



DRAUGE MES ŽAIDŽIAM, DRAUGE MES LAIMIM:  
SOCIALINIŲ ĮGŪDŽIŲ LAVINIMAS IR INKLIUZINIS  
UGDYMAS PER SPORTĄ IR UŽSIĖMIMUS LAUKE

strateginės bendrojo lavinimo mokyklų partnerystės – KA2 2015 - 2017

## SKAITMENINIS MOKYTOJO VADOVAS

INKLIUZINIO UGDYMO PRAKTINIAI METODAI IR PRIEMONĖS,  
PER SPORTĄ IR UŽSIĖMIMUS LAUKE LAVINANT SOCIALINIUS  
ĮGŪDŽIUS



<https://twinspace.etwinning.net/11187/home>



**SPORTS AND OUTDOOR ACTIVITIES FOR A BETTER WORLD**



**SPORT E ATTIVITÀ ALL'APERTO PER UN MONDO MIGLIORE**



**DAHA İYİ BİR DÜNYA İÇİN SPOR VE AÇIK HAVA ETKİNLİKLERİ**



**СПОРТ И ДЕЙНОСТИ НА ОТКРИТО ЗА ПО-ДОБРО СВЯТ**



**SPORT ȘI ACTIVITĂȚI ÎN AER LIBER PENTRU O LUME MAI  
BUNĂ**



**ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y EXTERIORES PARA UN MUNDO  
MEJOR**



**ÍÞRÓTTIR OG ÚTIVIST FYRIR BETRI HEIM**



**SPORTAS IR UŽSIĖMIMAI LAUKE KURIANT GERESNĮ PASAULĮ**



<https://twinspace.etwinning.net/11187/home>

**U  
N  
I  
T  
E  
D** **2015** **ERASMUS+** **2017** **WE PLAY WE WIN**

**DEVELOPING SOCIAL SKILLS AND  
INCLUSIVE EDUCATION THROUGH  
SPORT AND OUTDOOR ACTIVITIES**

strateginė bendrojo lavinimo mokyklų partnerystė 2015 - 2017



Šalys, mokyklos ir koordinatoriai, dalyvaujantys Erasmus+ KA2 projekte:

„Drauge mes žaidžiam, drauge mes laimim: socialinių įgūdžių lavinimas ir inkliuzinis ugdymas per sportą ir užsiėmimus lauke”

Projekto numeris: 2015-1-IT02-KA219-014752\_1

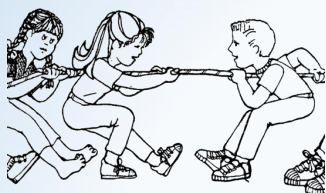
Pareigos	Vardas	Pavardė	Mokykla/ Šalis
Pagrindinė koordinatorė	<i>Anna Rita</i>	<i>Farina</i>	Istituto Comprensivo Monte Rosello Basso, Sassari, Italija
Koordinatorius	<i>Mehmet</i>	<i>Durmuş</i>	Çakilli Şehit Kasim Poyraz Ortaokulu, Nevşehir, Turkija
Koordinatorė	<i>Krasimira</i>	<i>Ivanova</i>	Secondary school "Konstantin Velichkov" Plovdiv, Bulgarija
Koordinatorius	<i>Dan</i>	<i>Popescu</i>	Scoala Gimnaziala Magura, Buzau, Rumunija
Koordinatorė	<i>Maria Teresa</i>	<i>Villanueva</i>	Institut Bernat el Ferrer, Molins de Rei, Ispanija
Koordinatorė	<i>Guðriður</i>	<i>Sigurðardóttir</i>	Glerárskóli, Akureyri, Islandija
Koordinatorė	<i>Vaida</i>	<i>Šarkauskienė</i>	Šilutės r. Katyčių pagrindinė mokykla, Lietuva





**ĮVADAS. PROJEKTO APRAŠYMAS.**

**7**



**PIRMA DALIS: BULGARŲ, ISLANDŲ, ITALŲ, LIETUVIŲ, RUMUNŲ, ISPANŲ IR TURKŲ TRADICINIAI VIETINIAI ŽAIDIMAI IR UŽSIĖMIMAI LAUKE.**

**13**



**ANTRA DALIS: INKLIUZINIO UGDYMO PRAKTINIAI METODAI IR PRIEMONĖS, PER SPORTĄ IR UŽSIĖMIMUS LAUKE LAVINANT SOCIALINIUS ĮGŪDŽIUS.**

**57**



**PROJEKTO METU SUKURTOS IR NAUDOTOS PRIEMONĖS.**

**110**



**U** Erasmus+ 2015 -2017 Strategic Partnerships for school education  
KA2 – Cooperation and Innovation for Good Practices

**N** WE PLAY

DEVELOPING SOCIAL SKILLS AND  
INCLUSIVE EDUCATION THROUGH  
SPORT AND OUTDOOR ACTIVITIES

**T** WE WIN

**E**

**D** <https://twinspace.etwinning.net/11187/home>



## ĮVADAS

Šis vadovas supažindina su Erasmus+ strateginių bendrojo lavinimo mokyklų partnersčių projekto „Drauge mes žaidžiam, drauge mes laimim: socialinių įgūdžių lavinimas ir inkluzinis ugdymas per sportą ir užsiėmimus lauke“ intelektiniu produktu.

