savanoriškas dalyvavimas vaidmenyse ir užduotyse, kurių kiti vengia.
- Konfliktų tarp komandos narių sprendimas
- Idėjų generavimas kartu su komanda
- Padėti kitiems pamatyti savo stipriąsias ir silpnąsias puses
- Inovatyvumas
- Plano rengimas

Žinios

Per šią kompetenciją vaikai įgyja žinių dviem skirtingais lygmenimis - vidiniu, t. y. žinių apie save, ir išoriniu, t. y. žinių apie kitus.



Savęs pažinimas.

Imdamiesi iniciatyvos vaikai įgyja **stipresnį savęs suvokimą**. Iš tiesų noras imtis veiksmų ugdo savimonės jausmą ir savivertę. Mokiniai išmoksta įvardyti, ką jaučia, ir įgyja supratimą apie asmeninę motyvaciją. Priimdami sprendimą veikti be nurodymų vaikai taip pat mokosi apie **savo gebėjimus**, susijusius su stipriosiomis ir silpnosiomis pusėmis. Iš tiesų, norėdami priimti sprendimus, vaikai įvertina savo gebėjimus atlikti priimtus sprendimus. Kuo daugiau iniciatyvų imamasi, tuo daugiau vaikai sužino apie savo gebėjimus ir gali stengtis juos tobulinti. Galiausiai vaikai geriau pažįsta **savo vertę**. Jie geriau įsivaizduoja, ką gali duoti kitiems, pasauliui ir sau, taip sustiprindami savo vertės jausmą.

Žinios apie kitus.

Žengdami iš vidaus į išorę, vaikai ne tik įgyja žinių apie save, bet ir apie kitus bei juos supantį pasaulį. Vaikai mokosi **stebėti** juos supančią **aplinką**, situacijas, žmonių požiūrį, gebėjimus ir reakcijas. Taip jie supranta stebėjimo svarbą, nes daugiausia žinių įgyjama tiesiog atkreipiant dėmesį į tai, kas yra aplinkui. Daugiau nei tik stebėjimas, iniciatyvos rodymas atskleidžia

empatijos gebėjimą. Norint priimti sprendimą spręsti problemą, reikia suvokti kitų poreikius, todėl reikia gebėti **suprasti kitų jausmus**. Praktikuojant stebėjimą, kuris labiau susijęs su pažintiniais gebėjimais, ir praktikuojant empatiją, kuri labiau susijusi su jausmais, ugdomas **emocinis intelektas**, kuris yra iniciatyvos ėmimosi pagrindas. Kadangi iniciatyvos ėmimasis yra vidinio impulso, kuris virsta išoriniu veiksmu, vertimas, gebėjimas skaityti situaciją ir suprasti veiksmo potencialą sujungia savęs pažinimą su kitų pažinimu, kuris apibūdinamas kaip emocinis intelektas. Psichologai teigia, kad jei IQ sudaro apie 25 % gyvenimo sėkmės, tai emocinis intelektas, apimantis iniciatyvumą, sudaro visą likusią dalį, todėl yra esminis gebėjimas.

Žinių tobulinimo veikla Nr.1: Motyvaciniai ratai

Veiklos rūšis
Fizinis aktyvumas
Paskirtis/tikslas
Suprasti, kas yra motyvacija ir kaip ji skatina mus imtis iniciatyvos.
Grupės dydis / individualus
Individualiai + grupės po 3 asmenis
Reikalingos priemonės
Apdovanojimų sistema.
Numatoma trukmė
6 minutės vaizdo įrašui + 20 minučių veiklai + 20 minučių apmąstymams
Instrukcijos
1 etapas: parodykite vaizdo įrašą apie vaikų gerovę: Motyvacija, kurį rasite nuorodų / informacijos šaltinių skyriuje. 2 etapas: Šioje užduotyje mokiniai iš pradžių dirba individualiai, paskui grupėmis. Užsiėmimą sudaro ratai aplink bėgimo takelį (arba baseine). Atsižvelgdamas į klasės fizinį pajėgumą, mokytojas turi nustatyti tokį ratų skaičių arba laikmatį, kuris būtų pakankamas iššūkis mokiniams, bet ne per daug atgrasus. Pratimas Nr. 1: mokiniai turi apsukti vieną ratą (kiekį nustato mokytojas). Šiame rate turi dalyvauti visi mokiniai. Tai laikoma individualia veikla ir kiekvienas mokinis gauna tašką (arba apdovanojimą) už įveiktus ratus. Pratimas Nr. 2: Po trumpos pertraukėlės mokinių paprašoma individualiai atlikti tą pačią užduotį ir apsukti dar vieną ratą. Šį kartą mokytojas paaiškina mokiniams, kad jiems nėra privaloma įveikti ratus ar net dalyvauti pratime, tačiau jei jie nepasieks finišo linijos, negaus jokio taško ir (arba) apdovanojimo. Jei jie įveiks ratus, gaus didesnę atlygį nei už 1 pratimą. Pratimas Nr. 3: Po trumpos pertraukėlės mokytojas paaiškina mokiniams, kad jie įveiks tiek pat ratų, bet šį kartą kaip komanda. Mokytojas suskirsto mokinius į grupes po tris, o tam, kad kiekviena grupė gautų apdovanojimą, visi komandos nariai turi pasiekti finišą. Jei vienas iš

komandos narių pasiduoda ir nebaigia ratų, komanda negauna jokio taško / apdovanojimo. Tik pasibaigus užsiėmimui, mokytojas paaiškina mokiniams, kad visi taškai, kuriuos kiekvienas mokinyss surinko per tuos tris pratimus, bus įskaičiuoti į jų naujos komandos taškus. Susumavus kiekvieno iš trijų narių individualius taškus, surinktus atliekant pratimus Nr. 1 ir Nr. 2, ir taškus, surinktus kaip grupės per pratimą Nr. 3, komanda, surinkusi daugiau taškų, tampa nugalėtoja.

3 etapas: Peržiūrėję vaizdo įrašą ir atlikę užduotį, paprašykite kiekvieno mokinio apmąstyti toliau pateiktą klausimą. Skirkite šiek tiek laiko apmąstymams, tada pradėkite diskusiją užduodami šiuos klausimus: Kas jus motyvavo atliekant šią užduotį? Ar buvote labiau motyvuoti, kai turėjote bėgti vieni ar grupėje? Ar buvote labiau motyvuoti, kai sužinojote, kad jūsų asmeniniai taškai įskaičiuojami į komandos taškus. Nurodykite vidinius apdovanojimus, apie kuriuos galvojote, ir išorinius apdovanojimus. Kaip manote, ar mums reikia motyvacijos imtis iniciatyvos?

Nuorodos / informacijos šaltiniai

<https://www.youtube.com/watch?v=LXSbuT-OkC8>

Papildomi patarimai, galimybės ar pritaikymo būdai, kontroliniai sąrašai ir pan.

Šios užduoties tikslas - kad mokiniai apmąstytų, kas juos motyvuoja. Tam mokytojas gali nuspręsti prieš kiekvieną bėgimo (ar plaukimo) ratą paskelbti, kad surinkti taškai bus įskaičiuoti į bendrą rezultatą, taip išbandydamas mokinių refleksijos procesą, arba paskelbti, kad apdovanojimai yra kolektyviniai, tik atlikus pratimus, o tai išryškintų kitokį motyvacinį veiksnį, nes mokiniai pagalvotų apie tai, kas juos motyvavo retrospektyviai (žinodami apdovanojimus ar nežinodami).

Žinių tobulinimo veikla Nr.2: Empatijos lenktynės

Veiklos rūšis

Fizinis aktyvumas

Paskirtis/tikslas

Supratimas, kas yra empatija ir kaip ją naudojamės imdamiesi iniciatyvų.

Grupės dydis / individualus

Komandos po du žmones

Reikalinga priemonė

Neperšviečiamos medžiagos juostos, totemai (arba bet kokie daiktai, kurie naudojami kaip atlygis).

Numatoma trukmė

5 minučių vaizdo įrašui + 20 minučių veiklai + 20 minučių refleksijai

Instrukcijos

1 etapas: parodykite vaizdo įrašą "[Viskas apie empatiją](#)" ([vaikams!](#)), kurį rasite nuorodą / informacijos šaltinių skyriuje.

2 etapas:



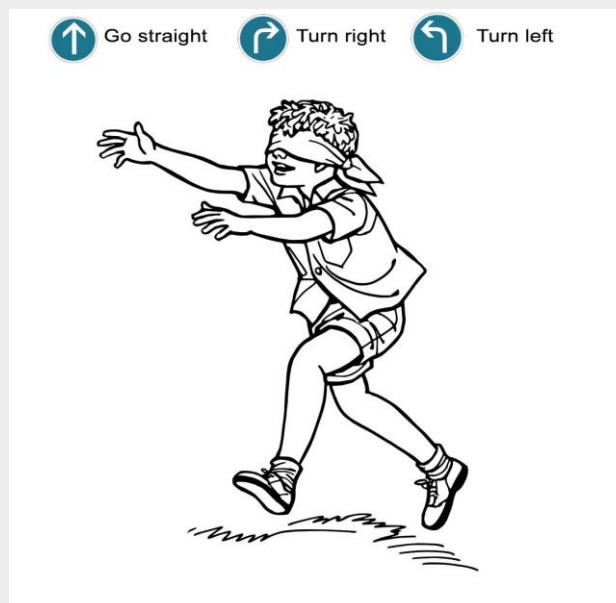
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Europos Komisijos parama šio leidinio leidybai nereiškia, kad ji patvirtina jo turinį, kuris atspindi tik autorių požiūrį, ir Komisija negali būti laikoma atsakinga už bet kokį jame pateiktos informacijos panaudojimą.

1 pratimas: Mokytojas suskirsto mokinius poromis. Vienas kiekvienos poros komandos narys yra užrištomis akimis ir turi eiti paimti totemą, vykdydamas kito komandos nario, kuris mato, nurodymus. Kiekvienas užrištomis akimis mokinytis pastatomas prie tos pačios starto linijos, tačiau tarp jų turi būti pakankamas atstumas, kad vienas į kitą neatsitrenktų. Kiekviena komanda turi po vieną totemą, todėl kiekvienas totemas žymimas skaičiumi arba spalva (pavyzdžiui, komanda n1 turi paimti totemą n1). Atstumas iki kiekvieno mokinio totemo visiems yra vienodas, tačiau totamai yra išdėstyti skirtingose vietose. Laimi tas mokinytis, kuris pirmas atneša komandos totemą.

Pratimai Nr.2: Pakartokite žaidimą, sukeisdami mokinių vaidmenis komandoje. Tas, kuriam užrištos akys, tampa tuo, kuris duoda nurodymus. Prieš prasidedant antrajam ratui, mokytojas pakeičia totemų vietas, kad būtų daugiau teisingumo.

3 etapas: Peržiūrėjus vaizdo įrašą ir atlikus užduotį, mokytojas paprašo kiekvieno mokinio apmąstyti šiuos dalykus: **mokiniams, kurie davė nurodymus**, kokia buvo jūsų strategija nurodant partneriui? Ar stengėtės atsidurti partnerio vietoje ir bandėte suprasti, koks jausmas yra nematyti? Kaip manote, ar naudojote empatiją? Ar jums buvo sunku? **mokiniams, kuriems buvo užrištos akys**, ar manote, kad jūsų partneris davė jums aiškius nurodymus? Ar manote, kad jūsų partneris pakankamai atsižvelgė į jūsų situaciją (kad nematote) ir į jums kylančius sunkumus? ką norėtumėte, kad jūsų partneris darytų kitaip, kad jums geriau padėtų? Kaip manote, ar mums reikia empatijos, kad galėtume imtis iniciatyvos padėti kitiems?



Nuorodos / informacijos šaltiniai

<https://www.youtube.com/watch?v=ltp21tly8nM>

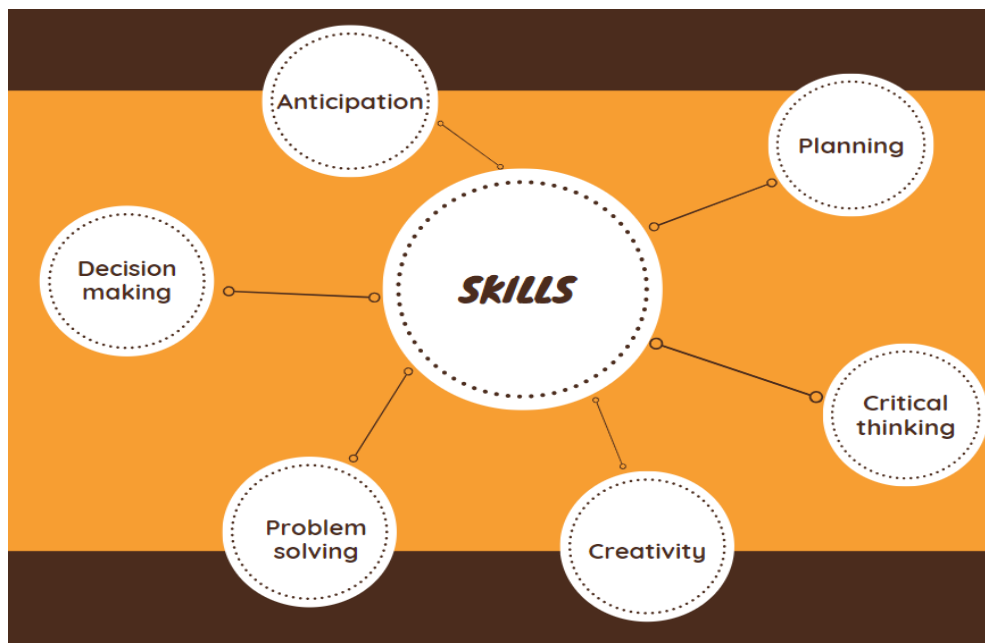
Žinių tobulinimo veikla Nr.3: Žiūrintis kamuolys

Veiklos rūšis
Fizinis aktyvumas
Paskirtis/tikslas
Atpažinti, interpretuoti ir apdoroti savo ir kitų emocijas.
Grupės dydis / individualus
Visi klasės mokiniai priklauso tai pačiai grupei.
Reikalingos priemonės
Kamuolys
Numatoma trukmė
4 minutės vaizdo įrašui + 25 minutės veiklai + 20 minučių apmąstymams
Instrukcijos
1 etapas: parodykite vaizdo įrašą apie emocinio intelekto ugdymą, kurį rasite nuorodų / informacijos šaltinių skyriuje. 2 etapas: Šioje veikloje visi mokiniai yra vienos komandos nariai. Tikslas - mokiniams perduoti kamuolį vienas kitam rankomis. Kiekvieną kartą, kai kamuolys nėra pagaunamas ir nukrenta ant grindų, komanda gauna tašką. Tikslas - surinkti kuo mažiau taškų. Pratimas Nr.1: Pirmajame užduoties etape mokiniams duodamas kamuolys, o vienintelis nurodymas - perduoti kamuolį vienas kitam ir jo nenumesti. Tai tarsi apšilimas ir mokiniai gali žaisti 10 minučių. Pratimas Nr.2: Antrajame pratime mokiniai turi atlikti tą pačią užduotį, tačiau šį kartą jiems neleidiama šaukti vienas kito balsu. Vietoj to jie turi atkreipti dėmesį ir žiūrėti vienas kitam į akis. Nei ištardami žodį, nei rodydami kokį nors gestą, rodantį, kam jie pasirenka mesti kamuolį, mokiniai turi žiūrėti į kitų mokinių akis ir mesti kamuolį. Jie gali kelias sekundes stebėti situaciją arba laukti, kol asmuo, kurį pasirinko siųsti kamuolį, užmegs akių kontaktą. Mokytojas turi pabrėžti, kad mokiniai privalo užmegzti akių kontaktą prieš metant kamuolį ir kad jie negali rodyti kamuolio vardais ar kitais gestais. Ši veikla gali trukti 10-15 minučių. Užduoties pabaigoje mokytojai surašo taškus ir palygina 1 ir 2 užduoties rezultatus. 3 etapas: Peržiūrėjus vaizdo įrašą ir atlikus užduotį, mokinių prašoma individualiai apmąstyti: kokį skirtumą pastebėjote tarp pirmojo ir antrojo pratimo? Ar manote, kad komandai labiau sekėsi atlikti antrąjį pratimą, ir kodėl? Kaip jautėtės, kai buvote išrinkti gaudyti kamuolį (patyrėte spaudimą numesti kamuolį, džiaugėtės, kad buvote išrinkti, buvote patenkinti)? Kaip jautėtės, kai nebuvote išrinkti gaudyti kamuolio? Kokios buvo priežastys, kai pasirinkote žmogų, į kurį norite mesti kamuolį (ar pasirinkote remdamiesi strategija (asmuo buvo geroje pozicijoje), ar remdamiesi savo jausmais (tas asmuo jums patinka), ar interpretuodami kito asmens jausmus (jautėte, kad asmuo nori kamuolio arba yra pasiruošęs jį sugauti))?
Nuorodos / informacijos šaltiniai
https://www.youtube.com/watch?v=n9h8fG1DKhA&t=152s
Papildomi patarimai, galimybės ar pritaikymo būdai, kontroliniai sąrašai ir pan.

Pabaigoje mokytojas paaiškina, kad vienas iš būdų užmegzti ryšį su kitais žmonėmis ir sužinoti, kaip jie jaučiasi, yra akių kontaktas ir kūno kalba. Šią veiklą geriausia atlikti didelėse grupėse, kad kiekvienas mokinys galėtų patirti skirtingas situacijas (kai kurie mokiniai nebus išrinkti gaudyti kamuolio, kai kurie bus išrinkti kelis kartus, kai kurie mes kamuolį, kai kurie niekada nemes kamuolio,...).). Tokia situacijų įvairovė suteikia galimybę kalbėti apie įvairius jausmus.

Įgūdžiai

Iniciatyva - tai kompetencija, kuri reikalauja įvairių įgūdžių ugdymo. Iš tiesų gebėjimas imtis iniciatyvos priklauso nuo minkštųjų įgūdžių pagrindo. Šiuos minkštuosius įgūdžius galima vadinti protiniais įgūdžiais, nes jie visi kyla iš intelekto.



Pirmasis įgūdis, susijęs su iniciatyvomis, yra gebėjimas **numatyti**. Numatymas reiškia, kad situacija buvo stebima, nustatyta problema ir apgalvotos galimos pasekmės. Situacijos stebėjimas atliekamas analitiškai, apdorojant įvairių veiksmų krypčių privalumus ir trūkumus. Šis analitinis procesas kyla iš gebėjimo **kritiškai mąstyti**. Kritinis mąstymas taip pat susijęs su gebėjimu atpažinti problemas ir pasinaudoti jomis kaip galimybėmis. Nustačius problemą, apgalvojamas sprendimas, kaip ją veiksmingai išspręsti. Tai reiškia ne tik gebėjimą **spręsti problemas**, bet ir

gebėjimą **planuoti** veiksmų eigą ir organizuoti idėjas, kad būtų galima veikti. Priimti **sprendimą veikti** yra laikomas pagrindiniu iniciatyvų ėmimosi įgūdžiu, nes nepriėmus sprendimo nėra veiksmų, todėl iniciatyvų ėmimosi procesas nėra baigtas. **Kūrybiškumas** taip pat pasireiškia tuo, kad į problemas žvelgiama kitu kampu, imamas naujo vaidmens, kuris gali išryškinti naujus gebėjimus, ir veikiama savarankiškai.

Įgūdžių tobulinimo veikla Nr. 1: Krokodilų sala

Veiklos rūšis
Strateginis ir fizinis aktyvumas
Paskirtis/tikslas
Numatyti savo ir komandos narių poreikius.
Grupės dydis / individualus
6-10 žmonių komandai
Reikalingos priemonės
Virvė arba dažai kiekvienai salai pažymėti, spalvoti popieriaus lapai arba maži spalvoti lankai.
Numatoma trukmė
30 minučių veiklai + 15 minučių apmąstymams
Instrukcijos
1 etapas:
<u>Veiklos instrukcijos:</u> Kiekvienai komandai priskiriama spalva ir „sala“. Salos turėtų būti pažymėtos spalvota virvele, dažais ar vėliavėle ir išdėstytos toli viena nuo kitos, pavyzdžiui, kiekviename labai didelio kambario ar atviros erdvės kampe.
<u>Tikslas:</u> Pradžioje kiekviena komanda atsiduria netinkamoje saloje (pavyzdžiui, mėlynoji komanda atsiduria raudonojoje saloje). Kiekvienos komandos tikslas - pasiekti savo salą su kuo daugiau komandos narių (mėlynoji komanda turėtų pasiekti mėlynąją salą).
<u>Iššūkis:</u> Norėdamos nukeliauti iš vienos salos į kitą, komandos turi perplaukti vandenyną. Iššūkis tas, kad vandenyne knibždėte knibžda krokodilų, todėl komandos turi plaukti plaustais. Tie plaukai yra popieriniai lapai, padėti ant grindų. Juos deda mokytojas ir tiesia kelią link salų. Ant grindų jau esančių plaustų negalima perkelti, jie yra pritvirtinti ir mokiniai turi bėgti prie jų. Kiekvienai komandai turi būti tiek pat plaustų, jie turi būti pažymėti spalvomis (mėlyni popieriaus lapai - mėlyna komanda). Komandos, norėdamos priartėti prie salos, turi po vieną pereiti nuo vieno plausto prie kito. Tačiau jos susiduria su dviem sunkumais:
- Kiekvienas plaukštas gali išlaikyti tik vieną asmenį, todėl viename popieriaus lape turi būti tik vienas asmuo.

- Artėdamos prie savo salų komandos pastebės, kad plaustų yra vis mažiau, todėl ne visi komandos nariai galės rasti popieriaus lapų ir pabėgti nuo krokodilų.

Sprendimas:

Šioje veikloje pagrindinis vaidmuo tenka mokytojui, nes jis kontroliuoja žaidimo veiksmus. Iš tiesų, remiantis tuo pačiu „muzikinės kėdės“ žaidimo principu, mokytojui davus ženklą (švilpuku ar bet koku kitu garsiniu signalu), krokodilai užmiega, o mokiniams leidžiama išlipti iš savo plaustų ir persikelti į tuos, kurie yra arčiau jų salos. Mokytojas turėtų nuspręsti, kiek laiko mokiniams bus skiriama tarp kiekvieno „krokodilų miego“ (pavyzdžiui, kai mokytojas duoda signalą, mokiniai turi dešimt sekundžių persikelti nuo vieno plausto į kitą). Kai mokytojas vėl duoda signalą, visi mokiniai turi būti ant plausto. Tie, kurie vis dar yra vandenyne, pašalinami. Žaidimui įsibėgėjant, mokiniams tampa vis sudėtingiau surasti plaustus. Sprendimas yra toks:

- Tarp salų bus išsibarstę keli žymėjimo plūdurai. Šiuose plūduriuose bus padėti papildomi popieriaus lapai su visomis komandų spalvomis.
- Per „krokodilo miego laiką“ mokiniams leidžiama nueiti prie tų plūdurių, paimti papildomų plaustų savo komandai ir padėti juos ant grindų. Vienu metu jie gali pasiimti tik po vieną ir privalo grįžti prie plausto prieš mokytojui duodant pabaigos signalą. Prieš įlipdami į plaustą, jie turi grįžti tuščiomis rankomis, jie negali laikyti papildomų popieriaus lapų rankose, turi juos padėti ant grindų. Komandos nariui padėjus naują plaustą ant grindų, šio plausto nebegalima perkelti, jis yra fiksuotas.

Turėdamos galimybę naudotis papildomais popieriaus lapais, komandos turi galimybę pačios susikurti kelius, kad pasiektų savo salas su kuo daugiau komandos narių, tačiau jos rizikuoja būti pašalintos, jei per ilgai užtruks, kol pasieks žymėjimo plūdurus, ir po mokytojo signalo atsidurs vandenyne. Mokytojas žaidime pakaitomis keičia „plausto laiką“ (kai mokiniai yra ant plausto ir negali judėti) ir „krokodilo miego laiką“ (kai mokiniai gali judėti ir judėti į priekį iki savo salos), kol visos komandos pasiekia savo salas ir vandenyne nelieka nė vieno žaidėjo. Komanda, pasiekusi savo salą ir turinti daugiausiai komandos narių, tampa laimėtoja.

2 etapas:

Po užduoties mokytojas susodina mokinius į ratą diskusijai. Pirmiausia mokytojas paaiškina žaidimo strategiją. Kadangi mokiniai turėjo išanalizuoti situaciją, suskaičiuodami plaustų kiekį ir komandos narių skaičių, ir nuspręsti, ką daryti (eiti prie žyminčio plūdurių ir pasiimti papildomų plaustų ar ne), šiuo žaidimu buvo siekiama patikrinti mokinių numatymo ir kritinio mąstymo įgūdžius. Kai mokiniai numato tolesnius savo veiksmus, kai kurie imasi iniciatyvos surinkti daugiau plaustų sau arba savo komandos nariams. Mokytojui išryškinus veikloje naudotus įgūdžius, mokytojas pakviečia mokinius apmąstyti savo pasirodymą žaidime ir paprašo jų atsakyti: Ar manote, kad žaidimo metu naudojote numatymo ir kritinio mąstymo įgūdžius? Kaip? Ar ėmėtės iniciatyvos surinkti daugiau plaustų sau ir savo komandai? Jei taip, kodėl? Jei ne, kodėl?

Nuorodos / informacijos šaltiniai

<https://minevaganti.org/wp-content/uploads/2018/06/Guidebook-on-Entrepreneurial-Skills-Development-Through-Sport-Education.pdf>

Ilgūdžių tobulinimo veikla – Nr. 2: kliūčių ruožas

Veiklos rūšis
Fizinis aktyvumas
Paskirtis/tikslas
Ši veikla skirta sprendimų priėmimui ir problemų sprendimui.
Grupės dydis / individualus
4-6 asmenų grupės
Reikalingos priemonės
Kliūčių ruožas
Numatoma trukmė
25 minutės veiklai + 15 minučių apmąstymams
Instrukcijos
1 etapas:
<u>Instrukcijos:</u> Kaip ir tradiciniuose kliūčių ruožuose, mokytojas įrengia įvairias kliūtis, kurias mokiniai turi įveikti. Kiekvieną komandą sudaro 4-6 nariai, kurie yra pritvirtinti vienas prie kito virve.
<u>Tikslas:</u> Komandų tikslas - pasiekti finišo liniją. Laimi ta komanda, kuri finišuoja pirma.
<u>Iššūkis:</u> Kadangi komandos nariai yra prisirišę vienas prie kito, jiems sunkiau judėti, todėl, norėdami tobulėti, jie turės bendrauti ir dirbti kartu. Dar vienas iššūkis jiems yra tai, kad mokytojas nepaskiria komandos vadovo. Vietoj to mokytojas palieka visišką laisvę komandai kartu spręsti dėl savo strategijų.

2 etapas:
Kai veikla baigiama, mokytojas paprašo mokinių susėsti su savo komanda ir aptarti ją. Mokytojas paprašo kiekvienos komandos apmąstyti šiuos dalykus: Kas, jūsų nuomone, jūsų komandoje ėmėsi daugiausia iniciatyvos ir (arba) sprendimų? Kaip / koku būdu tas asmuo ėmėsi iniciatyvos? Ar kas nors veikė kaip komandos lyderis, ar keli nariai / visi dalyvavo priimant sprendimus? Kas

greičiausiai sprendė problemas? Ar savanoriškai ėmėtės kokio nors veiksmo (pavyzdžiui, ėjote pirmas arba paskutinis, susidūrėte su kliūtimi)? Ar kas nors skatino komandą? Kaip manote, ar jūsų komandinis darbas ir strategija buvo veiksminga vykdant šią veiklą?

Papildomi patarimai, galimybės ar pritaikymo būdai, kontroliniai sąrašai ir pan.

Šiam užsiėmimui įdomu parinkti skirtingas kliūtis, kad kai kurios reikalautų daugiau fizinio darbo, kai kuriomis turėtų judėti visa grupė vienu metu, o kai kuriomis turėtų judėti po vieną.

Ilgūdžių tobulinimo veikla Nr.3: strateginis planavimas

Veiklos rūšis
Planavimo veikla
Paskirtis/tikslas
Suprasti ir taikyti kritinį mąstymą ir kūrybiškumą.
Grupės dydis / individualus
Dvi komandos
Reikalingos priemonės
Darbalapis
Numatoma trukmė
minutės vaizdo įrašo + 30 minučių planavimo + veiklos + 15 minučių refleksijos
Instrukcijos
1 etapas: parodykite vaizdo įrašą "Kas yra kritinis mąstymas?", kurį rasite nuorodų / informacijos šaltinių skyriuje. 2 etapas: mokiniai suskirstomi į dvi komandas ir gauna darbo lapą. Mokytojas paaiškina, kad jie visi žais žaidimą su kamuoliu. Čia mokytojas gali nuspręsti, koks žaidimas, jo manymu, strateginio planavimo požiūriu yra tinkamiausias šiai veiklai (futbolas, krepšinis, tinklinis, regbis...). Grupėse mokiniai turi sugalvoti komandos strategiją, kaip pasipriešinti kitai komandai. Darbalapyje jie ras klausimų ir gairių, kuriais vadovaudamiesi galės diskutuoti. Pagrindinė užduotis - paskirstyti vienas kitam žaidimo vaidmenis: kas bus gynėjų komandoje, kas - puolėjų komandoje, kas bus saugas,... Priimdami šiuos sprendimus mokiniai turi aptarti vienas kito stipriąsias puses ir išanalizuoti, ką kiekvienas gali duoti žaidimui. Jie taip pat kviečiami sukurti savo vaidmenį, jei mano, kad vienas iš jų pagal savo gebėjimus gali padėti konkrečiau. 3 etapas: žaiskite žaidimą. 4 etapas: Po užduoties mokytojas suskirsto mokinius į komandas ir pradeda diskusiją. Mokytojas paprašo mokinių apmąstyti 2 etapo procesą ir klausia: ar šio užsiėmimo metu taikėte kritinį mąstymą? Ar buvo sunku / lengva? Ar visi jautėsi gerai, kad į juos buvo atsižvelgta? Ar, sužaidę žaidimą ir įgyvendinę savo strategiją, manote, kad jūsų strategija buvo veiksminga? Ką kitą kartą darytumėte kitaip?
Nuorodos / informacijos šaltiniai
https://www.youtube.com/watch?v=-eEBuqwY-nE http://article.sapub.org/10.5923.j.sports.20140405.07.html#Sec3

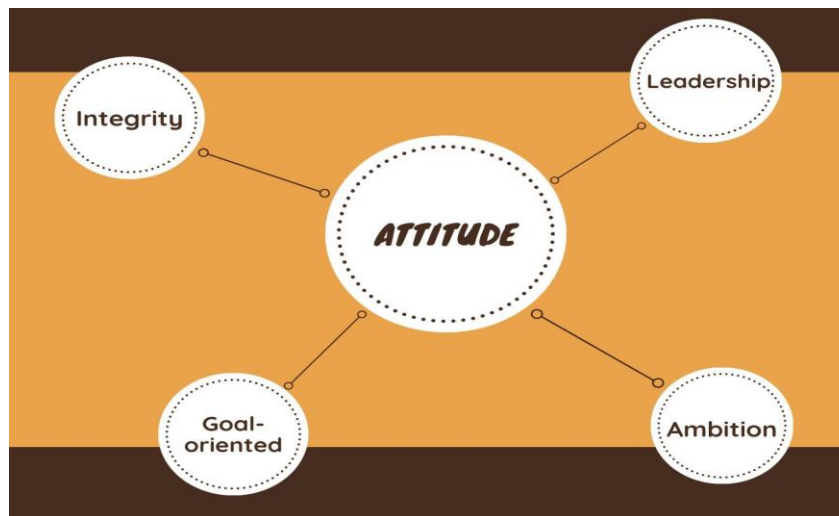


Papildomi patarimai, galimybės ar pritaikymo būdai, kontroliniai sąrašai ir pan.

Prieš atliekant šią veiklą, mokytojai rekomenduojama perskaityti straipsnį "[Kritinio mąstymo stiprinimas kūno kultūros pamokose](#)", ypač jo 3 skyrių. **Kritinis mąstymas fiziniame ugdyme, 4 skyrių. Instruktoriaus vaidmuo kūno kultūros pamokoje ir 5 skyrių. Kritinio mąstymo skatinimo fiziniame ugdyme strategijos.**

Požiūris

Imtis iniciatyvos žmonės skatina kiekvieno žmogaus vertybių ir jausmų rinkinį. Nors jos gali skirtis, iniciatyvos imtis skatina bendrą požiūrį, kurį galima atpažinti iš lyderystės, sąžiningumo, ambicijų ir orientacijos į tikslą. Kai imamės iniciatyvos atlikti veiksmą, kuris turi įtakos kitiems arba mums patiems, išsiugdoma **lyderystės jausmą**. Iš tiesų, patys vertindami ir priimdami sprendimus, tampame savo veiksmų lyderiais ir ugdome savarankiškumą. Ši nepriklausomybė labai susijusi su vadovavimu sau, be to, ji daro mus patikimesnius sau ir kitiems. Lyderystė skatina **sąžiningumą**, nes iniciatyvos imantis asmuo veikia kaip sektinas pavyzdys, rodydamas iniciatyvumo ir veiksmų, kurių reikia imtis, pavyzdį. Vadovaudami lyderystei ir sąžiningumui,



ugdome aukštesnę moralę, nes siekiame sukurti geriausius rezultatus sau ir kitiems.

Iniciatyva taip pat skatina į **veiksmą ir tikslą orientuotą** požiūrį, kuris ugdo atkaklumą ir norą bei gebėjimą rizikuoti. Imdamiesi veiksmų mokomės būti ryžtingi ir ginti savo tikslus, o tai skatina pasitikėjimą savimi ir leidžia mums patogiai priimti sprendimus patiems, be kitų pagalbos. Dar labiau nei pasitikėjimas savimi imtis iniciatyvos skatina **ambicijų jausmas**. Gebėjimas pastebėti galimybes kyla iš optimizmo ir ryžto, kurie yra ambicijų pagrindas. Būti ambicingam taip pat reiškia turėti smalsų ir drąsų mąstymą, kuris mąsto iš anksto, kad geriau suprastų, ką norima pasiekti ir kaip elgtis, kad tai pasiektume. Ambicingas požiūris skatina iniciatyvas, nes tai yra noras siekti augimo ir tobulėjimo.

Požiūrio tobulinimo veikla Nr.1: Būk treneris

Veiklos rūšis
Vaidmenų žaidimas
Paskirtis/tikslas
Ugdyti lyderystės ir sąžiningumo jausmą.
Grupės dydis / individualus
Poros
Reikalingos priemonės
Fitneso priemonės
Numatoma trukmė
60 minučių veiklos + 30 minučių apmąstymų
Instrukcijos
1 etapas: Mokytojas suskirsto mokinius poromis ir paaiškina, kad kiekvienoje poroje mokiniai paeiliui bus vienas kito treneris arba mokinys. Mokytojas išdalina kiekvienam mokiniui po darbo lapą ir skiria 10 minučių, per kurias mokiniai turi užrašyti, kokius sveikatingumo pratimus skirs savo treniruojamam asmeniui. Mokiniai turi sugalvoti treniruočių seriją, kurią prieš tai yra praktikavę su mokytoju ir kurią jie gali lengvai prižiūrėti. Mokiniai gali laisvai pasirinkti treniruotės tipą, reikalingą medžiagą, pakartojimų kiekį, treniruočių eiliškumą... Siekiama, kad kiekvienas mokinys patirtų vadovo vaidmenį ir atsidurtų situacijoje, kai priimami savarankiški sprendimai. Užpildžiusios darbo lapus, kiekviena pora pereina prie veiklos dalies. Mokiniai turi maždaug po 25 minutes „pabūti treneriu“, per kurias jie turi ne tik padėti mokiniui atlikti treniruotę, bet ir nuolat teikti jam grįžtamąjį ryšį po kiekvieno pratimo, kaip tai darytų tikras treneris. Po 25 minučių vaidmenimis apsieičiama (treneris tampa mokiniu, ir atvirkščiai). Svarbu, kad kūno kultūros mokytojas prižiūrėtų visus mokinius, kad užtikrintų saugumą ir patartų mažiesiems treneriams, nes kūno kultūros mokytojas taip pat yra sektinas pavyzdys. Keletą fizinio pasirengimo pratimų, kuriuos galima atlikti poromis arba pavieniui, rasite toliau esančiame skyriuje "nuorodos / informacijos šaltiniai". 2 etapas:

Tai yra apmąstymų momentas, kuris suskirstytas į tris dalis. **1) dalyje** kiekvienas mokinys pakviečiamas dar kartą pasiimti savo darbo lapą (tą patį, kuriame užrašė savo treniruočių režimą) ir atsakyti į savirefleksijos klausimus: Kaip jautėtės būdamas treneriu? Ar gerai jaučiatės užimdami vadovaujančias pareigas ir kodėl? Ar jums buvo lengva sugalvoti treniruočių idėjas? Kokiais įgūdžiais rėmėtės priimdami sprendimus? **2) dalyje** mokiniai grįžta į poras ir pateikia vienas kitam grįžtamąjį ryšį apie savo trenerio darbą: Kaip treneris, kaip manote, ką jūsų partneris padarė gerai? Kaip manote, su kokiais iššūkiais susidūrė jūsų treneris? **3 dalyje)** mokytojas surenka visus mokinius ir inicijuoja grupinę diskusiją, paprašydamas mokinių pasidalyti tuo, ką jie parašė, ir įvardyti per veiklą išugdytas nuostatas (lyderystė, sąžiningumas, buvimas pavyzdžiu).

Nuorodos / informacijos šaltiniai

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

Papildomi patarimai, galimybės ar pritaikymo būdai, kontroliniai sąrašai ir pan.

Vietoj fitneso treniruočių kūno kultūros mokytojas gali rinktis bet kokius fizinius pratimus, kuriuos reikia atlikti poromis ir kurie yra pakankamai saugūs, kad mokiniai galėtų juos atlikti savarankiškai.

Požiūrio tobulinimo veikla Nr.2: Būk mano choreografas

Veiklos rūšis

Fizinis aktyvumas

Paskirtis/tikslas

Mokyti pasitikėjimo savimi ir patikimumo

Grupės dydis / individualus

4-7 asmenų grupės

Reikalingos priemonės

Muzika

Numatoma trukmė

60 minučių veiklai + 15 minučių apmąstymams

Instrukcijos

1 etapas:

Grupėse mokiniai turi sukurti trumpą šokio choreografiją. Jie gali patys pasirinkti muziką ir visą choreografiją. Choreografiją mokiniai gali užrašyti arba patys ją išbandyti. Jie patys atsako už tai, koku būdu jie nori tęsti darbą. Laikas, skirtas choreografijai parengti, priklauso nuo klasės turimo laiko, todėl choreografijos trukmė taip pat priklauso nuo turimo laiko, tačiau kiekviena grupė turėtų sugalvoti maždaug 3-5 minučių trukmės šokį. 1) užsiėmimo dalyje kiekviena grupė dirba prie choreografijos sugalvojimo ir muzikos parinkimo. 2) dalyje komandos paskiriamos mokyti savo šokių kitą komandą (pavyzdžiui, A komanda moko B komandą, ir atvirkščiai). Svarbu, kad mokytojas padalytų laiką į du skirtingus raundus: viename raunde komanda A moko komandą



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Europos Komisijos parama šio leidinio leidybai nereiškia, kad ji patvirtina jo turinį, kuris atspindi tik autorių požiūrį, ir Komisija negali būti laikoma atsakinga už bet kokį jame pateiktos informacijos panaudojimą.