Jis buvo sukurtas dvejus metus tarpusavyje bendradarbiaujant septynioms mokykloms iš Bulgarijos, Islandijos, Italijos, Lietuvos, Rumunijos, Ispanijos ir Turkijos.

### DĖMESIO !!!

Už šios e-knygos turinį ir administravimą atsako šio projekto partnerystėje bendradarbiaujančios mokyklos, kurioms vadovauja projektą koordinuojanti Istituto Comprensivo Monte Rosello Basso mokykla partnerė. Šį projektą finansuoja Europos Sąjungos Erasmus+ programa. Tačiau Europos Komisija ir šalių Nacionalinės Agentūros negali būti laikomos atsakingomis už bet kokį čia paminėtos informacijos panaudojimą.



*Būdami patirties turintys mokytojai, mes pastebėjome, kad mūsų tikslinė grupė, 10-14 metų moksleiviai, pradeda vis mažiau domėtis mokymusi. Tai gali būti susiję su jų amžiumi, augimu, brendimu, priklausyti nuo statiško ir objektyvaus mokymo būdo, kuris griauna jų motyvaciją ir neatsižvelgia į jų asmeninius poreikius, trūkstant ramios ir atpalaiduojančios atmosferos namuose. Šios gniuždančios priežastys visus mokinius, kuriems nesiseka mokytis, kurie neturi noro ir motyvacijos mokytis toliau, paskatins pasiduoti ir išeiti iš mokyklos, jos net nebaigus.*

*Išanalizavę šią situaciją, nutarėme, kad siekiant palengvinti šį sudėtingą moksleivių gyvenimo laikotarpį, mes kaip mokytojai, ugdytojai ir pedagogai, naudodamiesi į mokinį orientuotais ir užduotimis pagrįstais metodais, per sportą ir užsiėmimus lauke galėtume sukurti pozityvią, palankią atmosferą mokykloje, namuose ir kitoje aplinkoje.*

*Šio projekto dėka mes siekiame sujungti mokyklas ir mokinius, mokytis sveikesnio gyvenimo būdo, ugdyti socialinius įgūdžius, pagerinti užsienio*







kalbų ir IKT žinias, įtraukti specialiujų ugdymosi poreikių mokinius, sukurti patrauklesnę ir motyvuojančią mokymosi aplinką, kurioje mokyti būtų smagu, kad kuo mažiau mokinių išeitų iš mokyklos anksčiau, jos dar nepabaigę.

Tarp didžiausių problemų, su kuriomis savo praktikoje susiduria visi mokytojai, yra mokinių motyvacija ir objektyvus žinių perteikimo būdas, neatitinkantis kiekvieno moksleivio individualių poreikių ir bruožų. Kita svarbi problema yra per daug konservatyvios švietimo sistemos, nepatenkinančios jaunų žmonių, baigiančių mokyklą, siekių. Žengiant pirmuosius žingsnius į nepriklausomų suaugusiųjų pasaulį, iš jų tikimasi turėti tokių socialinių įgūdžių ir gebėjimų, kurių jie iš tikrųjų neturi arba jų buvo nepakankamai mokomi mokykloje. Į pilietiškumo ugdymą ir asmeninę raidą dažnai nėra pakankamai kreipiamas dėmesys, jie nėra įtraukiami į mokymo programas arba mokomi tik kaip papildomi dalykai. Be to, daugelis baigusiujų mokyklą neturi aiškaus supratimo apie savo asmenines savybes - stiprybes ir silpnybes, pomėgius ir ateities planus.



*Projekto intelektinis produktas yra sukurtas siekiant suteikti praktinę pagalbą mokytojams ir mokiniams, sprendžiant kai kurias švietimo sistemos problemas.*

*Naudodamiesi juo mokytojai galės: sukurti draugiškesnę ir palankesnę ugdymosi aplinką, atitinkančią kiekvieno mokinio individualius poreikius; padėti mokiniams kuo ilgiau pasilikti mokykloje ir neišeiti iš jos anksčiau, dar nebaigus; naudojant inovatyvius mokymo metodus, kuriuos būtų galima pritaikyti ir kitoje ugdymojoje aplinkoje, pasiekti, kad žinios ir mokymosi procesas būtų prieinamesni ir labiau suprantami; pakeisti savo kaip mokytojo vaidmens suvokimą, suteikiant mokiniui ne tik žinias, bet ir pakeičiant požiūrį į bendrą vaikų ir jaunų žmonių asmeninį vystymąsi.*

*Mokiniai mokomi ir lavinami: kaip sveikai gyventi, bendrauti, išreikšti ir pagrįsti savo nuomonę, diskutuoti ir vesti derybas; kaip pasirinkti ir apsispręsti; kaip išsikelti tikslus;*





*kaip dirbti komadoje, siekiant bendro tikslo; kaip suprasti ir palaikyti silpnesnius visuomenės narius; kaip atsispirti neigiamai įtakai; kaip praplėsti savo žinias; mokytis tolerancijos ir suvokti kitas kultūras; kaip išsiugdyti teigiamą ir aktyvų požiūrį į mokyklą ir visuomenę.*

**Vadovas sudarytas iš dviejų dalių:**

### **1. Žaidimai ir užsiėmimai lauke**

*Šią dalį sudaro 21 populiarus tradicinio žaidimo ir užsiėmimų lauke aprašymai, taisyklės ir aiškios instrukcijos su nuotraukomis. Jiems nereikia brangios ir sudėtingos įrangos ir juos galima lengvai žaisti kūno kultūros pamokose, integruojant į mokymo programas, metinius planus, pamokų planus, popamokinės veiklos užsiėmimuose, mokyklos sporto dienų, sporto renginių ir varžybų metu.*

*Juos taip pat gali žaisti mokinių ir jaunimo grupės, mokiniai ir jų šeimų nariai bei giminaičiai ar vietinės bendruomenės įvairiu metu, savo laisvalaikiu arba švenčių metu. Žaidimai ir užsiėmimai lauke padeda mokiniams domėtis fizine veikla, pradėti sveikai gyventi, pagerinti savo bendravimo ir socialinius įgūdžius, išsiugdyti pasitikėjimą kitais ir savimi.*



## 2. Inkluzinio ugdymo praktiniai pedagoginiai metodai ir priemonės, per sportą ir užsiėmimus lauke lavinant socialinius įgūdžius

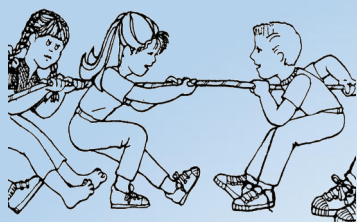
Antroje dalyje pateikiami teoriniai metodai bei nuosekliai aprašyti pedagoginiai metodai ir priemonės, kurie buvo taikomi skirtingose projekto partnerystės šalyse, per sportą ir užsiėmimus lauke ugdymo metu siekiant septynių pagrindinių socialinių įgūdžių ir pilietiškumo ugdymo aspektų:

- *Bulgarija - SUL ugdant komandos sudarymo ir lyderystės įgūdžius.*
- *Islandija - SUL prieš agresyvumą, smurtą ir patyčias.*
- *Italija - SUL inkluziniame ugdyme.*
- *Lietuva - SUL per sportą siekiant pažinti vietines bendruomenes.*
- *Rumunija - SUL ugdant sveiką gyvenseną.*
- *Ispanija - SUL ugdant toleranciją.*
- *Turkija - SUL skatinant mokytis iš bendraamžių.*

**SUL = Sportas ir užsiėmimai lauke kuriant geresnį pasaulį.**

Projekto komanda labai norėtų pasidalinti savo patirtimi su visais susidomėjusiais žmonėmis ir šalimis, pristatydamą šį vadovą viešai.





## PIRMA DALIS

BULGARŲ, ISLANDŲ, ITALŲ, LIETUVIŲ, RUMUNŲ, ISPANŲ IR TURKŲ TRADICINIAI VIETINIAI ŽAIDIMAI IR UŽSIĖMIMAI LAUKE.

	ITALŲ TRADICINIAI ŽAIDIMAI.	12
	TURKŲ TRADICINIAI ŽAIDIMAI.	15
	BULGARŲ TRADICINIAI ŽAIDIMAI.	18
	RUMUNŲ TRADICINIAI ŽAIDIMAI.	21
	ISPANŲ TRADICINIAI ŽAIDIMAI.	24
	ISLANDŲ TRADICINIAI ŽAIDIMAI.	27
	LIETUVIŲ TRADICINIAI ŽAIDIMAI.	30