B, o kitame raunde komanda B moko komandą A. 3) dalyje kiekviena komanda visų akivaizdoje atlieka naują choreografiją, kurios išmokė kita komanda. Pasirodymų pabaigoje mokiniai ir mokytojas balsuoja, kuri choreografija buvo atkartojama geriausiai.

2 etapas:

Po šios veiklos mokytojas pakviečia mokinius kolektyviai pamąstyti: Kaip manote, kodėl X komanda laimėjo iššūkį? Su kokiais sunkumais jūsų grupė susidūrė kurdama choreografiją? Su kokiais sunkumais susidūrėte mokydami savo choreografijos kitą komandą? Ar manote, kad jums gerai sekėsi mokytį kitą komandą savo šokio? Mokiniais išsakyti savo nuomonę (bent po vieną mokinį iš kiekvienos grupės), mokytojas paaiškina pasitikėjimo savimi ir patikimumo svarbą einant vadovaujančias pareigas ir priimant sprendimus.

Papildomi patarimai, galimybės ar pritaikymo būdai, kontroliniai sąrašai ir pan.

Šią veiklą galima atlikti per kelis užsiėmimus. Vieni užsiėmimai gali būti skirti choreografijos kūrimui, o kiti - grupės pasirodymams. Svarbus veiklos aspektas, kurį reikia išlaikyti, yra idėja, kad viena grupė moko choreografiją kitą.

Požiūrio tobulinimo veikla Nr.3: Kas yra ambicija?

Veiklos rūšis
Reflektyvi veikla
Paskirtis/tikslas
Suprasti ambicijas ir jų funkciją imantis iniciatyvų.
Grupės dydis / individualus
Individualus
Reikalingos priemonės
Kažkas, ant ko galima rašyti (darbo lapas)
Numatoma trukmė
30 minučių 1 etapui + 3 minutės vaizdo įrašui + 15 minučių apmąstymams
Instrukcijos
1 etapas:
Mokiniais duodamas darbo lapas (darbo lapą gali sukurti kūno kultūros mokytojas pageidaujama forma), kuriame yra keli klausimai, susiję su jų asmeniniu tikslu kūno kultūros pamokoje. Priklausomai nuo to, kokių sporto šakų per mokslo metus mokoma jų klasėje, kiekvienas mokinys skiria laiko atsakyti į šiuos klausimus. Darbo lapą gali sudaryti kūno kultūros mokytojas, naudodamasis šiais klausimais, tačiau mokytojas gali laisvai juos papildyti / išbraukti / pakeisti, atsižvelgdamas į klausimų tikslą: kad mokiniai apmąstytų savo ketinimus, atkreipdami dėmesį į savo gebėjimus priimti sprendimus dėl savęs, skatindami juos turėti tikslą ir įtraukdami juos į iniciatyvų procesą, užrašydami aiškų veiksmų planą.
1a klausimas: Kokių fizinių patobulinimų norėtum pasiekti šiais mokslo metais per kūno kultūros pamokas? (atsakymų pavyzdžiai: tapti stipresniu, geriau žaisti tenisą, gebėti daryti atsispaudimus...). Čia mokiniai turi kuo išsamiau surašyti savo tikslus (pavyzdys:

noriu sugebėti nuplaukti tris ratus greičiau nei per 2 minutes). Duokite mokiniams užrašyti bent tris skirtingus pasiekimus.

1b klausimas: Kaip ketinate atlikti šiuos patobulinimus? (Čia mokiniai turi aprašyti konkrečius veiksmus ir planus, kuriuos jie numatė savo tikslams pasiekti. Šį veiksmų planą turi parengti jie patys, nediktuojuojant mokytojui ar tėvams; tikslas - pabrėžti, kad jie patys imasi iniciatyvos, užrašydami savo planą).

2 klausimas: Kokias žinias, įgūdžius ir (arba) požiūrį norėtumėte įgyti užsiimdami fizine veikla klasėje? Čia mokiniai turi kuo išsamiau surašyti savo tikslus. Jie gali atsakyti į klausimą bendriau, o paskui turi atsakyti į klausimą dėl anksčiau minėtų trijų fizinių tikslų.

3 klausimas: Kaip tikėtės, kad tai, ko išmokote per kūno kultūros pamokas, padės jums kitose gyvenimo srityse ir ateityje? Čia mokiniai turi kuo išsamiau surašyti savo tikslus. Jie gali atsakyti į klausimą bendriau, o paskui turi atsakyti į klausimą dėl trijų anksčiau minėtų fizinių tikslų.

→ Atsakymo pavyzdys: K1 "Siekiu tapti geru krepšinio žaidėju", K2 "Manau, kad geresnis pataikymas padės man išsiugdyti pasitikėjimą savimi ir savo gebėjimų suvokimą", K3 "Tikiuosi, kad labiau pasitikėdamas savimi, galėsiu labiau tikėti savo sprendimais ir imtis daugiau iniciatyvos gyvenime".

2 etapas: Užpildę darbo lapą, mokiniai pažiūri šį trumpą vaizdo įrašą "[Ką jums reiškia ambicijos?](#)", kurį rasite nuorodų / informacijos šaltinių skyriuje.

3 etapas: Po vaizdo įrašo peržiūros mokytojai pakviečia mokinius apmąstyti ambicijų reikšmę. Mokytojas gali užduoti keletą klausimų, pvz: Ką jums reiškia ambicijos? Ar manote, kad turite ambicijų? Kodėl svarbu turėti ambicijų? Šiuo atveju svarbu, kad mokytojas užbaigtų sakydamas, jog ambicijos skatina mus imtis iniciatyvos, nes mes turime tikslą ką nors pasiekti patys, todėl visi savyje turime ambicijų. Kaip nėra mažų tikslų, taip nėra ir didelių ar mažų ambicijų, svarbu gebėti įvardyti, kokių tikslų norime pasiekti, ir imtis veiksmų jiems pasiekti.

Nuorodos / informacijos šaltiniai

<https://www.youtube.com/watch?v=zSW6HRkS-NA>

5 modulis: Savęs pažinimas ir saviveiksmingumas

Įvadas

Savęs pažinimas ir saviveiksmingumas yra labai svarbūs įgūdžiai kiekvienam žmogui, nesvarbu, kokio amžiaus ar socialinės padėties jis būtų. Pasaulio sveikatos organizacija pripažįsta, kad savęs pažinimas yra vienas iš dešimties gyvenimo įgūdžių, skatinančių gerovę. Savęs pažinimas reiškia aiškų savo tapatybės suvokimą ir yra pagrindas tapti veiksmingam, taigi, turėti stiprų saviveiksmingumą mokykloje, darbe ir gyvenime.

Savęs pažinimas skatina saviugdą ir stiprina „aplinkos įvaldymą, ryšį su idealais ir protu bei širdimi grindžiamus veiksmus“, kurie yra labai svarbūs veiksmingam vadovavimui (Karp, 2012, p. 128). Albertas Bandura (psichologas) saviveiksmingumą apibrėžė kaip žmonių įsitikinimą savo gebėjimais kontroliuoti savo veiklą ir įvykius, kurie daro įtaką jų gyvenimui. Pasitikėjimas savimi dažnai vartojamas kaip saviveiksmingumo sinonimas, nes paprastiems žmonėms jis labiau pažįstamas ir suprantamas.

Norint padidinti savęs suvokimą, labai svarbu padidinti savo veiksmingumą, tačiau kaip pradėti dirbti su savimi? Būtina atlikti 4 pagrindinius veiksmus: 1) nustatyti savo **stipriąsias ir silpnąsias puses**; 2) nustatyti savo **grėsmes ir galimybes**; 3) būti pasiruošusiam keisti ir (arba) stiprinti tam



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Europos Komisijos parama šio leidinio leidybai nereiškia, kad ji patvirtina jo turinį, kuris atspindi tik autorių požiūrį, ir Komisija negali būti laikoma atsakinga už bet kokį jame pateiktos informacijos panaudojimą.

tikrą aspektą, nuolat mokantis (**Costancy**); 4) ir galiausiai dirbti su savo **pasitikėjimu savimi**, kad galėtumėte siekti laimėjimų.

Žmonių įsitikinimus apie savo veiksmingumą formuoja keturi pagrindiniai įtakos šaltiniai: meistriškumo patirtis (ankstesnė patirtis iš praeities), alternatyvi patirtis (situacijų modeliavimas stebint kitus), socialinis įtikinėjimas (aplinkinių atsiliepimai ir pabrėžinimas bei instruktažas) ir emocinė būsena (emocinė ir psichologinė būklė). Norint turėti stiprų saviveiksmingumą, svarbu skatinti save siekti **asmeninio tobulėjimo**.

Kaip mums tai gali pavykti? Koks yra mūsų atspirties taškas?

Atsakymas - turėti gerą savęs pažinimą, kuris apima savęs supratimą ir tai, kaip greičiausiai reaguosite į situacijas. Tai leidžia ugdyti teigiamas savybes ir žinoti apie neigiamas savybes, kurios gali sumažinti **saviveiksmingumą**. Savarankiškai save pažįstantys žmonės sąmoningai priima sprendimus, kad pagerintų savo gyvenimą, kai tik įmanoma, mokydamiesi iš ankstesnės patirties. Ypač gali prireikti pagerinti savo suvokimą apie savo stipriąsias ir silpnąsias puses, taip pat grėsmes ir galimybes asmeniniam tobulėjimui. Pagal asmeninę SSGG analizę tai yra vadinamieji vidiniai ir išoriniai ištekliai

Savimi pasitikintys žmonės žino savo stipriąsias ir silpnąsias puses ir drąsiai apie jas praneša, kad užtikrintų norimas galimybes ir įveiktų saviugdai kylančias grėsmes. Tai leidžia jiems pamažu tapti pasitikinčiais savimi, vykstant pastovumu grindžiamam tobulėjimo procesui. Savimi pasitikintys žmonės taip pat žino savo ribas ir be problemų prašo pagalbos ar patarimų, tai reiškia, kad jie geba rasti ir priimti mentorystę.

Savimonė reikalauja **suprasti savo vertybes, emocijas ir jausmus**. Besimokantysis turi **kritiškai save patikrinti, kad įsitikintų, jog** jo vertybės, emocijos ir jausmai yra visiškai pagrįsti. Svarbu priimti ir suprasti, kad kiekvieno žmogaus vertybės yra skirtingos.

Suvokdamas save mokinyss supranta, kad jo įgūdžiai yra pagrindiniai ištekliai, padedantys jam siekti savo tikslų. Šiuos įgūdžius galima įgyti per patirtį, praktiką, švietimą ir mokymą. Tik išsiugdžius visus savimonės įgūdžius, individualias vertybes galima paversti veiksmais.

Žinios ar informacija yra būtinos savęs pažinimui ir įgūdžiams ugdyti. Mokinyss, kuris žino, kur rasti reikiamą informaciją, pats savaime turi esminių įgūdžių. Neturėdami informacijos, jų pasirinkimo galimybės bus labiau ribotos. Ypač šiame amžiuje rasti informacijos vis lengviau, o didžiuliai informacijos kiekiai mums prieinami labai greitai ir lengvai. Tačiau ne visa informacija yra prieinama ir ne visa informacija yra patikima.

Tikslų nustatymas yra pagrindinė priemonė, padedanti mokiniui perimti atsakomybę už savo gyvenimą. Nustatant tikslą reikia apgalvoti savo vertybes ir kryptį, kuria norėtumėsi gyventi.

Asmeninių tikslų nustatymas suteikia mums gyvenimo krypties pojūtį, o tai yra labai svarbu siekiant asmeninių galių.

Pasitikėjimas savimi ir savikontrolė yra du svarbiausi įgūdžiai, padedantys pasiekti saviveiksmingumą, kuris yra būtinas kiekvienam, siekiančiam pakeisti savo elgesį ir tapti stipresniam.

Dauguma besimokančiųjų imasi tik tokių užduočių, kurias, jų manymu, gali atlikti, ir reikia daug pastangų, kad įveiktų nepasitikėjimą savo jėgomis. Todėl mokymas, kaip didinti pasitikėjimą savimi ir stiprinti **savivertę**, gali būti svarbus būdas didinti jų asmenines galias.

EntreComp apibrėžtis

Savęs pažinimo ir saviveiksmingumo kompetencija taip pat įtraukta į EntreComp sistemos išteklių kompetencijos sritį ir yra viena iš penkiolikos kompetencijų, susijusių su verslumu.



Savarankiškumas ir savimonė EntreComp apibūdinami taip: "apmąstyti savo poreikius, siekius ir norus trumpuoju, vidutinės trukmės ir ilguoju laikotarpiu; nustatyti ir įvertinti savo individualias ir grupines stipriąsias ir silpnąsias puses; tikėti savo gebėjimu daryti įtaką įvykių eigai, nepaisant netikrumo, nesėkmių ir laikinų nesėkmių". Saviveiksmingumas ir savęs suvokimas yra vienas iš išteklių, padedančių žmogui pasiekti tam tikrų rezultatų gyvenime, ir ši kompetencija turėtų būti ugdoma visą žmogaus gyvenimą.

Sporto srityje **saviveiksmingumas ir savimonė** gali būti tapatinami su gebėjimu įvertinti save tam tikrose sporto ar žaidimo situacijose, gebėjimu sutelkti savo jėgas ir tikėti savimi, kad būtų pasiekti tam tikri individualūs ar komandiniai rezultatai. Remiantis sporto psichologų pastebėjimais, pastebėta, kad sportininkams, kurie labiau pasitiki savimi, sekasi geriau nei tiems, kurių saviveiksmingumas yra mažesnis.

Žinios

Saviveiksmingumas - tai asmens įsitikinimas savo gebėjimu sėkmingai veikti tam tikroje situacijoje, todėl norint būti veiksmingam, reikia pradėti nuo savęs atradimo, keliais žodžiais tariant, nuo savimonės didinimo. Savimonė - tai įprotis atkreipti dėmesį į tai, kaip jūs mąstyti, jaustis ir elgtis. Konkrečiau, savęs pažinimas - tai tam tikrų dėsningumų stebėjimas.

toliau aprašyta ir užduoti sau keletą klausimų:

- **Mąstymo modeliai.** Kaip esate linkę mąstyti ir aiškinti tai, kas jums nutinka? Kokia jūsų savikalba? Kokius lūkesčius puoselėjate tam tikroje aplinkoje arba bendraudami su tam tikrais žmonėmis? Kokie pagrindiniai įsitikinimai daro įtaką jūsų mąstymui?
- **Emocijų modeliai.** Kaip gerai suprantate savo nuotaikas ir emocijas? Ar stebite savo emocijas ir stengiatės jas suprasti, ar reaguojate į jas impulsyviai? Ar sunkias emocijas vertinate kaip priešus, kurių reikia vengti ar atsikratyti, ar kaip pasiuntinius, bandančius jums kažką pasakyti?
- **Elgesio modeliai.** Ar suprantate, kodėl tam tikrose situacijose esate linkę elgtis taip pat? Ar nujaučiate, kokie įvykiai jus sužadina? Ar suprantate, kas motyvuoja jūsų elgesį arba skatina savęs žlugdymą? Kitaip tariant, savęs pažinimas - tai mokymasis domėtis savo protu.



Remiantis šia perspektyva, pirmasis pažinimo žingsnis - pažinti savo „savybes“ **stiprybių, silpnybių, grėsmių ir galimybių** požiūriu (**asmeninė SSGG analizė**). Tai leidžia bet kuriam asmeniui pradėti dirbti su silpnybėmis ir paversti jas stiprybėmis, sužinoti, kokios yra galimybės ir kaip įveikti grėsmes. Tai išsiaiškinę žmonės gali pradėti dirbti su savo saviveiksmingumu.

Siekiant tai padaryti ir remiantis pirmiau minėtais modeliais, šis skyrius bus skirtas padėti mokiniams išsamiau sužinoti, kokie yra jų SSGG elementai, kad sustiprintų jų savimonę, kad jie juos žinotų ir galėtų nuspręsti investuoti į asmeninį tobulėjimą, kuris yra kertinis akmuo siekiant tapti efektyviu savimi.

Žinių tobulinimo veikla Nr.1: asmeninė SSGG analizė

Veiklos rūšis
Fizinis aktyvumas
Paskirtis/tikslas
Gerinti savimonę žaidžiant kliūčių ruožus.
Grupės dydis / individualus
Individualus
Reikalingos priemonės
SSGG analizė
Numatoma trukmė

1 val.

Instrukcijos

1 etapas: parodykite mokiniams, kas yra asmeninė SSGG analizė, ir paaiškinkite, kodėl ją svarbu atlikti. Atminkite, kad norint turėti gerą savianalizę, pirmiausia reikia pažinti save, t. y. turėti gerą savęs pažinimą.

https://www.youtube.com/watch?v=9dILw7_vDo

Kai mokiniai peržiūrės vaizdo įrašą, duokite jiems asmeninės SSGG analizės schemą ir paprašykite, kad jie pradėtų apmąstyti pirmuosius du skyrius ir surašytų juos popieriuje, t. y. vidinius išteklius (stiprybes ir silpnybes).

2. 1 1 veikla: asmeninė SSGG analizė

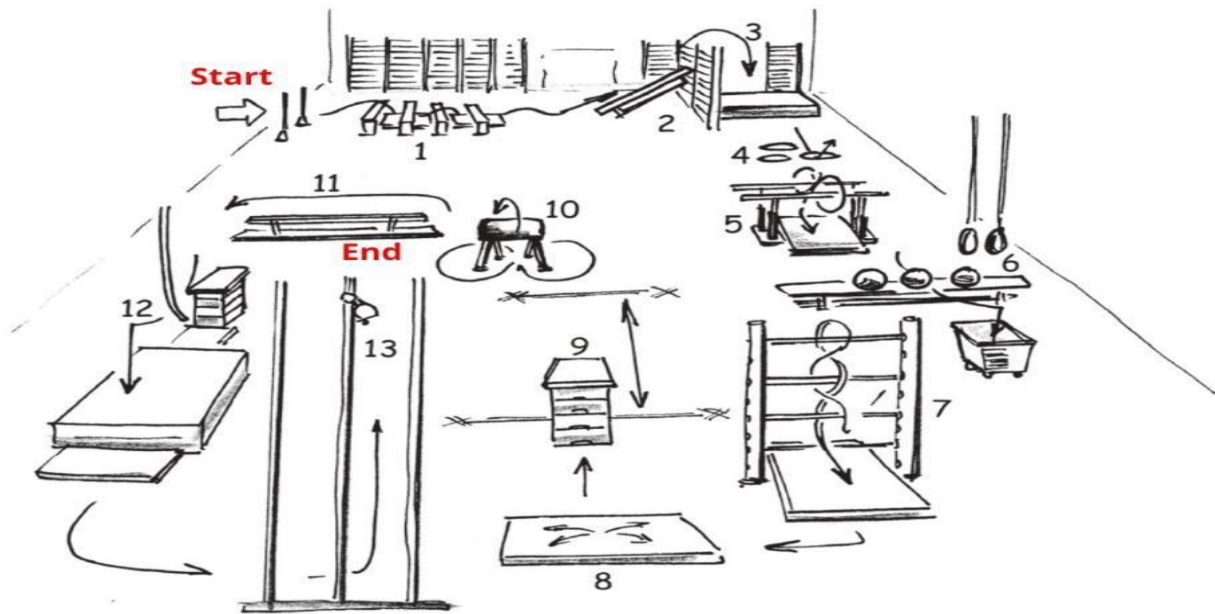
2 etapas: dabar suskirstykite mokinius į berniukus ir mergaites. Jie turi pradėti sportines varžybas, paremtas kliūčių ruožu, ir geriau palyginti mergaites ir mergaites bei berniukus ir berniukus, nes skiriasi galimų fizinių rezultatų lygis. Jei manote, kad tai tinka, galite ir nesirūpinti šiuo patarimu.