### KELIONĖ PO ITALIJĄ



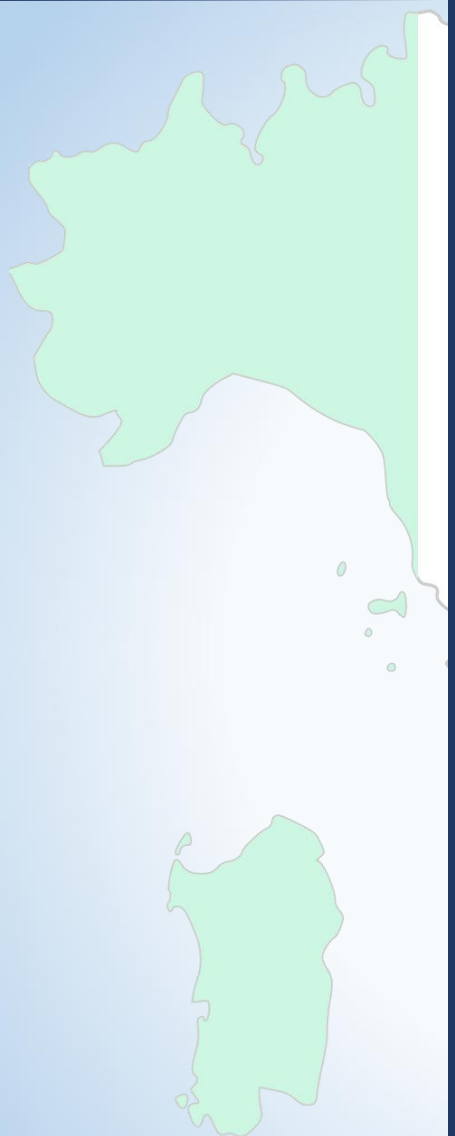
- **Dalyvių skaičius:** Vienas arba daugiau žaidėjų.
- **Reikmenys:** Suspaustas butelio kamštelis (kiekvienas žaidėjas turi po kamštelį).
- **Trumpas žaidimo aprašymas:** Žaisti išmokė Giulijos Masia, iš 4A klasės, senelis Sergio Masia, Devido Sotgiu, iš 4A klasės, senelis Franco Sotgiu ir Alessio Sotgiu, iš 1A klasės, senelė Speranza Marcellino. Žaidimą galima žaisti lauke arba viduje. Paimkite gabalėlį kreidos (arba kokį kitą tinkamą daiktą) ir ant žemės arba grindų nupieškite kreivą liniją. Tai bus maršrutas, kuriuo keliaus butelio kamštelis. Linijos pradžioje ir gale raidėmis pažymėkite kelionės pradžią „S“ - „Startas“ ir pabaigą „P“ - „Pabaiga“.

- **Taisyklės:** Žaidėjai turi nuspręsti, kuris iš jų pradės žaidimą. Tam jie visi sustoja ratu ir kiekvienas žaidėjas suspaudžia kumštį. Tada visi skaičiuoja iki trijų ir, atgniaužę kumštį, parodo nuo 1 iki 5 rankos pirštų. Sudedama visų rodomų pirštų suma. Vienas žaidėjas, eidamas ratu, skaičiuoja, pradėdamas nuo savęs, kol prieina tą žaidėją, koks buvo visų sudėtų pirštų skaičius.



<https://twinspace.etwinning.net/11187/home>

- Pastarasis žaidėjas ir pradeda žaidimą. Visi kiti žaidėjai pagal savo skaičių sustoja eile už jo (nuo didžiausio iki mažiausio skaičiaus). Dabar jau galima pradėti žaisti!
- Pirmasis žaidėjas padeda savo butelio kamštelį ant raidės „S“, žyminčios starto liniją. Tada jis atsiklaupia ir dviem pirštais, nykščiu ir rodomuoju, bando stumti kamštelį pirmyn. Kamštelis turi judėti nupiešta maršruto linija, jei žaidėjui nepavyksta to tiksliai padaryti, jis baigia žaidimą, o jo vietą užima kitas žaidėjas. Žaidžiama tol, kol vienam iš žaidėjų pavyksta tiksliai nustumti kamštelį nubrėžtą linija ir pasiekti finišą.
- **Ugdomi fiziniai ir socialiniai įgūdžiai:** Lavinami smulkiosios motorikos įgūdžiai, gebėjimas sutelkti dėmesį į užduotį, gebėjimas skaičiuoti ir sekti laiką (šiuos fizinius ir pažintinius gebėjimus galima pritaikyti mokantis istorijos, geografijos, matematikos, technologijų ir kt. mokomųjų dalykų), gebėjimas išklaudyti ir bendradarbiauti su kitais, dvasinė pusiausvyra ir savikontrolė, gebėjimas priimti sprendimus, kritinis/ horizontalusis mąstymas.





### SEPTYNI AKMENYS

- **Dalyvių skaičius:** Kuo daugiau žaidėjų dalyvauja žaidime, tuo geriau. Žaidėjai pasidalina į dvi priešininkų komandas, kuriose turi būti po lygiai žaidėjų.
- **Reikmenys:** Vidutinio dydžio kamuolys ir septyni plokšti akmenys, kuriuos būtų galima sudėti vienas ant kito į piramidę. Didžiausias akmuo turėtų būti apie 10 cm skersmens, o visi kiti proporcingai mažesnio dydžio, kad iš jų būtų galima pastatyti piramidę.
- **Trumpas žaidimo aprašymas:** Žaisti išmokė vidurinės mokyklos 3H klasės ir pradinės mokyklos 5A klasės mokinių, Vivianos ir Džiados Porcu, mama Marilu Lombardi.