Platformoje įkelkite „kliūčių ruožo“ vaizdą

3 etapas: mokiniams baigus pasirodymus, paprašykite jų grįžti prie asmeninės SSGG analizės lapo ir pamąstyti, ar jie gali pridėti naujų stiprybių ir silpnybių, kurias sužinojo apie save vaidindami. Dabar duokite jiems klausimų sąrašą, susijusį su 3 pagrindiniais į Žinių teoriją nagrinėtais modeliais, ir paprašykite dar kartą apmąstyti ir surašyti, ką jie mano, jaučia ir kaip elgiasi, tačiau šį kartą pasirūpinkite ir išoriniais ištekliais, t. y. grėsmėmis ir galimybėmis.

4 etapas: Pradėkite su mokiniais diskutuoti apie procesą (protinį ir išorinį), kuris padėjo jiems geriau nustatyti savo asmenines SSGG, ir paklauskite, ar jie jau žino, kaip galėtų pagerinti savo silpnąsias puses, geriau atremti grėsmes ir geriau pasinaudoti galimybėmis.

Obstacle course with gym tools



Žinių tobulinimo veikla Nr. 2: sąmoningas vaikščiojimas

Veiklos rūšis
Pasivaikščiojimas lauke
Paskirtis/tikslas
Gerinti savimonę vaikščiojant ir gerinti psichinę sveikatą. Tai leis mokiniams suprasti savo minčių, emocinius ir elgesio modelius, ypatingą dėmesį skiriant mintims ir emocijoms.
Grupės dydis / individualus
Veikla vykdoma grupėje, bet individualiai.
Reikalingos priemonės
Muzikos grotuvas ir programėlė nueitam atstumui matuoti.
Numatoma trukmė
Nėra laiko trukmės
Instrukcijos
Nuspręskite, kiek kartų norite pamokoje sutelkti dėmesį į „Pasivaikščiojimą lauke“. Tai galima daryti 1 ar daugiau kartų. Užsiėmimo tikslas - išmokyti mokinius apmąstyti save ne tik bendrai,

bet ir atsižvelgiant į jų fizinius rezultatus. Jei veiklą pasiūlysite atlikti daugiau nei 1 kartą, jie geriau įrodys, kaip gerėja jų rezultatai.

1 etapas: prieš pradėdami vaikščiojimą lauke, paaiškinkite mokiniams, kad vaikščiojimas laikomas sąmoninga veikla, kuri padeda ne tik sumažinti stresą, bet ir geriau pažinti save. Todėl vaikščiojimas padeda išvalyti mintis ir emocijas, nes vaikščiojant išsiskiria endorfinai. Vaikščiojimas teigiamai veikia tiek kūną, tiek psichinę sveikatą.

Paprašykite mokinių pasirinkti (nieko nesakant kitiems) situaciją, kuri juos verčia jaustis nepatogiai, ir galvoti apie tai vaikstant. Tai darydami skatinkite juos ne tik pajusti skausmą, bet ir pradėti galvoti, kaip jie gali įveikti šią nemalonią situaciją. Užsiėmimo pabaigoje jie tikrai kitaip pažvelgs į tai, remdamiesi atrastais naujais gebėjimais, kuriais gali pasinaudoti. Paskatinkite juos priimti šią naują perspektyvą savo situacijai spręsti iki kito pasivaikščiojimo lauke užsiėmimo su jumis. Bet kurio užsiėmimo metu mokiniai gali pasirinkti dirbti su ta pačia situacija, pradėti jausti, kaip ji keičiasi, arba pasirinkti kitą situaciją.

2 etapas: pasakykite mokiniams, kad jiems neleidžiama kalbėti vieniems su kitais, nes jie turi sutelkti dėmesį į savo emociniu lygmeniu. Parūpinkite jiems atpalaiduojančią muziką, kuri būtų panaši į laiką, kurį nusprendėte pasivaikščioti.

3 etapas: Po pasivaikščiojimo, naudodamiesi darbalapiu, galite nuspręsti, kaip individualiai praleisti laiką dalijantis. Jei mokiniai nesijaučia norintys dalytis, tiesiog paprašykite jų surašyti naujus išteklius, kuriuos jie atrado savyje vaikščiodami. Svarbiausias šios veiklos tikslas - atrasti naujų stiprybių, pradedant nuo silpnybių įsisąmoninimo.

Papildomi patarimai, galimybės ar pritaikymo būdai, kontroliniai sąrašai ir pan.

Jei nuspręsite pasiūlyti šią veiklą atlikti daugiau nei vieną kartą, siūlome paskatinti mokinius sutelkti dėmesį ir į savo ištvermės gerinimą.

Žinių tobulinimo veikla Nr.3: Sportas visiems

Veiklos rūšis
Fiziniai pratimai asmenims.
Paskirtis/tikslas
Išsikelti asmeninį vidutinės trukmės tikslą, kurį reikia pasiekti per 3 mėnesius. Tai leis mokiniams suprasti ne tik savo kūną ir ribas, bet ir mintis, emocinius ir elgesio modelius, ypač daug dėmesio skiriant elgesio modeliams.
Grupės dydis / individualus
Individualus, atliekamas vienas ne mokykloje. Mokytojas atliks mokytojo ir mentoriaus vaidmenį.
Reikalingos priemonės
Tai priklauso nuo kiekvieno mokinio pasirinktų fizinių pratimų.
Numatoma trukmė
Laiką kiekvienas mokinys apskaičiuoja po mokytojo konsultacijos.
Instrukcijos



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Europos Komisijos parama šio leidinio leidybai nereiškia, kad ji patvirtina jo turinį, kuris atspindi tik autorių požiūrį, ir Komisija negali būti laikoma atsakinga už bet kokį jame pateiktos informacijos panaudojimą.

1 etapas: kiekvienas mokinys turi nuspręsti išsikelti 3 mėnesių tikslą pagerinti savo fizinę būklę, t. y. numesti svorio, treniruoti pečius, išryškinti pilvo raumenis ir pan.

Atsižvelgdami į jų tikslą, pasiūlykite jiems keletą pratimų ir pakvieskite pagalvoti, kiek kartų per savaitę jie gali dirbti. Vadovaujami jūsų, jie turi priimti konkrečius, bet kartu ir įgyvendinamus sprendimus, nes jie susikompromituos, pirmiausia patys su savimi. Įvertinkite, ar jums ir jūsų mokiniams tinka laikytis tam tikros dietos. Nepamirškite, kad tikslas yra ne sukurti griežto taupymo aplinką, o suteikti progą patirti, ką reiškia pastovumas ir kompromisas, ir taip susipažinti su savo vidiniais modeliais (mąstymo, emocijų ir elgesio). Pratimų, kuriuos gali atlikti jūsų mokiniai, pavyzdžiai:

Pilvo presui: <https://www.youtube.com/watch?v=1919eTCoESo>

Pečių priežiūrai: <https://www.youtube.com/watch?v=QVaijMZ2mp8>

Svorio metimui: <https://www.youtube.com/watch?v=2MoGxae-zyo>

Sėdmenims: <https://www.youtube.com/watch?v=6vIP9xPJbaQ>

Kai susitarsite dėl mokinių tikslo, raskite būdą, kaip įsivaizduoti pradinį tašką, t. y. tiems, kurie nori numesti svorio, išmatuokite liemens apimtį ir pan.

2 etapas: pakvieskite mokinius kas 15 dienų patikrinti savo rezultatus. Nesiekite, kad jie jaustų spaudimą, tačiau jūsų vaidmuo turi būti panašesnis į mentoriaus.

Tikrindami jų pažangą ir (arba) kliūtis siekiant tikslo, užduokite jiems klausimus, susijusius su jų mintimis, emociniais ir elgesio modeliais, kad paskatintumėte juos geriau suvokti save. Kai reikia juos motyvuoti, nepasiduokite, rekomenduodami bet kokius galimus veiksmus, kurių galima imtis. Tai darykite su didele empatija, vengdami bet kokio vertinimo.

Be to, jei jų rezultatai gerėja, pasiūlykite jiems, ar jiems patogiu intensyvuoti pratimus.

Štai keletas ["Pagrindinių klausimų, kuriais reikia vadovautis dirbant fizinio ugdymo mentoriumi"](#).

3 etapas: pasibaigus 3 mėnesių laikotarpiui, mokiniai patikrins savo pasiekimus. Paprašykite jų užpildyti darbo lapą ir pradėkite diskusiją su mokiniiais visi kartu, bandydami išnaudoti procesą, kurį jie patyrė, remdamiesi žiniomis apie savo modelius.

Įgūdžiai

Būti efektyviam reiškia norėti judėti pirmyn savo asmeninių galių link. Tai reiškia perimti savo gyvenimo kontrolę ir jaustis galinčiam ką nors daryti ir (arba) nuspręsti tapti galinčiu, o gebant ***pastebėti galimybes*** - siekti savo tikslų.

Tikram **asmeniniam** tobulėjimui reikia išsikelti prasmingus tikslus, kad nustatytumėte, ko norite gyvenime, o tada imtis veiksmų, kad pasiektumėte šiuos tikslus ir darytumėte didesnę įtaką jus supančiam pasauliui, naudodamiesi pakeliui pasitaikiusiomis galimybėmis kaip naudingomis priemonėmis, kurios pagreitina šį procesą.

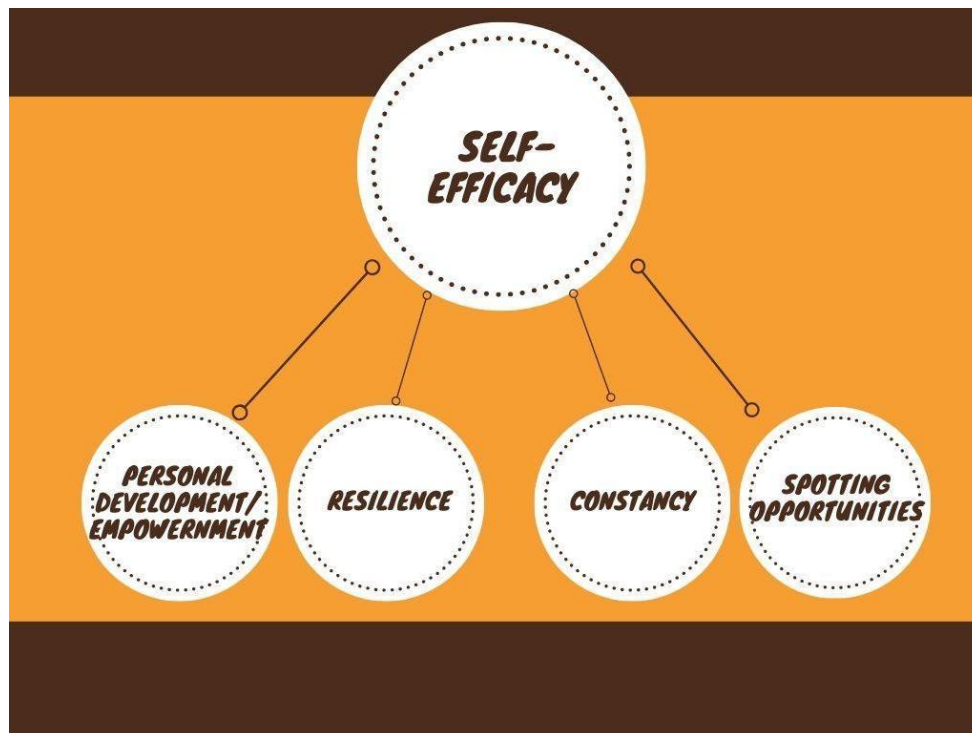
Žmonės, kurie neturi įgaliojimų, paprastai nekontroliuoja to, ką daro. Jie leidžia kitiems priimti sprendimus už juos. Jie dažnai nepasitiki savimi ir savo sprendimais, todėl pasikliauja kitais. Tačiau šiuos elgesio modelius galima pakeisti ir sugriauti didinant **savimone, o vėliau - pasitikėjimą savimi**.

Taiqi, kokio asmeninio įgalinimo reikia, kad būtų pasiektas saviveiksmingumas?

Iš esmės terminas "įgalinimas" reiškia tiesiog "tapti galingu". Todėl asmeninis įgalinimas reiškia, kad jūs pats kontroliuojate savo gyvenimą ir neleidžiate, kad kiti jį kontroliuotų už jus.

Tai skamba paprastai, tačiau praktiškai kontrolės perėmimas gali būti sudėtingas procesas, nes tam reikia laiko, **pastovumo** ir **atsparumo**.

Norint pradėti šį procesą, kiekvienam reikia ugdyti savimone, t. y. suprasti savo stipriąsias ir



silpnąsias puses. Kartu būtina suvokti ir suprasti asmeninius tikslus, kurie skiriasi nuo dabartinės asmeninės padėties. Norint pasiekti tikslus, gali tekti keisti savo elgesį ir net gilesnes vertybes bei įsitikinimus.

Asmeninių galių suteikimas ar asmeninis tobulėjimas?

„Asmeninių galių suteikimas“ ir „asmeninis tobulėjimas“ yra labai glaudžiai susiję.

Kad taptumėte įgalus, jums gali tekti šiek tiek tobulėti, o įgalumas taip pat gali paskatinti jus toliau tobulėti.

Asmeninių galių ugdymas paprastai reikalauja esminių pokyčių gyvenime, o tai ne visada yra lengvas procesas, reikalaujantis pastovumo ir atkaklumo.

Priklausomai nuo asmens pradinio taško, reikalingų pokyčių laipsnis bus skirtingas.

Yra naudingas šešių žingsnių procesas, padedantis ugdyti asmenines galias. Jį galima naudoti tiek apskritai, norint pažvelgti į visą savo gyvenimą, tiek kaip būdą, padedantį spręsti vieną problemą.

Šeši žingsniai į asmeninį įgalinimą:

- 1) Išsikelkite tikslą, kuris yra orientuotas į galią
 - 2) Pagilinkite savo žinias. Neišmanydami temos, negalėsite gerai siekti savo tikslo. Pavyzdžiui, norite numesti keletą kilogramų? Na, neužtenka vien tik sutelkti dėmesį į fizinį aktyvumą, svarbu ir jūsų mitybos įpročiai, taip pat kai kurie konkretūs pratimai labiau tinka jūsų tikslams nei kiti. Štai kodėl metas apie tai sužinoti daugiau. Pradėkite tyrinėti ir mokytis!
 - 3) Padidinkite savo saviveiksmingumą, arba tikėjimą, kad galite pasiekti priimdami atsparų požiūrį į savo sprendimą. Gali atsitikti, kad jums nepavyks eiti keliu, nepasiduokite ir pradėkite iš naujo!
 - 4) Padidinkite savo įgūdžius ir kompetenciją
 - 5) Imkitės veiksmų - ir nuolat juos tęskite.
- Asmeninių galių suteikimas reiškia, kad pirmoji problema, su kuria susiduriame, neatsitraukia, bet turime būti atsparūs ir atkaklūs, kad nesustotume ir ieškotume kitų būdų savo tikslams pasiekti.
- 6) Įvertinkite savo poveikį
- Įgalinimas - tai poveikis, kurį darote kitiems ir įvykiams. Todėl svarbu įvertinti savo poveikį. Iš pradžių galite nepastebėti didelių pokyčių, tačiau net ir maži pokyčiai laikomi sėkme.

Įgūdžių tobulinimo veikla Nr.1: baudos už dėmesio atitraukimą

Veiklos rūšis
Futbolo veikla
Paskirtis/tikslas
įveikti savo asmeninius apribojimus, nustatytus asmeninėje SSGG analizėje (2.1 Žinių skyriaus 1 veikla).
Grupės dydis / individualus
Grupė
Reikalingos priemonės
Kamuolys, futbolo vartai
Numatoma trukmė
1 val.

Instrukcijos

Prieš pradėdami pamoką parodykite mokiniams šį vaizdo įrašą apie tai, kas yra asmeninis tobulėjimas: tai įvadas į tai, kas yra asmeninis tobulėjimas ir kokia jo svarba.

[7 pagrindiniai asmeninio tobulėjimo ramsčiai | Brian Tracy](#)

1 etapas: Pirmajame etape kiekvienas mokinys turės papasakoti bendraamžiams apie savo silpnąsias vietas, nurodytas 2.1 užduoties SSGG ANALIZĖJE.

2 etapas: mokiniai bus suskirstyti į grupes po 5.

1 žaidėjas bus vartininkas, 1 žaidėjas muš baudinį, o kiti 3 žaidėjai turės atitraukti puolėją. Kiekvienam žaidėjui bus suteikta eilė žaisti.

Prieš mušdamas žaidėjas bus atitrauktas nuo kitų žaidėjų, esančių už vartų. Jie šauks ant jo visas SSGG ANALIZĖJE išvardytas silpnąsias puses, kurios blaškys jo dėmesį, kai jam teks žaisti.

Taip puolėjui bus daromas didesnis spaudimas, kad jis iš tiesų rimtai priimtų iššūkį ir būtų priverstas susimąstyti apie savo silpnąsias vietas ir ribotumą, kad išsiblaškytų ir nepataikytų.

Kiekvienas žaidėjas turi 3 mušimo galimybes, tačiau pirmiausia visi dalyviai turės mušti.

Po to mokinys turi laiko apmąstyti ir apdoroti mintis iki kito mūšimo. Siekiama, kad kiekvienas mokinys atrastų savo ribotumus ir stengtųsi juos įveikti asmeniškai tobulėdamas, kad įvertintų savo gebėjimus ir savybes, apsvaistytų savo gyvenimo tikslus ir išsikeltų tikslus, kaip realizuoti ir maksimaliai išnaudoti savo potencialą.

3 etapas: Mokytojas, naudodamasis darbo lapu, turėtų paskatinti mokinius apmąstyti, kaip jie jautėsi užsiėmimo metu, paklausti, kokius jausmus jie patyrė ir kaip per 3 kartus pasikeitė jų suvokimas.

Įgūdžių tobulinimo veikla Nr.2: tempimo pratimai ir pastovumas

Veiklos rūšis

Fizinis aktyvumas

Paskirtis/tikslas

Tempimo naudos panaudojimas mokantis pastovumo

Grupės dydis / individualus

Individualus

Reikalingos priemonės

Jogos kilimėlis

Numatoma trukmė

20 minučių visomis dienomis

Instrukcijos

1 etapas: prieš pamokos pradžią parodykite mokiniams šį vaizdo įrašą apie tai, kas yra nuoseklumas: jame supažindinama, kas yra nuoseklumas ir kokia jo svarba, ir pristatomas tempimo pratimas, padedantis mokiniams jį lavinti.

[Kas yra nuoseklumas | Paaiškinta per 2 min](#)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Europos Komisijos parama šio leidinio leidybai nereiškia, kad ji patvirtina jo turinį, kuris atspindi tik autorių požiūrį, ir Komisija negali būti laikoma atsakinga už bet kokį jame pateiktos informacijos panaudojimą.

Tada mokytojas paaiškina mokiniams toliau pateiktą dokumentą, kuriame išvardyti tempimo privalumai.

<https://docs.google.com/document/d/1IzBLdaaolsRpGCDqZDtDJB2x9Qd8s4sSvVUgrNPiHqU/e/dit#heading=h.frzl4upq4629>

2 etapas: šio etapo metu mokytojas parodys keletą vaizdo įrašų su tempimo pratimų pavyzdžiais, kad mokiniai galėtų juos pakartoti ir pasiekti galutinį tikslą - pratimą "Paschimottanasana".

[15 min. Viso kūno tempimas | Kasdienė lankstumo, judrumo ir atsipalaidavimo treniruotė | 7 DIENA Viso kūno tempimas | Švelni treniruotė lankstumui, atsipalaidavimui ir streso malšinimui | 30 min. jogos įkvėpimo](#)

[Bendras kūno tempimas - lankstumo pratimai visam kūnui](#)

Paschimottanasana pratimas turi būti atliekamas individualiai, jį sudaro judesys, kurio metu plačiai ištiesiama nugara. Pratimas apima visą nugarą nuo galvos iki kulnų.

[Paschimottanasana \(Sėdima priekinio lenkimo poza\) pradedantiems žingsnis po žingsnio | Mokytis Paschimottanasana](#)

Šiam skaičiui pasiekti yra keli žingsniai:

1. Mokinys atsisėda ant kilimėlio ištiesęs kojas į priekį ir giliai iškvėpia. Vis dar kvėpuodamas perkelia svorį ant dešiniojo sėdmens ir rankomis truputį atverčia kairįjį sėdmenį į išorę. Tą patį atlikite ir su kita puse.
2. Įkvėpimo metu ištieskite rankas ir suimkite kojų pirštus (jei negalite, ištieskite rankas kuo toliau, galbūt remdamiesi rankomis į kulkšnis ar net blauzdas).
3. Kito įkvėpimo metu kvėpuodami į viršų išsitempkite kuo toliau. Nugara turėtų būti šiek tiek įgaubta, tačiau iš pradžių taip nebus, iš tikrųjų jausis tarsi nedidelis gūbrys.
4. Kitą kartą įkvėpdami pasilenkite į priekį ir pabandykite galva paliesti kelius. Lenkimasis turėtų vykti dubens, o ne juosmens lygyje, iš tikrųjų iš pradžių turėtų būti pilvas, paskui krūtinė ir tik pabaigoje galva turėtų paliesti kojas.
5. Labai svarbu atsipalaiduoti kvėpuojant. Įkvėpimo metu šiek tiek įtempkite viršutinę kūno dalį, o iškvėpimo metu atleiskite.

Tikslas - išbūti tokioje padėtyje nuo 1 iki 5 minučių arba tiek, kiek galite.

6. Galiausiai išeikite iš padėties įkvėpdami.

Mokiniai šį pratimą kartoja kiekvieną dieną mėnesį, kad pamatytų, kiek jie bus pastovūs.

3 etapas: Mokytojas, naudodamasis užduočių lapu, turėtų paskatinti mokinius apmąstyti, kaip jie jautėsi atlikdami užduotį, paklausti, kokie jausmai juos lydėjo, ar jie buvo pastovūs visos užduoties metu, kol buvo pasiektas geresnis rezultatas nei pradėtas.

Papildomi patarimai, galimybės ar pritaikymo būdai, kontroliniai sąrašai ir pan.

Pradedantiems paschimottanasana variacijos su diržu:

Jei negalite pasiekti pirštų galiukų, galite sulenkti kelius ir padėti po jais pagalvėlę arba naudoti jogos diržą kaip pratęsimą tarp rankų ir kojų. Kitas variantas - rankas padėti ant kulkšnių arba blauzdų.

Po sėdmenimis galite padėti jogos bloką, meditacijos pagalvėlę ar net pagalvėlę, kuri labai padės.

Ilgūdžių tobulinimo veikla Nr.3: Grupinis žongliravimas

Veiklos rūšis
Žongliravimo veikla
Paskirtis/tikslas
Stiprinti atsparumą - gebėjimą vėl tapti stipriu, sveiku ar sėkmingu po to, kai atsitinka kas nors blogo.
Grupės dydis / individualus
Grupė
Reikalingos priemonės
8-10 daiktų, kuriuos lengva mesti ir gaudyti.
Numatoma trukmė
10-30 minučių
Instrukcijos
1 etapas: prieš pradėdami pamoką parodykite mokiniams šį vaizdo įrašą apie tai, kas yra atsparumas ir kokia jo svarba. Kas yra atsparumas? 2 etapas: visi mokiniai turi stovėti ratu. Užsiėmimas pradedamas nuo to, kad pirmasis mokinyss laiko daiktą, o jo užduotis - mesti jį rato partneriui. Kai šis mokinyss jį pagauna, jis meta kam nors kitam rato dalyviui, kuris dar nėra pagavęs daikto. Šis metimas ir gaudymas tęsiamas tol, kol visi rato dalyviai pagauna ir meta daiktą, o pabaigoje jis metamas atgal pirmajam mokiniui. Mokiniai turėtų stengtis prisiminti, kas ir kam meta daiktą, nes atliekant užduotį bus kartojama ta pati metimo tvarka. Leiskite grupei praktikuotis mėtyti daiktus lygiai tokia pačia seka, kad susipažintų su metimo tvarka. 3 etapas: Pasibaigus šiai veiklai, mokiniai turi atsakyti į keletą klausimų. Koks jausmas „žongliruoti“ daiktu? (Tikėtina, kad atsakymai bus tokie: patogus, lengvas, smagu ir t. t.). Su kuo tenka žongliruoti ar susidurti kasdieniame gyvenime? Mokiniai turėtų užrašyti atsakymus ant juostelės ir užklijuoti juostelę ant objekto. Tada jie turi atsakyti į kitą klausimą: Ką dar paprastai tenka derinti savo gyvenime? (Atsakymai daugiausia bus susiję su mokykla, namų darbais, draugais, sporto komandomis, įsipareigojimais šeimai, mokyklos būreliams, pasimatymais ir santykiais ir t. t.). Jie taip pat užrašys savo atsakymus ant skirtingų lipnių juostų ir priklijuos juos prie kitų objektų. 4 etapas: Po šių etapų mokiniai turėtų pakartoti pradinę užduotį su daugiau nei vienu objektu, kad užduotis būtų „tikroviškesnė“ ir sudėtingesnė.

Jie pradeda mėtyti daiktą. Metę pirmąjį daiktą, jie pradeda mesti kitą daiktą ir taip tęsia tol, kol visi daiktai pajuda.

Veikla paprastai tampa chaotiškesnė ir karštesnė, gali kristi daiktai.

Po kelių minučių žongliravimo daiktais vėl sustabdykite veiklą ir paklauskite:

Koks jausmas žaisti su visais šiais objektais? (Atsakymai gali būti tokie: labiau įtemptas, sunkesnis, linksmesnis ir t. t.).

Kaip galime padėti sau ir kitiems sėkmingai žongliruoti tiek daug daiktų?

Tada mokiniai turi galvoti, kurti strategijas ir dalytis idėjomis, kaip pasiekti didesnę sėkmę.

5 etapas: vėl pradėkite žongliruoti. Veiklą galite nutraukti, kai komanda jaučiasi sėkmingai.

Užduokite mokiniams klausimus iš darbo lapo.

Nuorodos / informacijos šaltiniai

https://www.sportanddev.org/sites/default/files/downloads/16_games_that_promote_conversations_about_resilience_2005_1.pdf puslapis 12

Ilgūdžių tobulinimo veikla Nr. 4: Sugrįžimas po pralaimėjimo

Veiklos rūšis

Futbolo veikla

Paskirtis/tikslas

Gebėti pastebėti galimybes reiškia pasitelkti savo vaizduotę ir gebėjimus, kad būtų galima nustatyti vertės kūrimo galimybes.

Grupės dydis / individualus

Grupė

Reikalingos priemonės

Kamuolys, futbolo vartai

Numatoma trukmė

30 minučių

Instrukcijos

1 etapas: paaiškinkite mokiniams toliau pateiktą dokumentą ir supažindinkite juos, kaip svarbu pastebėti galimybes ir kaip jomis naudotis visą gyvenimą.

[Galimybių pastebėjimo gairės](#)

2 etapas: šios veiklos metu mokiniai bus suskirstyti į dvi komandas. Jie žais 20 x 40 m dydžio aikštelėje (4 prieš 4) arba didesnėje, jei turite daugiau žaidėjų.

A komanda žaidžia mažumoje su vienu (dviem) žaidėjais mažiau.

B komanda žaidžia daugumoje, turėdama vienu (dviem) žaidėjais daugiau.

A komanda pradeda pirmaudama 2:0, o B komanda - 0:2.

su 0-2 likutine verte.

Dvi komandos žaidžia viena prieš kitą.

Žaidimo trukmė - 10 minučių.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Europos Komisijos parama šio leidinio leidybai nereiškia, kad ji patvirtina jo turinį, kuris atspindi tik autorių požiūrį, ir Komisija negali būti laikoma atsakinga už bet kokį jame pateiktos informacijos panaudojimą.

B komanda turi stengtis savo pralaimėjimą paversti pergale.
Kita vertus, jei B komanda pralaimi, ji turi atlikti baudos pratimą (atsilenkimus, atsispaudimus, taip pat bėgimą ir t. t.).
Prieš pradėdami žaidimą abiem komandoms skirkite šiek tiek laiko. Jie turi apsvarstyti savo taktiką, kad laimėtų žaidimą.
Kiekvienos komandos tikslas - sugebėti nustatyti galimybes, tada pasitelkti vaizduotę ir įgūdžius, kad atrastų galimybes ir sukurtų vertę bei laimėtų žaidimą.
3 etapas: po 10 minučių pasikeiskite vaidmenimis (dabar A komanda žaidžia daugumoje, o B komanda - mažumoje).
4 etapas: paprašykite mokinių apmąstyti veiklą naudojant baigiamąją darbo lentelę.

Nuorodos / informacijos šaltiniai

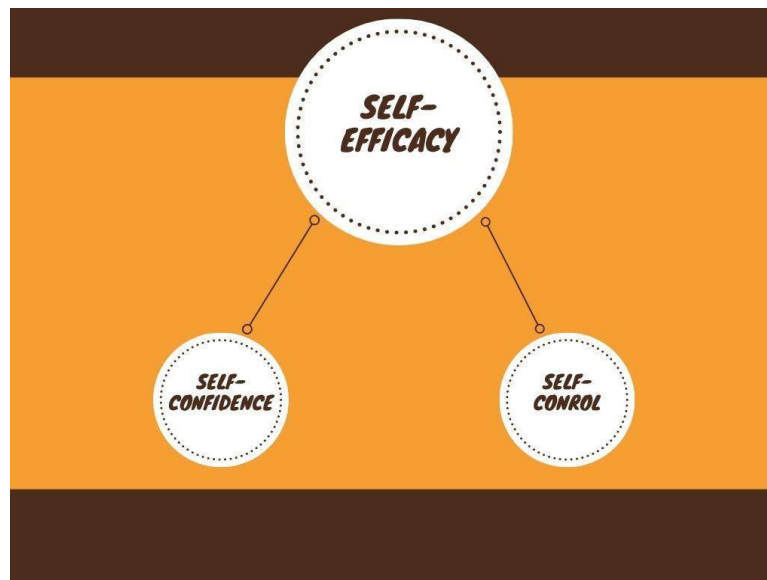
<https://www.sport-for-development.com/imglib/downloads/giz2016-en-manual-kicking-youth-competences.pdf> psl. 37-38

Požiūris

Saviveiksmingumas paprastai apibrėžiamas kaip tikėjimas savo galimybėmis pasiekti tikslą ar rezultatą. Mokiniai, turintys stiprų saviveiksmingumo jausmą, yra labiau linkę kelti sau sudėtingas užduotis ir būti vidiniai motyvuoti. Tokie mokiniai dės daug pastangų, kad įvykdytų savo įsipareigojimus, ir nesėkmę aiškina nuo jų priklausančiais dalykais, o ne kaltins išorinius veiksnius.
Savarankiški mokiniai taip pat greitai atsigauna po nesėkmių ir galiausiai gali pasiekti savo asmeninius tikslus. Kita vertus, žemą saviveiksmingumą turintys mokiniai tiki, kad jiems negali pasisekti, todėl mažiau linkę dėti sutelktas, ilgalaikes pastangas ir sudėtingas užduotis gali laikyti grėsme, kurios reikia vengti. Taigi, mokiniai, kurių saviveiksmingumas yra menkas, turi mažus siekius, dėl kurių nuviliantys akademiniai rezultatai gali tapti savirealizacijos grįžamojo ryšio ciklo dalimi.

Saviveiksmingumas taip pat ugdomas plėtojant kitus du įgūdžius:

Pasitikėjimas savimi ir savikontrolė. Pasitikėjimas savimi reiškia tikėjimą savo jėgomis. Jis atveria duris ir skatina mokinius rizikuoti, išreikšti savo kūrybiškumą atliekant klasės užduotis ir investuoti į mokykloje atliekamus darbus. Tikėtina, kad pasitikintis savimi vaikas ar suaugęs žmogus bus optimistiškesnis ir labiau motyvuotas, o jo požiūris į mokymąsi ir ugdymą klasėje bus



„galiu“, o ne „negaliu“.

Kita vertus, nepasitikėjimas savimi gali turėti įtakos motyvacijai spręsti problemas ir sumažinti susidomėjimą nauja patirtimi.

Savikontrolė - tai gebėjimas reguliuoti savo emocijas, mintis ir elgesį pagundų ir impulsų akivaizdoje. Tai yra vykdomoji funkcija. Savikontrolė padeda mums valdyti motyvacinius konfliktus.

Savikontrolę sudaro trys pagrindinės dalys:

Stebėjimas: tai savo minčių, jausmų ir veiksmų stebėjimas.

Standartai - tai gairės, kuriomis vadovaujamasi siekiant pageidaujamų rezultatų. Mūsų standartai kyla iš visuomenės ir kultūros.

Stiprybė - tai energija, kurios mums reikia impulsams kontroliuoti.

Požiūrio tobulinimo veikla Nr.1: Žaidėjas iš šalies - žaidžia futbolą

Veiklos rūšis
Fizinis aktyvumas
Paskirtis/tikslas
Atrasti ir pagerinti saviveiksmingumą

Grupės dydis / individualus
Grupė
Reikalingos priemonės
20 x 40 m dydžio laukas ir kamuolys
Numatoma trukmė
15 minučių kiekvienam žaidimui
Instrukcijos
1 etapas: Pamokos pradžioje parodykite mokiniams toliau pateiktą vaizdo įrašą; šiame vaizdo įraše pateikiama įžanga į saviveiksmingumo temą, kuri yra pagrindinis viso užsiėmimo tikslas. Kas yra saviveiksmingumas Paaiškinta per 2 min 2 etapas: tai komandinis žaidimas. Suskirstykite mokinius į komandas po 4 žmones kiekvienoje komandoje arba šiek tiek didesnes. Pažymėkite 20 x 40 m dydžio lauką. Kiekvieną kartą žaidžia dvi komandos viena prieš kitą. Kiekvienai komandai mokytojas išrenka po vieną žaidėją kaip „pašalinį“. Visi žaidėjai jį žino! Žaidžiant žaidimą pašalinis asmuo nebus įtrauktas. Jei „pašalinis asmuo“ pats gauna kamuolį (pavogęs jį iš kitos komandos), jam leidžiama driblinti, perduoti kamuolį ir t. t. Rezultatas bus toks, kad kiekvieno iš jų pašaliniai žaidėjai pradės bendradarbiauti, kad įmuštų įvartį. 3 etapas: pakartokite žaidimą su kitomis komandomis ir (arba) pakeiskite pašalinio žaidėjo vaidmenį, kad visi (arba dauguma) galėtų patirti šią situaciją. 4 etapas: Pasibaigus žaidimams, pradėkite diskusiją su mokiniais, užduodami klausimus pašaliniams ir kitiems žaidėjams. Užduokite jiems keletą klausimų: • Kaip jautėtės atstumtas? O kaip, kai ne? (Paaiškinkite savo jausmus) • Kokį jausmą jautėte, kai negalėjote pagauti kamuolio? Kokį, kai pavyko jį pagauti? • Kokios buvo jūsų stipriosios ir silpnosios pusės žaidžiant? Kokios jūsų galimybės ir grėsmės? (Taip pat aprašykite bendradarbiavimą su kitu pašaliniu žaidėju) • Kaip reagavote žaidimo metu? (Ar bandėte kalbėtis su komandos draugais ir pan.) • Tik mokinių, kurie nepatyrė „pašaliečio“ patirties, paklauskite, kaip jie jautėsi būdami pajėgesni. Baigdami apibendrinimo valandėlę, palyginkite šią situaciją su kitomis situacijomis gyvenime ir mokykloje ir paraginkite juos apmąstyti savo asmeninę SSGG analizę, kad rastų naujų sprendimų ir pagerintų savo saviveiksmingumą mokymosi visą gyvenimą perspektyvoje.
Nuorodos / informacijos šaltiniai
https://www.youtube.com/watch?v=xF60mBAkjcc

Požiūrio tobulinimo veikla Nr. 2: Vienas prieš du - driblingas

Veiklos rūšis



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Europos Komisijos parama šio leidinio leidybai nereiškia, kad ji patvirtina jo turinį, kuris atspindi tik autorių požiūrį, ir Komisija negali būti laikoma atsakinga už bet kokį jame pateiktos informacijos panaudojimą.

Fizinė veikla: futbolas
Paskirtis/tikslas
Atrasti ir pagerinti pasitikėjimą savimi ir savikontrolę
Grupės dydis / individualus
Grupė
Reikalingos priemonės
Kamuolys, futbolo vartai
Numatoma trukmė
15 minučių
Instrukcijos
1 etapas: Pamokos pradžioje parodykite mokiniams toliau pateiktą vaizdo įrašą; šiame vaizdo įrašė pateikiama įžanga į savikontrolės temą, kuri yra pagrindinis viso užsiėmimo tikslas. Kas yra savikontrolė Paaiškinta per 2 min 2 etapas: Klasė bus suskirstyta į grupes po 3. 1 žaidėjas su kamuoliu (puolėjas) bando atlikti perdavimą prieš 2 gynėjus. Puolėjas bando driblingu su kamuoliu prie kojų peržengti vartų liniją. Puolėjas turi 3/4/5 bandymų apeiti 2 gynėjus. Po kiekvieno raundo puolėjas turės šiek tiek laiko pagalvoti, kaip galėtų apeiti kitą bandymą. Atsižvelgdamas į puolėjo ir gynėjų jėgą, treneris turi nuspręsti, ar suteikti puolėjui pranašumą, kad jis turėtų šansą laimėti. Jei puolėjas neturi jokių šansų, kad jam pasiseks, jis bus supykęs ir nusivylęs. 3 etapas: pakartokite žaidimą su kitomis komandomis ir (arba) pakeiskite pašalinio žaidėjo vaidmenį, kad visi (arba dauguma) galėtų patirti šią situaciją. 4 etapas: Po pasirodymo paprašykite kiekvienos grupės paaiškinti visai klasei, kokią strategiją jie taikė, ar ji buvo sėkminga, ar ne, ir kaip jie galėtų pagerinti savo pasirodymą. Taip pat padėkite su darbo lapu suprasti kiekvieno mokinio emocijas ir ar jie suprato pasitikėjimo savimi ir savikontrolės sąvokas.



enttos

Entrepreneurship Through Sport

DARBINIAI LAPAI

mokymo paketo

Verslumo kompetencija per sportą

1 modulis - Mokymasis per patirtį

Mokymasis apie žinias

1 veikla: mokymasis per patirtį: Kaip mes visi mokomės natūraliai

Dalijimosi laikas po veiklos

Dabar, kai jau atlikote užduotį, laikas apmąstyti, ką patyrėte, ir iš to pasimokyti. Ar galite atpažinti kompetencijas ir įgūdžius, kuriuos panaudojote per veiklą? Šie klausimai padės jums juos išanalizuoti. Savo atsakymus galite užrašyti arba nupiešti.