- Iš akmenų pastatoma piramidė. Komandos pasivadina A ir B komandomis. B komandos žaidėjai atsistoja už piramidės, o A komandos žaidėjai turi kamuolį ir stovi keletą metrų priešais piramidę.
- **Taisyklės:** Kiekviena komanda išsirenka savo komandos vadovą. Komandų vadovai meta monetą arba burtus iš lyginių ir nelyginių skaičių, tokiu būdu išsiaiškindami, kuri komanda pirmoji pradės žaisti.





<https://twinspace.etwinning.net/11187/home>

- Tarkime, kad A komanda pradeda žaidimą. B komandos žaidėjai atsistoja už akmenų piramidės, o priešininkų komandos žaidėjai (A komanda) vienas po kito meta kamuolį į piramidę, bandydami ją sugriauti. Jeigu jiems pavyksta tai padaryti, jie turi pabėgti nuo juos bandančių sugauti B komandos žaidėjų. Dabar, kai piramidė sugriauta, B komandai atitenka kamuolys. Žaidėjai iš jų komandos (po vieną iš eilės) meta kamuolį, bandydami pataikyti į žaidėją iš priešininkų komandos. Žaidėjas, į kurį pataiko kamuolys, tampa belaisviu. Tuo metu, stengdamiesi išvengti B komandos smūgio kamuoliu, A komandos žaidėjai turi pabandyti atstatyti sugriautą piramidę ir išlaisvinti prieš tai sugautuosius (paliečiant ranka) komandos narius. B komanda stengiasi išsaugoti paimtuosius į nelaisvę priešininkus ir neleidžia atstatyti piramidės. Žaidimas baigiasi, kai visi priešininkų komandos nariai yra paimami į nelaisvę (B komanda tampa nugalėtoja), arba kai atstatoma piramidė (A komanda tampa nugalėtoja). Nugalėjusiai komandai atitenka kamuolys ir žaidimą galima pradėti iš pradžių, vėl metant kamuolį į piramidę
- **Ugdomi fiziniai ir socialiniai įgūdžiai:** Lavinami nesąlyginiai refleksai, gebėjimas susikoncentruoti, sutelkti ir atkreipti dėmesį, neverbalinė sąveika, imitacija, gebėjimas įvertinti situaciją ir pasiekti tikslą, organizaciniai ir laiko valdymo įgūdžiai, gebėjimas iš eilės atlikti užduotis, prisiminti taisykles ir jų laikytis, gebėjimas atpažinti ir valdyti emocijas, empatija, sprendimų priėmimas, problemų sprendimas, kritinis mąstymas, derybiniai įgūdžiai, gebėjimas įtikinti ir daryti įtaigą, pasikeisti vaidmenimis.





### KETURI (SANKRYŽOS) KAMPAI



30\_144855

- **Dalyvių skaičius:** 5 žaidėjai.
- **Reikmenys:** Raištis akims užrišti ir keletas kreidelių.
- **Trumpas žaidimo aprašymas:** Žaisti išmokė Anos Salis, kuri šiuo metu mokosi vidurinės mokyklos 1A klasėje, prosenelė Džiovana Atzori.
- Žaidimą galima žaisti lauke arba viduje (jeigu pakanka vietos), tačiau labiau rekomenduojama žaisti lauke. Keturi žaidėjai atsistoja keturiuose kampuose, po vieną žaidėją kiekviename, įsivaizduojamojoje didžiulėje sankryžoje (jei žaidžiama viduje) arba keturiuose sankryžos kampuose (šį žaidimą seniau žaisdavo Sasario miesto senamiestyje, kur sudarydamos sankryžas susikerta daugybė gatvelių).

- Įsivaizduojamojoje sankryžoje su kreida žaidėjai nuspiešia apskritimą. Penktasis žaidėjas užrištomis akimis atsistoja apskritimo viduryje.
- **Taisyklės:** Žaidėjas, kuriam užrištos akys, neskubėdamas skaičiuoja iki 15, o tuo metu kiti žaidėjai bėga pasislėpti. Suskaičiavęs iki 15, žaidėjas nusiima nuo akių raištį ir sušunka „Keturi kampai“, šitaip pranešdamas savo draugams, kad eina jų ieškoti.



<https://twinspace.etwinning.net/11187/home>

➤ Pasislėpusieji žaidėjai turi bandyti grįžti į savo pradinę vietą įsivaizduojamojoje sankryžoje taip, kad jų nepagautų penktasis žaidėjas, kuris juos vejasi ir nori sugauti (paliešti ranka).