Kodėl mokantis svarbu "apmąstyti"?	Ar galite atsekti bent vieno įgūdžio, kurį įgijote mokydami iš patirties, kelią, kaip parodyta vaizdo įrašė?	Kaip vyksta pažanga ką nors darant / mokantis?	Ar kada nors skyrėte laiko apmąstyti savo klaidas, geriau suprasti savo veiksmus ir teisingai juos pakeisti?	Ar manote, kad patirtinis mokymasis ir sportas yra susiję? Ar galite padaryti keletą pavyzdžių?
		Atlikite šiuos veiksmus: A) kartojimas (____) B) praktika (____) C) supratimas (____) D) apmąstymas (____)		

--	--	--	--	--

Verslumo kompetencija per sportą

1 modulis - Mokymasis per patirtį

Mokymasis apie *žinias*

2 veikla: Medžio padėtis

Dalijimosi laikas po veiklos

Dabar, kai jau atlikote užduotį, laikas apmąstyti, ką patyrėte, ir iš to pasimokyti. Ar galite atpažinti kompetencijas ir įgūdžius, kuriuos panaudojote per veiklą? Šie klausimai padės jums juos išanalizuoti. Savo atsakymus galite užrašyti arba nupiešti.

Ar kada nors bandydami ką nors, dėl ko nesate tikri, kritiškai kalbėjote su savimi? Jei taip, koks tokio mąstymo rezultatas jūsų gyvenime?	Ar manote, kad jei būsite sau pernelyg griežti, tai gali padėti jums tobulėti? Jei taip, koks tokio mąstymo rezultatas jūsų gyvenime?	Ar atlikdami šią veiklą sutelkėte dėmesį į save? Ką pastebėjote apie save ir savo galimybes? Ar atradote ką nors naujo apie save?	Ar manote, kad ši veikla yra gera praktika, padedanti sutelkti dėmesį į save ir suprasti savo tikrąsias galimybes? Pateikite konkretų pavyzdį, kaip ši veikla gali padėti jums kasdieniame gyvenime.

--	--	--	--

Verslumo kompetencija per sportą

Mokymasis apie *žinias*

1 modulis - Mokymasis per patirtį

3 veikla: jogos poza stovint ant galvos

Dalijimosi laikas po veiklos

Dabar, kai jau atlikote užduotį, laikas apmąstyti, ką patyrėte, ir iš to pasimokyti. Ar galite atpažinti kompetencijas ir įgūdžius, kuriuos panaudojote per veiklą? Šie klausimai padės jums juos išanalizuoti. Savo atsakymus galite užrašyti arba nupiešti.

Kaip vyko visas procesas siekiant tikslo? Ar sugebate jį apibrėžti pagal etapus ir bandymų ir klaidų metodą?	Ką manote apie daugybę praktikų, kurias turėjote atlikti, kad visiškai įgyvendintumėte stovėseną ant galvos? Ar vis dažniau jį praktikuodami jautėtės stabiliau ir labiau pasitikintys savimi?	Kaip jautėtės atlikę stovėseną ant galvos?	Ar vis dar abejojate, ar galite ko nors pasiekti? Jei taip, ką galite pakeisti, kad perspektyva būtų aktyvesnė?	Jei manote, kad kiti yra geresni už jus? Kaip galite patobulinti ir save?	Ar manote, kad vis dažniau ir daugiau praktikuojant ką nors, tai yra teigiamas požiūris, kurį galite perkelti į kitas savo gyvenimo sritis? Jei taip, į kokius?
				Užpildykite šias frazes: 1) nesėkmė yra _____ _____ 2) galiu išmokyti ką nors	

				naujo _____ _____ 3) darydamas ką nors naujo, žengiu mažus žingsnelius ir _____	
--	--	--	--	--	--

Verslumo kompetencija per sportą

1 modulis - Mokymasis per patirtį

Mokymasis apie *žinias*

4 veikla: Pranajama: kvėpavimo pratimai

Dalijimosi laikas po veiklos

Dabar, kai jau atlikote užduotį, laikas apmąstyti, ką patyrėte, ir iš to pasimokyti. Ar galite atpažinti kompetencijas ir įgūdžius, kuriuos panaudojote per veiklą? Šie klausimai padės jums juos išanalizuoti. Savo atsakymus galite užrašyti arba nupiešti.

Kaip esate priklausomas nuo kitų nuomonės? Ką galite padaryti, kad taptumėte savarankiškesnis?	Sutelkę dėmesį į savo kvėpavimą, jūs sužinojote apie save kažką naujo. Ką? Kitas fizinės dalis ir (arba) jausmus?	Kaip galite pasinaudoti šiais kvėpavimo pratimais, kad geriau pažvelgtumėte į savo vidų ir sužinotumėte, "kas esate"? Ar jaučiatės labiau save kontroliuojantys?	Kaip manote, kokią įtaką ši veikla turi jūsų savigarbai ir savęs pažinimui?

--	--	--	--

Verslumo kompetencija per sportą

Mokymasis apie *įgūdžius*

1 modulis - Mokymasis per patirtį

1 veikla: Surya Namaskara (Saulės pasveikinimas)

Dalijimosi laikas po veiklos

Dabar, kai jau atlikote užduotį, laikas apmąstyti, ką patyrėte, ir iš to pasimokyti. Ar galite atpažinti kompetencijas ir įgūdžius, kuriuos panaudojote per veiklą? Šie klausimai padės jums juos išanalizuoti. Savo atsakymus galite užrašyti arba nupiešti.

Ar galite įvardyti vieną ar dvi naudą, gautą atlikus šią veiklą, susijusią su atminties procesu?	Su kokiais sunkumais susidūrėte vykdydami šią veiklą? Ar juos išsprendėte pasinaudoję kokiais nors patarimais, susijusiais su jūsų mokymosi stiliumi? Jei taip, kokius?	Kaip manote, kaip pagerėjo jūsų įsiminimo procesas atlikus šią užduotį?	Kaip jautėtės akimirkomis, kai negalėjote prisiminti visų skaičių, kuriuos turėjote atlikti? Ar sugebėjote įveikti šį jausmą, ar įstrigote? Ar galite papasakoti apie savo patirtį?	Kaip manote, kaip pasikeitė jūsų gebėjimas prisiminti po šio užsiėmimo?	Ar manote, kad gebėjimas įsiminti yra svarbus jūsų gyvenime? Jei taip, kokiose kitose jūsų gyvenimo srityse?	Ar manote, kad praktinė veikla gali jus labiau motyvuoti stiprinti įsiminimo įgūdžius?

--	--	--	--	--	--	--

Verslumo kompetencija per sportą

1 modulis - Mokymasis per patirtį

Mokymasis apie *įgūdžius*

2 veikla: Akro jogos pagrindai

Dalijimosi laikas po veiklos

Dabar, kai jau atlikote užduotį, laikas apmąstyti, ką patyrėte, ir iš to pasimokyti. Ar galite atpažinti kompetencijas ir įgūdžius, kuriuos panaudojote per veiklą? Šie klausimai padės jums juos išanalizuoti. Savo atsakymus galite užrašyti arba nupiešti.

Kaip reaguojate supratę, kad suklydote ar patyrėte nesėkmę?	Kiekvienas kritimas yra žingsnis į sėkmę, o ne nesėkmę. Kaip pastebėjote šį jausmą užsiėmimo metu?	Kaip manote, kaip pasikeitė jūsų gebėjimas susidoroti su nesėkmėmis po šios veiklos?	Kaip manote, kokie veiksniai lemia, kad nesėkmė gali tapti galimybe?	Išmokome, kad į nesėkmės turime žvelgti pozityviai. Kaip po šio užsiėmimo vėl susitvarkysite su nesėkmės baime?
---	--	--	--	---

--	--	--	--	--

Verslumo kompetencija per sportą

Mokymasis apie *įgūdžius*

1 modulis - Mokymasis per patirtį

3 veikla: Nugaros lenkimai su daiktais

Dalijimosi laikas po veiklos

Dabar, kai jau atlikote užduotį, laikas apmąstyti, ką patyrėte, ir iš to pasimokyti. Ar galite atpažinti kompetencijas ir įgūdžius, kuriuos panaudojote per veiklą? Šie klausimai padės jums juos išanalizuoti. Savo atsakymus galite užrašyti arba nupiešti.

Kaip manote, koks yra jūsų problemų sprendimo lygis po šios veiklos?	Kokį metodą taikėte ieškodami objekto veiklai vykdyti? Ar pavyko prisitaikyti prie situacijos?	Kaip paprastai sprendžiate problemą? Kaip ši veikla padėjo jums elgtis kitaip?	Kokius klausimus uždavėte sau, kai susidūrėte su užduoties problema?
--	--	--	--

--	--	--	--

Verslumo kompetencija per sportą
1 modulis - Mokymasis per patirtį

Mokymasis apie *įgūdžius*
4 veikla: Baudos taškai

Dalijimosi laikas po veiklos

Dabar, kai jau atlikote užduotį, laikas apmąstyti, ką patyrėte, ir iš to pasimokyti. Ar galite atpažinti kompetencijas ir įgūdžius, kuriuos panaudojote per veiklą? Šie klausimai padės jums juos išanalizuoti. Savo atsakymus galite užrašyti arba nupiešti.

Koks buvo jūsų asmeninis sprendimo priėmimo procesas renkantis vietą, kur nušauti pirmuosius 3 tikslus?	Ar fotografuodamas galvojote apie tai, kas gali nutikti kito bandymo metu?	Kaip grupėje vyko sprendimų priėmimo procesas Vertinimo ir Kūrimo etapuose? Be abejo, jis buvo sudėtingesnis nei individualus. Įvardykite šių dviejų procesų privalumus ir trūkumus.	Kaip manote, ką turėtumėte patobulinti kaip individas, kad galėtumėte geriau priimti sprendimus	Žaisdami užduotį "Baudos taškai" praktikavote "Aukštesnės eilės mąstymo" metodą. Kaip manote, kuo jis gali būti naudingas jūsų, kaip žmogaus ir darbuotojo, ateičiai?
---	--	--	---	---

			grupėje, kai to reikia?	

Verslumo kompetencija per sportą

1 modulis - Mokymasis per patirtį

Mokymasis apie *požiūrį*

1 veikla: Mažosios olimpinės žaidynės

Dalijimosi laikas po veiklos

Dabar, kai jau atlikote užduotį, laikas apmąstyti, ką patyrėte, ir iš to pasimokyti. Ar galite atpažinti kompetencijas ir įgūdžius, kuriuos panaudojote per veiklą? Šie klausimai padės jums juos išanalizuoti. Savo atsakymus galite užrašyti arba nupiešti.

Kodėl svarbu įsitraukti į komandos veiklą? Nurodykite bent vieną motyvaciją, susijusią su mokyklos aplinka, o kitą - su darbu.	Kaip manote, kokie yra privalumai ir trūkumai dalyvaujant komandoje? Išvardykite bent 3 privalumus ir 3 trūkumus.	Apmąstydami savo stipriąsias puses, apibūdinkite savo vaidmenį ir įsitraukimą į komandos veiklą vykdant žaidimus.	Ar žaisdami kurį žaidimą jautėtės labiau atstumti? Paaiškinkite kodėl.

Verslumo kompetencija per sportą

1 modulis - Mokymasis per patirtį

Mokymasis apie *požiūrį*

2 veikla: Būti mokytoju ir pagalbininku

Dalijimosi laikas po veiklos

Dabar, kai jau atlikote užduotį, laikas apmąstyti, ką patyrėte, ir iš to pasimokyti. Ar galite atpažinti kompetencijas ir įgūdžius, kuriuos panaudojote per veiklą? Šie klausimai padės jums juos išanalizuoti. Savo atsakymus galite užrašyti arba nupiešti.

Kaip jūsų komandoje buvo paskirstytos užduotys, kad motyvuotumėte kiekvieną komandos narį? Kokiais kriterijais vadovavotės jas paskirstydami?	Kas jus labiausiai motyvavo stengtis kuo geriau atlikti užduotį?	Ar mokymosi ar mokymo etapo metu jautėtės labiau motyvuoti? Kodėl?	Kurį įgūdį labiausiai išlavinote užsiėmimo metu? Kurį mažiau? Paaškindite kodėl.	Kaip motyvaciją, kurią naudojote žaidime, pritaikytumėte kasdieniame gyvenime?

Verslumo kompetencija per sportą

2 modulis - Rizikos, dviprasmiškumo ir neapibrėžtumo valdymas
neapibrėžtumas?

Mokymasis apie *žinias*

1 veikla: Kas yra rizika, dviprasmiškumas ir

Refleksijos laikas po veiklos

Dabar, kai jau atlikote užduotį, laikas apmąstyti, ką patyrėte, ir iš to pasimokyti. Ar galite atpažinti kompetencijas ir įgūdžius, kuriuos panaudojote per veiklą? Šie klausimai padės jums juos išanalizuoti. Savo atsakymus galite užrašyti arba nupiešti.

Ar galite kuo tiksliau apibūdinti, kas yra rizikos situacija?	Ar galite kuo tiksliau apibūdinti, kas yra dviprasmiška situacija?	Ar galite kuo tiksliau apibūdinti, kas yra neapibrėžtumo situacija?	Kuo skiriasi rizika ir neapibrėžtumas?	Apibūdinkite strategiją, kurios galite laikytis, norėdami veiksmingai valdyti riziką arba dviprasmišką situaciją.

Verslumo kompetencija per sportą

2 modulis - Rizikos, dviprasmiškumo ir neapibrėžtumo valdymas

Mokymasis apie *žinias*

2 veikla: Bananas, beždžionė ir tigras

Refleksijos laikas po veiklos

Dabar, kai jau atlikote užduotį, laikas apmąstyti, ką patyrėte, ir iš to pasimokyti. Ar galite atpažinti kompetencijas ir įgūdžius, kuriuos panaudojote per veiklą? Šie klausimai padės jums juos išanalizuoti. Savo atsakymus galite užrašyti arba nupiešti.

Ką reiškia komandos vadovui turėti omenyje "ilgalaikę perspektyvą" sprendžiant problemą ar susiduriant su kliūtimi?	Ar banano, beždžionės ir tigro situacija yra matematinė problema?	Dabartinės problemos sprendimas grindžiamas žmogaus gebėjimu analizuoti perspektyvas ir faktų pasekmes. Ar sutinkate, ar nesutinkate ir kodėl?	Kurį iš veiksmų tarp banano, beždžionės ir tigro sunkiausia valdyti?	Kuris iš šių veiksmų yra svarbiausias: bananas, beždžionė, valtis, tigras, valties vairuotojas. Kodėl?

Verslumo kompetencija per sportą

2 modulis - Rizikos, dviprasmiškumo ir neapibrėžtumo valdymas

Mokymasis apie **įgūdžius**

1 veikla: Judėjimas erdvei sukurti

Refleksijos laikas po veiklos

Dabar, kai jau atlikote užduotį, laikas apmąstyti, ką patyrėte, ir iš to pasimokyti. Ar galite atpažinti kompetencijas ir įgūdžius, kuriuos panaudojote per veiklą? Šie klausimai padės jums juos išanalizuoti. Savo atsakymus galite užrašyti arba nupiešti.

Pasirinkite teisingiausią atsakymą į klausimą: "Norėdamas efektyviai išspręsti problemą, vadovas turi: a) būti kantrus ir palaikyti gerus ryšius su visuomene, b) priimti sprendimus ir turėti ankstesnės patirties, c) būti tikslus analizuotojas ir gebėti panaudoti visus turimus išteklius	Ar problemų sprendimas priklauso nuo individualių gebėjimų, ar nuo komandinio darbo bendradarbiavimo?	Kiekviena problema visada turi unikalų sprendimą	Aprašyti kitiems mokiniams, kaip reaguoti į problemą, kad būtų rastas tinkamiausias sprendimas.	Ar problemos sprendimo procese numatytas planas B? Be to, kodėl?

Verslumo kompetencija per sportą

**2 modulis - Rizikos, dviprasmiškumo ir neapibrėžtumo valdymas
prisiėmimas**

Mokymasis apie *įgūdžius*

2 veikla: Rizikos

Refleksijos laikas po veiklos

Dabar, kai jau atlikote užduotį, laikas apmąstyti, ką patyrėte, ir iš to pasimokyti. Ar galite atpažinti kompetencijas ir įgūdžius, kuriuos panaudojote per veiklą? Šie klausimai padės jums juos išanalizuoti. Savo atsakymus galite užrašyti arba nupiešti.

Ar asmens prisiimamos rizikos lygis priklauso nuo jo individualių gebėjimų ir kvalifikacijos?	Apibūdinkite skirtumus tarp rizikos ir nelaimingo atsitikimo.	Ar galėtumėte nurodyti veiksnius, kurie daro įtaką sprendimų priėmimo procesui ieškant rizikos problemos sprendimo?	Kokiose situacijose sprendimas prisiimti riziką yra rizikingesnis?	Sportas yra sritis, kurioje rizika gali pasireikšti įvairiomis formomis. Jei sutinkate, gal galėtumėte nurodyti keletą rizikos rūšių?

Verslumo kompetencija per sportą
2 modulis - Rizikos, dviprasmiškumo ir neapibrėžtumo valdymas
rezultatas

Mokymasis apie *įgūdžius*
3 veikla: du žaidimai - vienas

Refleksijos laikas po veiklos

Dabar, kai jau atlikote užduotį, laikas apmąstyti, ką patyrėte, ir iš to pasimokyti. Ar galite atpažinti kompetencijas ir įgūdžius, kuriuos panaudojote per veiklą? Šie klausimai padės jums juos išanalizuoti. Savo atsakymus galite užrašyti arba nupiešti.

Norint priimti tinkamą sprendimą, labai svarbu tiksliai ir išsamiai žinoti problemą. Kodėl?	Ar tai, kaip kita komanda žaidžia arba susiduria su kliūtimi, gali būti tinkama mūsų komandai varžybų metu?	Kokia yra ataskaitinio susirinkimo nauda	Kodėl svarbu aiškiai suvokti, kokią problemą iš tikrųjų reikia išspręsti?	Kas yra strategija ir kas atsakingas už tinkamos strategijos pasirinkimą?

Verslumo kompetencija per sportą

Mokymasis apie *požiūrį*

2 modulis - Rizikos, dviprasmiškumo ir neapibrėžtumo valdymas

1 veikla: Atsparumas

Refleksijos laikas po veiklos

Dabar, kai jau atlikote užduotį, laikas apmąstyti, ką patyrėte, ir iš to pasimokyti. Ar galite atpažinti kompetencijas ir įgūdžius, kuriuos panaudojote per veiklą? Šie klausimai padės jums juos išanalizuoti. Savo atsakymus galite užrašyti arba nupiešti.

Ar nelaimės sporte yra neišvengiamos?	Kai žaidėjas suklysta, ar tai yra galimybė patobulinti savo įgūdžius?	Labai svarbu, kad žmonės kartkartėmis pasitikrintų savo ribas, kaip tai daro sportininkai. Žiūrėkite, kas yra riba	Sėkmė - tai procesas, kuris vyksta sąmoningai. Kodėl?	Jei žaidėjas studentas ar verslininkas vengia sudėtingumo, rizikos situacijų ir bet kokių gyvenimo sunkumų, galite būti tikri, kad praras geresnių rezultatų ar plėtros perspektyvą.

Verslumo kompetencija per sportą

2 modulis - Rizikos, dviprasmiškumo ir neapibrėžtumo valdymas

iniciatyvumas

Mokymasis apie *požiūrį*

2 veikla:

Refleksijos laikas po veiklos

Dabar, kai jau atlikote užduotį, laikas apmąstyti, ką patyrėte, ir iš to pasimokyti. Ar galite atpažinti kompetencijas ir įgūdžius, kuriuos panaudojote per veiklą? Šie klausimai padės jums juos išanalizuoti. Savo atsakymus galite užrašyti arba nupiešti.