➤ Pirmasis sugautas žaidėjas, kuris nespėjo grįžti į savo pradinę vietą, tampa kitu žaidėju užrištomis akimis, stovinčiu sankryžos viduryje. Žaidimas vėl žaidžiamas iš pradžių!

➤ **Ugdomi fiziniai ir socialiniai įgūdžiai:** Lavinama motorinė koordinacija, orientacija laike ir erdvėje, dėmesio sutelkimas, streso valdymas, susikaupimas, planavimas, organizavimas, savarankiškumas, emocijų valdymas, savikontrolė, sprendimų priėmimas, problemų sprendimas, savęs pažinimas.





### STOP

- **Dalyvių skaičius:** 4 – 20.
- **Reikmenys:** Kamuolys (labiausiai tiktų tinklinio kamuolys).
- **Trumpas žaidimo aprašymas:** Žaidėjai sustoja ratu. Vienas žaidėjas, vadinamasis „Jis“, stovi rato viduryje, meta į viršų kamuolį ir sušunka vieno iš žaidėjų vardą.
- Tas žaidėjas, kurio vardas ištariamas, bando sugauti kamuolį. Jeigu naujasis „Jis“ pagauna kamuolį dar jam nenukritus ant žemės, jis/ ji sušunka kito žaidėjo vardą.
- Tačiau, jeigu jis/ ji nepagauna kamuolio, tai pakėlęs jį nuo žemės, šaukia „STOP“.

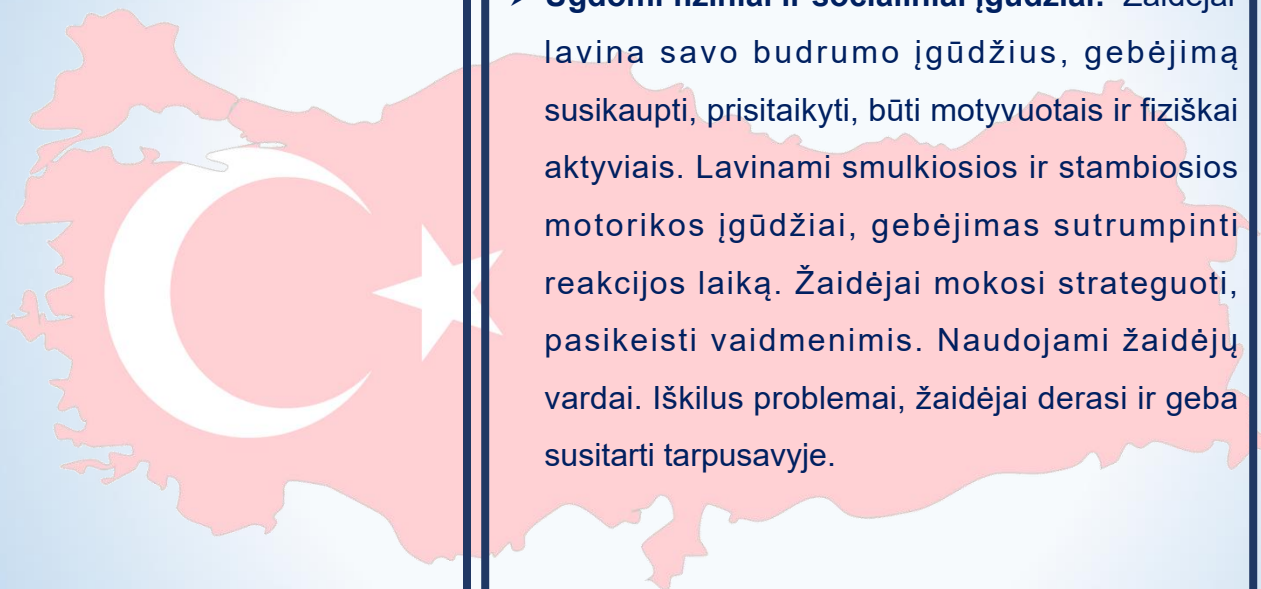
- Tuo metu kiti žaidėjai turi nubėgti, kaip įmanoma toliau. Tada „Jis“ meta kamuolį ir bando pataikyti į vieną iš žaidėjų (dažniausiai į arčiausiai stovintį). Jeigu „Jis“ nepataiko, tai ir toliau šis žaidėjas vadovauja žaidimui. Bet jeigu jam pasiseka pataikyti į kurį nors žaidėją, tai pastarasis tampa naujuoju „Jis“.



<https://twinspace.etwinning.net/11187/home>

➤ **Taisyklės:** Visi žaidėjai privalo sustoti bėgę, kai tik išgirsta žodį „STOP“. Jie negali pajudėti iš vietos, kol žaidėjas „Jis“ mesdamas kamuolį nepataiko į kitą žaidėją. Jeigu kuris nors žaidėjas nesilaiko šių taisyklių, tampa naujuoju „Jis“.

➤ **Ugdomi fiziniai ir socialiniai įgūdžiai:** Žaidėjai lavina savo budrumo įgūdžius, gebėjimą susikaupti, prisitaikyti, būti motyvuotais ir fiziškai aktyviais. Lavinami smulkiosios ir stambiosios motorikos įgūdžiai, gebėjimas sutrumpinti reakcijos laiką. Žaidėjai mokosi strateguoti, pasikeisti vaidmenimis. Naudojami žaidėjų vardai. Iškilus problemai, žaidėjai derasi ir geba susitarti tarpusavyje.





### 5 PERDAVIMAI



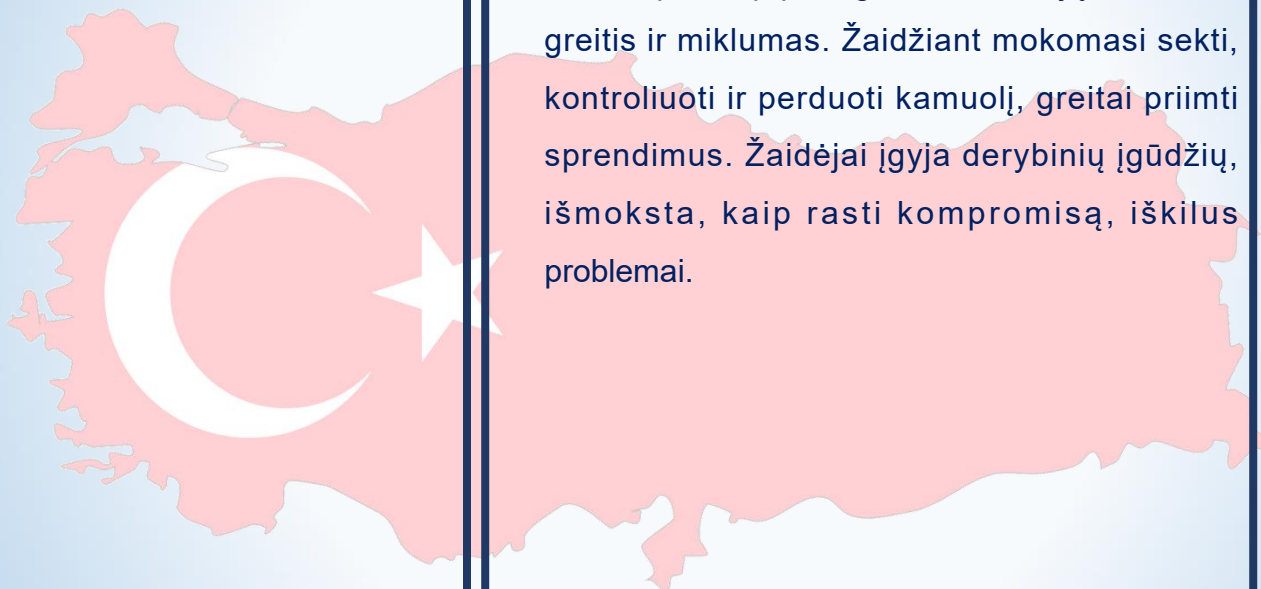
- **Dalyvių skaičius:** 5 – 15.
- **Reikmenys:** Kamuolys (labiausiai tiktų tinklinio kamuolys).
- **Trumpas žaidimo aprašymas:** Žaidėjai sustoja ratu. Vienas žaidėjas pradeda žaidimą, perduodamas kamuolį kitam žaidėjui, garsiai sakydamas „Vienas“.
- Šis perduoda kamuolį dar kitam žaidėjui. Taip skaičiuojant kamuolys perduodamas iš rankų į rankas, kol pasiekia penktąjį žaidėją. Penktasis žaidėjas meta kamuolį, bandydamas jį pataikyti į kitą žaidėją.

- Tuo metu visi kiti žaidėjai bėga tolyn, stengdamiesi išvengti, kad penktasis žaidėjas į juos nepataikytų. Jeigu šiam žaidėjui vis tik pavyksta pataikyti kamuolį į kurį nors žaidėją, tai šis iškrenta iš žaidimo. Tačiau, jei penktajam žaidėjui tai nepasiseka, tai iš žaidimo iškrenta jis pats. Žaidimas tęsiasi tol, kol lieka tik du žaidėjai. Jie ir laimi žaidimą.