Kodėl žaidėjas turi būti lankstus?	Mokiniai turi būti aktyvūs, kad galėtų pasipriešinti gyvenimo ir sporto pokyčiams. Kodėl?	Ar sporto komanda treniruočių metu keičia žaidimo taisykles? Dėl kokių priežasčių treneris gali tai padaryti?	Ar taisyklių pakeitimai per treniruočių laikotarpį ugdo žaidėjų įgūdžius ir suvokimą?	Ar galėtumėte palyginti sporto taisyklių pokyčius su pokyčiais rinkoje? Kokie pokyčiai rinkoje daro įtaką kasdieniam ekonomikos procesui ir žmonių gyvenimui?

Verslumo kompetencija per sportą

3 modulis - Kūrybiškumas

Mokymasis apie *žinias*

1 veikla: sušildykite savo kūną

Refleksijos laikas po veiklos

Dabar, kai jau atlikote užduotį, laikas apmąstyti, ką patyrėte, ir iš to pasimokyti. Ar galite atpažinti kompetencijas ir įgūdžius, kuriuos panaudojote per veiklą? Šie klausimai padės jums juos išanalizuoti. Savo atsakymus galite užrašyti arba nupiešti.

Ar galite paaiškinti, kaip šioje veikloje panaudojote tarpdalykines žinias?	Ar tarpdalykinės žinios padėjo jums būti kūrybiškesniems? Ar tai padėjo jums generuoti daugiau idėjų?	Ar jums buvo sunku rasti sąsajų tarp iš pažiūros skirtingų sporto šakų? Gal galėtumėte paaiškinti, kas turėjo įtakos jūsų mąstymo procesui? (pvz., asmeninė patirtis, mėgstama sporto šaka ir pan.)	Ar tarpdalykinės žinios ir gebėjimas užmegzti ryšius padeda žmonėms tapti kūrybiškesniais? Jei manote, kad tai tiesa, gal galėtumėte šią mintį paaiškinti?

Verslumo kompetencija per sportą

3 modulis - Kūrybiškumas

Mokymasis apie žinias

2 veikla: Šokio iššūkis

Refleksijos laikas po veiklos

Dabar, kai jau atlikote užduotį, laikas apmąstyti, ką patyrėte, ir iš to pasimokyti. Ar galite atpažinti kompetencijas ir įgūdžius, kuriuos panaudojote per veiklą? Šie klausimai padės jums juos išanalizuoti. Savo atsakymus galite užrašyti arba nupiešti.

Ar galite paaiškinti, kaip šioje veikloje panaudojote daugiakultūriškumo žinias?	Kiek šokio stilių naudojote savo choreografijoje? Ar galite paaiškinti, kas turėjo įtakos jūsų pasirinkimui?	Ar ruošiant choreografiją jums padėjo dirbti komandoje? Ar tai padėjo jums būti kūrybiškesniems, o gal sakytumėte kitaip?	Ar daugiakultūriškumo žinios padeda žmonėms tapti kūrybingesniems? Jei manote, kad tai tiesa, ar galėtumėte šią mintį paaiškinti?

Verslumo kompetencija per sportą

Mokymasis apie *žinias*

3 modulis - Kūrybiškumas

3 veikla: Kick or Hit

Dalijimosi laikas po veiklos

Dabar, kai jau atlikote užduotį, laikas apmąstyti, ką patyrėte, ir iš to pasimokyti. Ar galite atpažinti kompetencijas ir įgūdžius, kuriuos panaudojote per veiklą? Šie klausimai padės jums juos išanalizuoti. Savo atsakymus galite užrašyti arba nupiešti.

Ar galite paaiškinti, kaip ir kur šioje veikloje naudojote įvairiapusį mąstymą?	Kaip manote, ar žaidimo metu galimybė pataikyti į kamuolį bet kuria kūno dalimi padėjo ar pakenkė jūsų kūrybiškumui?	Ar žaidimo metu jums buvo sunku pataikyti į kamuolį ir tuo pat metu kūrybiškai mąstyti?	Ar žaidimo metu galvojote apie tai, kaip pataikyti į kamuolį, kad užtikrintumėte taktinį pranašumą prieš varžovą?	Ar įvairiapusis mąstymas padeda žmonėms tapti kūrybiškesniais? Jei manote, kad tai tiesa, gal galėtumėte išsamiau paaiškinti šią mintį?

Verslumo kompetencija per sportą
3 modulis - Kūrybiškumas

Mokymasis apie *įgūdžius*

1 veikla: Vikšrų lenktynės

Dalijimosi laikas po veiklos

Dabar, kai jau atlikote užduotį, laikas apmąstyti, ką patyrėte, ir iš to pasimokyti. Ar galite atpažinti kompetencijas ir įgūdžius, kuriuos panaudojote per veiklą? Šie klausimai padės jums juos išanalizuoti. Savo atsakymus galite užrašyti arba nupiešti.

Ar jums buvo sunku kurti įvairius sprendimus? Apie ką galvojote prieš generuodami idėjas?	Dabar, kai turėsite laiko pagalvoti, ką būtumėte padarę kitaip?	Ar šis pratimas turėjo teigiamą poveikį jums ir jūsų vaizduotės mąstymui? Jei taip, gal galėtumėte plačiau papasakoti?	Ar dirbant grupėje lengviau kurti idėjas, ar jums buvo sunku susitarti grupėje?	Ar atlikdami šį pratimą patobulinote bendravimo įgūdžius? Jei sutinkate, gal galėtumėte paaiškinti?

Verslumo kompetencija per sportą

3 modulis - Kūrybiškumas

Mokymasis apie *įgūdžius*

2 veikla: Fišerio tinklas

Dalijimosi laikas po veiklos

Dabar, kai jau atlikote užduotį, laikas apmąstyti, ką patyrėte, ir iš to pasimokyti. Ar galite atpažinti kompetencijas ir įgūdžius, kuriuos panaudojote per veiklą? Šie klausimai padės jums juos išanalizuoti. Savo atsakymus galite užrašyti arba nupiešti.

Ar manote, kad šis pratimas turėjo teigiamos įtakos jūsų stebėjimo įgūdžiams? Jei sutinkate, gal galėtumėte paaiškinti?	Ar dabar, pažiūrėję vaizdo įrašą ir sužaidę žaidimą, geriau pastebėsite tam tikrus dalykus savo aplinkoje?	Ar manote, kad planavimas prieš atliekant bet kokią užduotį, pagrįstas stebėjimu, padidina sėkmės tikimybę? Jei sutinkate, gal galėtumėte paaiškinti?	Ar, jūsų nuomone, žymėjimo komandos bendradarbiavimas buvo vienas iš esminių jų sėkmės veiksnių?

Verslumo kompetencija per sportą

3 modulis - Kūrybiškumas

lenktynės

Mokymasis apie *įgūdžius*

3 veikla: Kilimėlių

Dalijimosi laikas po veiklos

Dabar, kai jau atlikote užduotį, laikas apmąstyti, ką patyrėte, ir iš to pasimokyti. Ar galite atpažinti kompetencijas ir įgūdžius, kuriuos panaudojote per veiklą? Šie klausimai padės jums juos išanalizuoti. Savo atsakymus galite užrašyti arba nupiešti.

Ar ši veikla turėjo įtakos jūsų problemų sprendimo įgūdžiams? Jei sutinkate, gal galėtumėte plačiau papasakoti?	Ar atpažinote visus kūrybinio problemų sprendimo etapus? Ar galite pasakyti, kuris iš jų buvo sunkiausias?	Ar darbas grupėje padėjo jums sukurti daugiau idėjų, ar buvo kitaip? Ar grupėje jautėtės labiau motyvuoti, ar mieliau dirbtumėte vieni?	Ar jums sunkiau sekėsi generuoti idėjas ar jas susiaurinti?	Ar apskritai manote, kad bendradarbiavimas ir bendravimo įgūdžiai yra svarbūs dirbant grupėje? Jei sutinkate, gal galėtumėte paaiškinti?

Verslumo kompetencija per sportą
3 modulis - Kūrybiškumas

Mokymasis apie *požiūrį*
1 veikla: gaudyk, mesk ir rizikuok!

Dalijimosi laikas po veiklos

Dabar, kai jau atlikote užduotį, laikas apmąstyti, ką patyrėte, ir iš to pasimokyti. Ar galite atpažinti kompetencijas ir įgūdžius, kuriuos panaudojote per veiklą? Šie klausimai padės jums juos išanalizuoti. Savo atsakymus galite užrašyti arba nupiešti.

Ar ėmėtės apskaičiuotos rizikos ir bandėte pelnyti 2 taškus? Ką pagalvojote ir į ką atsižvelgėte prieš mesdami kamuolį?	Ar prieš mesdami kamuolį pagalvojote apie varžovų padėtį?	Ar dabar, po rungtynių, būtumėte kitaip atlikęs kai kuriuos judesius ar metimus ir ar dabar rizikuotumėte labiau?	Ar supratote rizikingo požiūrio sąvoką ir ar ateityje ketinate labiau rizikuoti?

Verslumo kompetencija per sportą

3 modulis - Kūrybiškumas

Mokymasis apie *požiūrį*

2 veikla: Krabų estafetė

Dalijimosi laikas po veiklos

Dabar, kai jau atlikote užduotį, laikas apmąstyti, ką patyrėte, ir iš to pasimokyti. Ar galite atpažinti kompetencijas ir įgūdžius, kuriuos panaudojote per veiklą? Šie klausimai padės jums juos išanalizuoti. Savo atsakymus galite užrašyti arba nupiešti.

Ar darbas ir žaidimas komandoje turi įtakos jūsų motyvacijai? Jei taip, gal galėtumėte paaiškinti?	Ar dėtumėte tiek pat pastangų (ar net daugiau), jei varžytumėtės tik dėl savęs? Ar priešingai?	Kuri motyvacija, jūsų nuomone, yra svarbesnė? Vidinė ar išorinė? Ar galėtumėte paaiškinti?	Kaip jūsų komandai pavyko valdyti perdavimą? Ar pavyko rasti patenkinamą sprendimą? Ar dabar elgtumėtės kitaip?

Verslumo kompetencija per sportą

4 modulis - Iniciatyva

Mokymasis apie *žinias*

1 veikla: Motyvacijos lapsniai

Dalijimosi laikas po veiklos

Dabar, kai jau atlikote užduotį, laikas apmąstyti, ką patyrėte, ir iš to pasimokyti. Ar galite atpažinti kompetencijas ir įgūdžius, kuriuos panaudojote per veiklą? Šie klausimai padės jums juos išanalizuoti. Savo atsakymus galite užrašyti arba nupiešti.

Kas jus motyvavo užsiėmimo metu?	Ar turėjote daugiau motyvacijos, kai turėjote bėgti vienas, ar kai priklausėte komandai?	Ar turėjote daugiau motyvacijos, kai sužinojote, kad jūsų asmeniniai taškai įskaičiuojami į komandos taškus. Kodėl?	Ar galite nustatyti, kokią vidinę naudą gaunate iš savo veiksmų (asmeninę) ir kokią išorinę (turinčią įtakos kitiems)?

Verslumo kompetencija per sportą

4 modulis - Iniciatyva

Mokymasis apie *žinias*

2 veikla: Empatijos lenktynės

Dalijimosi laikas po veiklos

Dabar, kai jau atlikote užduotį, laikas apmąstyti, ką patyrėte, ir iš to pasimokyti. Ar galite atpažinti kompetencijas ir įgūdžius, kuriuos panaudojote per veiklą? Šie klausimai padės jums juos išanalizuoti. Savo atsakymus galite užrašyti arba nupiešti.

Kai duodavote nurodymus: Kokią strategiją pasirinkote duodami nurodymus partneriui? Ar stengėtės įsijausti į partnerio vietą ir pabandyti suprasti, kaip jis jaučiasi nematydamas?	Ar manote, kad vadovaudami komandos partneriui naudojote empatiją? Ar jums buvo sunku?	Kai tau buvo užrištos akys: Ar manote, kad jūsų partneris davė jums aiškius nurodymus? Ar manote, kad jūsų partneris pakankamai atsižvelgė į jūsų situaciją (kad nematote) ir į jums kylančius sunkumus?	Ką norėtumėte, kad jūsų partneris darytų kitaip, kad jums geriau padėtų?	Ar manote, kad mums reikia empatijos, kad galėtume imtis iniciatyvos padėti kitiems?

Verslumo kompetencija per sportą

4 modulis - Iniciatyva

Mokymasis apie *žinias*

3 veikla: Žvelgiantis kamuolys

Dalijimosi laikas po veiklos

Dabar, kai jau atlikote užduotį, laikas apmąstyti, ką patyrėte, ir iš to pasimokyti. Ar galite atpažinti kompetencijas ir įgūdžius, kuriuos panaudojote per veiklą? Šie klausimai padės jums juos išanalizuoti. Savo atsakymus galite užrašyti arba nupiešti.

Kokį skirtumą pastebėjote tarp pirmojo ir antrojo pratimo? Ar manote, kad komandai geriau sekėsi atlikti antrąjį užduotį, ir kodėl?	Kaip jautėtės, kai jus išrinko gaudyti kamuolį (jautėte spaudimą, kad galite numesti kamuolį, džiaugėtės, kad jus išrinko, buvote patenkintas)?	Kaip jautėtės, kai nebuvo pasirinktas gaudyti kamuolį?	Kai pasirinkote žmogų, į kurį norite mesti kamuolį, kokios buvo to priežastys (ar pasirinkote remdamiesi strategija (žmogus buvo geroje vietoje), savo jausmais (tas žmogus jums patinka), ar kito žmogaus jausmų interpretacija (jautėte, kad tas žmogus nori kamuolio arba yra pasirengęs jį sugauti))?	Kaip manote, kaip emocinio intelekto naudojimas padėjo suprasti, į kurį asmenį reikia mesti kamuolį, ir paskatino jus imtis iniciatyvos mesti kamuolį į tą asmenį?

Verslumo kompetencija per sportą

4 modulis - Iniciatyva

Mokymasis apie *įgūdžius*

1 veikla: Krokodilų sala

Dalijimosi laikas po veiklos

Dabar, kai jau atlikote užduotį, laikas apmąstyti, ką patyrėte, ir iš to pasimokyti. Ar galite atpažinti kompetencijas ir įgūdžius, kuriuos panaudojote per veiklą? Šie klausimai padės jums juos išanalizuoti. Savo atsakymus galite užrašyti arba nupiešti.

Ar manote, kad žaidimo metu naudojote numatymo ir kritinio mąstymo įgūdžius? Kaip	Ar ėmėtės iniciatyvos surinkti daugiau plaustų sau ir savo komandai? Jei taip, kodėl? Jei ne, kodėl?	Kaip manote, kaip gebėjimas numatyti yra susijęs su iniciatyvos perėmimu?	Ar galite prisiminti kitas aplinkybes ar situacijas, kuriose naudinga numatyti veiksmą?	Ar jums sunku tai numatyti? Jei taip, kaip, jūsų manymu, galite tai pagerinti?

Verslumo kompetencija per sportą

4 modulis - Iniciatyva

Mokymasis apie *įgūdžius*

2 veikla: kliūčių ruožas

Dalijimosi laikas po veiklos

Dabar, kai jau atlikote užduotį, laikas apmąstyti, ką patyrėte, ir iš to pasimokyti. Ar galite atpažinti kompetencijas ir įgūdžius, kuriuos panaudojote per veiklą? Šie klausimai padės jums juos išanalizuoti. Savo atsakymus galite užrašyti arba nupiešti.

Ar siekdami įveikti kliūtis dalyvavote teikiant idėjas ir (arba) sprendimus ir (arba) priimant sprendimus ir pasirinkimus? Paaiškinkite, kaip.	Ar manote, kad vadovavimas yra svarbus, norint gebėti priimti sprendimus? Kodėl?	Ar jums sunku ar gana natūralu priimti sprendimus? Ar paprastai lengvai išsakote savo sprendimus kitiems, ar juos nesąmoningai laikote savo galvoje? Kodėl?	Ar mėgstate spręsti problemas? Ar jums patogiau spręsti protines (reikalaujančias daugiau logikos ir racionalumo), ar fizines (reikalaujančias fizinės jėgos ir fizinės aplinkos pažinimo) problemas?	Kaip manote, ar sprendimų priėmimas ir problemų sprendimas yra iniciatyvos veiksmų dalis?

Verslumo kompetencija per sportą

4 modulis - Iniciatyva

Mokymasis apie *įgūdžius*

3 veikla: Strateginis planavimas

Dalijimosi laikas po veiklos

Dabar, kai jau atlikote užduotį, laikas apmąstyti, ką patyrėte, ir iš to pasimokyti. Ar galite atpažinti kompetencijas ir įgūdžius, kuriuos panaudojote per veiklą? Šie klausimai padės jums juos išanalizuoti. Savo atsakymus galite užrašyti arba nupiešti.

Ar jums lengva kurti strategiją? Paaiškinkite savo strategijos kūrimo procesą.	Kaip kritinis ir kūrybinis mąstymas padeda imtis iniciatyvų?	Kaip kritinis ir kūrybinis mąstymas padeda imtis iniciatyvų?

Verslumo kompetencija per sportą

4 modulis - Iniciatyva

Mokymasis apie *požiūrį*

1 veikla: Būk mano treneris

Dalijimosi laikas po veiklos

Dabar, kai jau atlikote užduotį, laikas apmąstyti, ką patyrėte, ir iš to pasimokyti. Ar galite atpažinti kompetencijas ir įgūdžius, kuriuos panaudojote per veiklą? Šie klausimai padės jums juos išanalizuoti. Savo atsakymus galite užrašyti arba nupiešti.

Kurioje pozicijoje jautėtės geriau - trenerio ar mokinio? Paaiškinkite kodėl.	Kaip manote, kokios yra svarbiausios trenerio ir (arba) vadovo savybės?	Kai buvote mokiny, kokį trenerio elgesį vertinote? Kokio elgesio nevertinote?	Kaip manote, kokį vaidmenį iniciatyvose atlieka lyderystė?	Kaip manote, kokių būdu lyderystė yra svarbi jūsų kasdieniame gyvenime?

Verslumo kompetencija per sportą

4 modulis - Iniciatyva

Mokymasis apie *požiūrį*

2 veikla: "Choreografuok mane"

Dalijimosi laikas po veiklos

Dabar, kai jau atlikote užduotį, laikas apmąstyti, ką patyrėte, ir iš to pasimokyti. Ar galite atpažinti kompetencijas ir įgūdžius, kuriuos panaudojote per veiklą? Šie klausimai padės jums juos išanalizuoti. Savo atsakymus galite užrašyti arba nupiešti.

Ar jums patinka kurti daiktus sau ir kitiems? Kodėl?	Aprašykite teigiamus jausmus, kuriuos patyrėte mokydami choreografijos kitą grupę.	Norint ką nors kam nors išmokyti, reikia pasitikėti savimi, ar manote, kad pasitikėjimas savimi yra svarbus įgūdis? Kodėl?	Norint mokytis iš kito asmens, reikia, kad jis būtų patikimas. Ar manote, kad grupė, kuri jus mokė choreografijos, tai darė gerai?	Kaip manote, kokią reikšmę imantis iniciatyvos turi pasitikėjimas savimi ir patikimumas?

Verslumo kompetencija per sportą

4 modulis - Iniciatyva

Mokymasis apie *požiūrį*

3 veikla: Kas yra ambicijos?

Dalijimosi laikas po veiklos

Dabar, kai jau atlikote užduotį, laikas apmąstyti, ką patyrėte, ir iš to pasimokyti. Ar galite atpažinti kompetencijas ir įgūdžius, kuriuos panaudojote per veiklą? Šie klausimai padės jums juos išanalizuoti. Savo atsakymus galite užrašyti arba nupiešti.

Šioje užduotyje turėjote parengti aiškų veiksmų planą, kaip pasiekti savo tikslus. Ar jums buvo sunku sugalvoti tikslus ir sudaryti planą? Kodėl?	Ar manote, kad svarbu turėti ambicijų visuose dalykuose, kuriuos darote, net ir mažuose kasdienio gyvenimo darbuose?	Kaip manote, kaip ambicijos gali padėti jums gyvenime?	Ar manote, kad norint imtis iniciatyvos svarbu turėti ambicijų? Kodėl?

Verslumo kompetencija per sportą

4 modulis - Savimonė ir saviveiksmingumas

Mokymasis apie *žinias*

1 veikla: asmeninė SSGG analizė

Dalijimosi laikas po veiklos

Dabar, kai jau atlikote užduotį, laikas apmąstyti, ką patyrėte, ir iš to pasimokyti. Ar galite atpažinti kompetencijas ir įgūdžius, kuriuos panaudojote per veiklą? Šie klausimai padės jums juos išanalizuoti. Savo atsakymus galite užrašyti arba nupiešti.

Ar atlikę šią užduotį supratote savo stipriąsias ir silpnąsias puses? Sudarykite sąrašą ir paaiškinkite, kaip jį nustatėte.	Nustatę savo stipriąsias ir silpnąsias puses, kaip ketinate jas paversti galimybėmis?	Kurios jūsų silpnybės, jūsų manymu, gali sutrukdyti jums pasiekti savo tikslų? Kaip manote, ar jos gali sukelti jums problemų ateityje? Kaip?	Sužinoję, kaip veikia SSGG analizė, kaip planuojate ją naudoti kasdieniame gyvenime ar būsimame darbe?

Verslumo kompetencija per sportą

4 modulis - Savimonė ir saviveiksmingumas

Mokymasis apie *žinias*

2 veikla: sąmoningas vaikščiojimas

Dalijimosi laikas po veiklos

Dabar, kai jau atlikote užduotį, laikas apmąstyti, ką patyrėte, ir iš to pasimokyti. Ar galite atpažinti kompetencijas ir įgūdžius, kuriuos panaudojote per veiklą? Šie klausimai padės jums juos išanalizuoti. Savo atsakymus galite užrašyti arba nupiešti.

Kokia buvo jūsų savijauta prieš užsiėmimą? Ar pasikeitė jūsų emocijos ir jausmai po veiklos? Paaiškinkite, ką jautėte	Ar atlikdami šią veiklą sutelkėte dėmesį į save? Ar manote, kad ši veikla yra gera praktika, padedanti suprasti savo tikrąsias emocijas?	Pateikite konkretų pavyzdį, kaip ši veikla gali padėti jums kasdieniame gyvenime.	Ar manote, kad sužinojote ką nors naujo apie save? Ar geriau žinote savo silpnąsias ir stipriąsias puses? Paaiškinkite, kodėl

Verslumo kompetencija per sportą

4 modulis - Savimonė ir saviveiksmingumas

Mokymasis apie *žinias*

3 veikla: Sportas visiems

Dalijimosi laikas po veiklos

Dabar, kai jau atlikote užduotį, laikas apmąstyti, ką patyrėte, ir iš to pasimokyti. Ar galite atpažinti kompetencijas ir įgūdžius, kuriuos panaudojote per veiklą? Šie klausimai padės jums juos išanalizuoti. Savo atsakymus galite užrašyti arba nupiešti.

Ar jaučiatės pasikeitęs nuo pirmos dienos, kai pradėjote užsiimti šia veikla? Ar jaučiate, kad patyrėte naujų pojūčių ir emocijų, išmokote naujų vertybių?	Kada ir kaip pajutote kliūtis? Kaip planuojate įveikti savo silpnybes?	Kokios mintys jums padeda įveikti sunkumus ir pasiekti tikslą?	Ar manote, kad šis iššūkis, su kuriuo susidūrėte, yra labai svarbus norint suprasti kai kurias vertybes savo būsimame gyvenime? Paaiškinkite, kaip.

Verslumo kompetencija per sportą

4 modulis - Savimonė ir saviveiksmingumas

atitraukimą

Mokymasis apie *įgūdžius*

1 veikla: baudimas už dėmesio

Dalijimosi laikas po veiklos

Dabar, kai jau atlikote užduotį, laikas apmąstyti, ką patyrėte, ir iš to pasimokyti. Ar galite atpažinti kompetencijas ir įgūdžius, kuriuos panaudojote per veiklą? Šie klausimai padės jums juos išanalizuoti. Savo atsakymus galite užrašyti arba nupiešti.

Kaip jautėtės, kai kiti žaidėjai pradėjo blaškytis? Ką tuo metu galvojote?	Kas jums suteikė jėgų sėkmingai žaisti?	Kaip pasikeitė jūsų suvokimas per 3 tikslus? Ar rungtynių pabaigoje jautėtės geriau?	Ką darytumėte, jei atsidurtumėte tokioje situacijoje realiame gyvenime?

Verslumo kompetencija per sportą

4 modulis - Savimonė ir saviveiksmingumas

Mokymasis apie *įgūdžius*

2 veikla: tempimo pratimas ir pastovumas

Dalijimosi laikas po veiklos

Dabar, kai jau atlikote užduotį, laikas apmąstyti, ką patyrėte, ir iš to pasimokyti. Ar galite atpažinti kompetencijas ir įgūdžius, kuriuos panaudojote per veiklą? Šie klausimai padės jums juos išanalizuoti. Savo atsakymus galite užrašyti arba nupiešti.

Ar pavyko pasiekti veiklos tikslą? Ar išlaikėte nuoseklumą per visą laikotarpį? Ar kada nors praleidote mokymų dieną? Kodėl?	Ar užsiėmimo metu galvojote pasiduoti ir nebetęsti veiklos? Paaiškinkite, kodėl.	Ar manote, kad pastovumas ir motyvacija yra susiję? Paaiškinkite kodėl.	Ar manote, kad ši veikla padėjo išmokti būti pastoviam su savimi ir įsipareigoti ateičiai? Kaip?

Verslumo kompetencija per sportą

4 modulis - Savimonė ir saviveiksmingumas

Mokymasis apie *įgūdžius*

3 veikla: Grupinis žongliravimas

Dalijimosi laikas po veiklos

Dabar, kai jau atlikote užduotį, laikas apmąstyti, ką patyrėte, ir iš to pasimokyti. Ar galite atpažinti kompetencijas ir įgūdžius, kuriuos panaudojote per veiklą? Šie klausimai padės jums juos išanalizuoti. Savo atsakymus galite užrašyti arba nupiešti.

Kokias strategijas naudojote, kad pagerintumėte savo įgūdžius žongliruodami visais šiais daiktais?	Kokias strategijas naudojote, kad pagerintumėte savo įgūdžius žongliruodami visais šiais daiktais?	Kas nutiko per veiklą, kai kas nors numetė kamuolį? Kamuolio numetimas gali būti laikomas klaida. Ar jūsų gyvenime galima klysti? Kokie yra geri būdai reaguoti, kai suklystame?	Ko galime pasimokyti iš šios veiklos, kuri padėtų mums mažiau nerimauti, jei jaučiamės prislėgti ar patiriame stresą?

Verslumo kompetencija per sportą

4 modulis - Savimonė ir saviveiksmingumas

Mokymasis apie *įgūdžius*

4 veikla: Sugrįžimas po pralaimėjimo

Dalijimosi laikas po veiklos

Dabar, kai jau atlikote užduotį, laikas apmąstyti, ką patyrėte, ir iš to pasimokyti. Ar galite atpažinti kompetencijas ir įgūdžius, kuriuos panaudojote per veiklą? Šie klausimai padės jums juos išanalizuoti. Savo atsakymus galite užrašyti arba nupiešti.

Kaip jautėtės rungtynių metu? Ar manėte, kad galite pakeisti galutinį rezultatą?	Ką galvojote apie žaidimą ir kokią taktiką pasirinkote?	Kodėl matėte galimybę laimėti rungtynes? Paaiškinkite! (t. y. tikėti savo komandos draugais ir savimi).	Kurioje nepalankioje situacijoje jautėtės geriausiai? Kodėl?

Verslumo kompetencija per sportą

4 modulis - Savimonė ir saviveiksmingumas

Mokymasis apie *požiūrį*

1 veikla: išorinis žaidėjas - futbolas

Dalijimosi laikas po veiklos

Dabar, kai jau atlikote užduotį, laikas apmąstyti, ką patyrėte, ir iš to pasimokyti. Ar galite atpažinti kompetencijas ir įgūdžius, kuriuos panaudojote per veiklą? Šie klausimai padės jums juos išanalizuoti. Savo atsakymus galite užrašyti arba nupiešti.

Kaip manote, koks vaidmuo šioje veikloje yra sunkiausias - pašalinio ar komandos žaidėjo? Kodėl?	Išsamiai išanalizavę savo saviveiksmingumą, ar manote, kad jums lengva pasiekti savo tikslus? Ar galite gauti tai, ko norite, net ir sudėtingose situacijose?	Kokią strategiją pasirinkote atlikdamas bet kurį vaidmenį? Ar ji buvo sėkminga? Paaiškinkite, kodėl	Kaip savo saviveiksmingumą panaudotumėte kasdieniame gyvenime arba darbe / mokykloje?

Verslumo kompetencija per sportą

4 modulis - Savimonė ir saviveiksmingumas

Mokymasis apie *požiūrį*

2 veikla: Vienas prieš du - driblingas

Dalijimosi laikas po veiklos

Dabar, kai jau atlikote užduotį, laikas apmąstyti, ką patyrėte, ir iš to pasimokyti. Ar galite atpažinti kompetencijas ir įgūdžius, kuriuos panaudojote per veiklą? Šie klausimai padės jums juos išanalizuoti. Savo atsakymus galite užrašyti arba nupiešti.

Kaip jautėtės dėl šios nepalankios situacijos? Kaip jautėtės, kai jums nepasisekė?	Kas jums suteikė pasitikėjimo, kad išbandėte šį iššūkį?	Ar buvo momentas, kai buvote nusivylęs? Kaip tada reagavote?	Ko jums reikėjo? (t. y. kas nors, kas suteikia vilties ir liepia nepasiduoti.)

Verslumo kompetencija per sportą

5 modulis - Savimonė ir saviveiksmingumas

Mokymasis apie žinias - 2.1 1 veikla

Dalijimosi laikas po veiklos

Dabar, kai jau atlikote užduotį, laikas apmąstyti, ką patyrėte, ir iš to pasimokyti. Ar galite atpažinti kompetencijas ir įgūdžius, kuriuos panaudojote per veiklą? Šie klausimai padės jums juos išanalizuoti. Savo atsakymus galite užrašyti arba nupiešti.

Ar atlikę šią užduotį supratote savo stipriasias ir silpnąsias puses? Sudarykite sąrašą ir paaiškinkite, kaip jį nustatėte.	Nustatę savo stipriasias ir silpnąsias puses, kaip ketinate jas paversti galimybėmis?	Kurios jūsų silpnybės, jūsų manymu, gali sutrukdyti jums pasiekti savo tikslų? Kaip manote, ar jos gali sukelti jums problemų ateityje? Kaip?	Sužinoję, kaip veikia SSGG analizė, kaip planuojate ją naudoti kasdieniame gyvenime ar būsimame darbe?
---	---	---	--

--	--	--	--



Verslumo kompetencija per sportą

5 modulis - Savimonė ir saviveiksmingumas

Mokymasis apie žinias - 2.2 2 veikla

2

Dalijimosi laikas po veiklos

Dabar, kai jau atlikote užduotį, laikas apmąstyti, ką patyrėte, ir iš to pasimokyti. Ar galite atpažinti kompetencijas ir įgūdžius, kuriuos panaudojote per veiklą? Šie klausimai padės jums juos išanalizuoti. Savo atsakymus galite užrašyti arba nupiešti.

Kokia buvo jūsų savijauta prieš užsiėmimą? Ar pasikeitė jūsų emocijos ir jausmai po veiklos? Paaiškinkite, ką jautėte	Ar atlikdami šią veiklą sutelkėte dėmesį į save? Ar manote, kad ši veikla yra gera praktika, padedanti suprasti savo tikrąsias emocijas?	Pateikite konkretų pavyzdį, kaip ši veikla gali padėti jums kasdieniame gyvenime.	Ar manote, kad sužinojote ką nors naujo apie save? Ar geriau žinote savo silpnąsias ir stipriąsias puses? Paaiškinkite, kodėl
---	--	---	---

--	--	--	--

Verslumo kompetencija per sportą

5 modulis - Savimonė ir saviveiksmingumas

Mokymasis apie žinias - 2.3 3 veikla

2

Dalijimosi laikas po veiklos

Dabar, kai jau atlikote užduotį, laikas apmąstyti, ką patyrėte, ir iš to pasimokyti. Ar galite atpažinti kompetencijas ir įgūdžius, kuriuos panaudojote per veiklą? Šie klausimai padės jums juos išanalizuoti. Savo atsakymus galite užrašyti arba nupiešti.

Ar jaučiatės pasikeitęs nuo pirmos dienos, kai pradėjote užsiimti šia veikla? Ar jaučiate, kad patyrėte naujų pojūčių ir emocijų, išmokote naujų vertybių?	Kada ir kaip pajutote kliūtis? Kaip planuojate įveikti savo silpnybes?	Kokios mintys jums padeda įveikti sunkumus ir pasiekti tikslą?	Ar manote, kad šis iššūkis, su kuriuo susidūrėte, yra labai svarbus norint suprasti kai kurias vertybes savo būsimame gyvenime? Paaiškinkite, kaip
---	--	--	--

--	--	--	--

Verslumo kompetencija per sportą

5 modulis - Savimonė ir saviveiksmingumas

Įgūdžių mokymasis - 3.1 1 veikla

Dalijimosi laikas po veiklos

Dabar, kai jau atlikote užduotį, laikas apmąstyti, ką patyrėte, ir iš to pasimokyti. Ar galite atpažinti kompetencijas ir įgūdžius, kuriuos panaudojote per veiklą? Šie klausimai padės jums juos išanalizuoti. Savo atsakymus galite užrašyti arba nupiešti.

Kaip jautėtės, kai kiti žaidėjai pradėjo blaškytis? Ką tuo metu galvojote?	Kas jums suteikė jėgų sėkmingai žaisti?	Kaip pasikeitė jūsų suvokimas per 3 tikslus? Ar rungtynių pabaigoje jautėtės geriau?	Ką darytumėte, jei atsidurtumėte tokioje situacijoje realiame gyvenime?
--	---	--	---

--	--	--	--

Verslumo kompetencija per sportą

5 modulis - Savimonė ir saviveiksmingumas

Įgūdžių mokymasis - 3.2 2 veikla

Dalijimosi laikas po veiklos

Dabar, kai jau atlikote užduotį, laikas apmąstyti, ką patyrėte, ir iš to pasimokyti. Ar galite atpažinti kompetencijas ir įgūdžius, kuriuos panaudojote per veiklą? Šie klausimai padės jums juos išanalizuoti. Savo atsakymus galite užrašyti arba nupiešti.

Ar pavyko pasiekti veiklos tikslą? Ar išlaikėte nuoseklumą per visą laikotarpį? Ar kada nors praleidote mokymų dieną? Kodėl?	Ar užsiėmimo metu galvojote pasiduoti ir nebetęsti veiklos? Paaiškinkite, kodėl.	Ar manote, kad pastovumas ir motyvacija yra susiję? Paaiškinkite kodėl.	Ar manote, kad ši veikla padėjo išmokti būti pastoviam su savimi ir įsipareigoti ateičiai? Kaip?
--	---	--	---

--	--	--	--

Verslumo kompetencija per sportą

5 modulis - Savimonė ir saviveiksmingumas

Įgūdžių mokymasis - 3.3 3 veikla

Dalijimosi laikas po veiklos

Dabar, kai jau atlikote užduotį, laikas apmąstyti, ką patyrėte, ir iš to pasimokyti. Ar galite atpažinti kompetencijas ir įgūdžius, kuriuos panaudojote per veiklą? Šie klausimai padės jums juos išanalizuoti. Savo atsakymus galite užrašyti arba nupiešti.

Kokias strategijas naudojote, kad pagerintumėte savo įgūdžius žongliruodami visais šiais daiktais?	Kokias strategijas naudojote, kad pagerintumėte savo įgūdžius žongliruodami visais šiais daiktais?	Kas nutiko per veiklą, kai kas nors numetė kamuolį? Kamuolio numetimas gali būti laikomas klaida. Ar savo gyvenime galite klysti? Kaip reikėtų reaguoti, kai suklystame?	Ko galime pasimokyti iš šios veiklos, kuri padėtų mums mažiau nerimauti, jei jaučiamės prislėgti ar patiriame stresą?
--	--	---	---

--	--	--	--

Verslumo kompetencija per sportą

5 modulis - Savimonė ir saviveiksmingumas

Įgūdžių mokymasis - 3.4 4 veikla

Dalijimosi laikas po veiklos

Dabar, kai jau atlikote užduotį, laikas apmąstyti, ką patyrėte, ir iš to pasimokyti. Ar galite atpažinti kompetencijas ir įgūdžius, kuriuos panaudojote per veiklą? Šie klausimai padės jums juos išanalizuoti. Savo atsakymus galite užrašyti arba nupiešti.

Kaip jautėtės rungtynių metu? Ar manėte, kad galite pakeisti galutinį rezultatą?	Ką galvojote apie žaidimą ir kokią taktiką pasirinkote?	Kodėl matėte galimybę laimėti rungtynes? Paaiškinkite! (t. y. Tikėti savo komandos draugais ir savimi).	Kurioje nepalankioje situacijoje jautėtės geriausiai? Kodėl?
--	---	--	--

--	--	--	--

Verslumo kompetencija per sportą

5 modulis - Savimonė ir saviveiksmingumas

Mokymasis apie *žinias* - 4.1 1 veikla

2

Dalijimosi laikas po veiklos

Dabar, kai jau atlikote užduotį, laikas apmąstyti, ką patyrėte, ir iš to pasimokyti. Ar galite atpažinti kompetencijas ir įgūdžius, kuriuos panaudojote per veiklą? Šie klausimai padės jums juos išanalizuoti. Savo atsakymus galite užrašyti arba nupiešti.

Kaip manote, koks vaidmuo šioje veikloje yra sunkiausias - pašalinio ar komandos žaidėjo? Kodėl?	Išsamiai išanalizavę savo saviveiksmingumą, ar manote, kad jums lengva pasiekti savo tikslus? Ar galite gauti tai, ko norite, net ir sudėtingose situacijose?	Kokią strategiją pasirinkote atlikdamas bet kurį vaidmenį? Ar ji buvo sėkminga? Paaiškinkite, kodėl	Kaip savo saviveiksmingumą panaudotumėte kasdieniame gyvenime arba darbe / mokykloje?
--	---	---	---

--	--	--	--

Verslumo kompetencija per sportą



5 modulis - Savimonė ir saviveiksmingumas

Mokymasis apie *požiūrį* - 4.2 2 veikla

Dalijimosi laikas po veiklos

Dabar, kai jau atlikote užduotį, laikas apmąstyti, ką patyrėte, ir iš to pasimokyti. Ar galite atpažinti kompetencijas ir įgūdžius, kuriuos panaudojote per veiklą? Šie klausimai padės jums juos išanalizuoti. Savo atsakymus galite užrašyti arba nupiešti.

Kaip jautėtės dėl šios nepalankios situacijos? Kaip jautėtės, kai jums nepasisekė?	Kas jums suteikė pasitikėjimo, kad išbandėte šį iššūkį?	Ar buvo momentas, kai buvote nusivylęs? Kaip tada reagavote?	Ko jums reikėjo? (t. y. kas nors, kas suteikia vilties ir liepia nepasiduoti.)
--	---	--	--

--	--	--	--