<https://twinspace.etwinning.net/11187/home>

- **Taisyklės:** Kamuolį metantysis žaidėjas negali visą laiką bandyti pataikyti tik į tą patį žaidėją, jis kaskart turi mesti kamuolį vis į kitą žaidėją.
- **Ugdomi fiziniai ir socialiniai įgūdžiai:** Žaidėjai lavina savo budrumą, fizinį aktyvumą ir gebėjimą susikaupti. Taip pat ugdomas žaidėjų vikrumas, greitis ir miklumas. Žaidžiant mokomasi sekti, kontroliuoti ir perduoti kamuolį, greitai priimti sprendimus. Žaidėjai įgyja derybinių įgūdžių, išmoksta, kaip rasti kompromisą, iškilus problemai.





# SPORTAS IR UŽSIĖMIMAI LAUKE KURIANT GERESNĮ PASAULĮ

## - TURKŲ TRADICINIAI ŽAIDIMAI -

### VANDENS ŠALTINIS



➤ **Dalyvių skaičius:** 8 – 15.

➤ **Reikmenys:** Keletas stiklinių, butelis purškimui, raištis akims užrišti.



➤ **Trumpas žaidimo aprašymas:** Visi žaidėjai pasirenka kokio nors gyvūno pavadinimą. Pavyzdžiui, jie tampa antilopėmis, kurios ieško vandens balos, kad galėtų atsigerti. O vienas žaidėjas tampa plėšrūnu, tarkim kalnų liūtu.



➤ Šis žaidėjas atsistoja rato, kuris padarytas iš pilnų vandens stiklinių, viduryje. Jam/ jai užrišamos akys ir šis žaidėjas rankose laiko butelį, kuriuo galima purkšti vandenį.

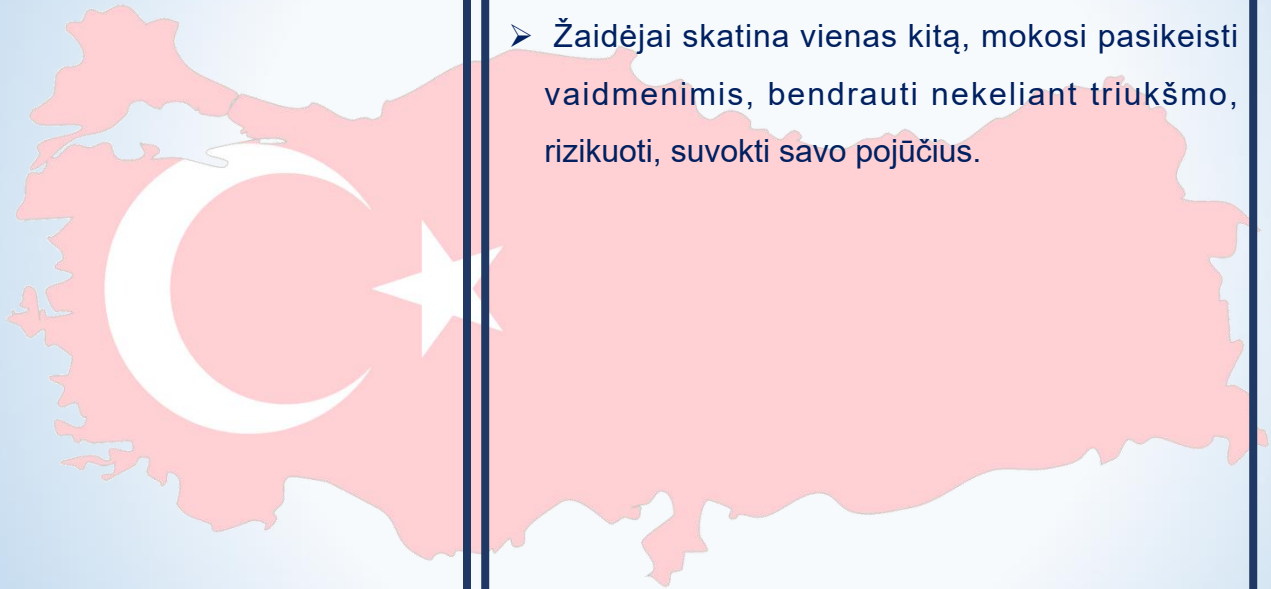
➤ Viena po kitos antilopės prieina arčiau atsigerti. Kiekviena iš jų bando pasiimti vandens stiklinę ir grįžti į savo vietą. Liūtas jų negali pamatyti, bet reaguoja į girdimą triukšmą. Jeigu jis pajunta, kad prieina antilopę, purškia vandenį. Žaidimas baigiasi, kai visos antilopės sušlampa arba sugeba pasiimti vandens stiklines ir grįžti į savo vietas.





<https://twinspace.etwinning.net/11187/home>

- **Taisyklės:** Jeigu antilopė sušlampa, ji iškrenta iš žaidimo.
- **Ugdomi fiziniai ir socialiniai įgūdžiai:** Lavinamas žaidėjų budrumas, motyvacija, gebėjimas susikaupti, susikoncentruoti.
- Žaidėjai skatina vienas kitą, mokosi pasikeisti vaidmenimis, bendrauti nekeliant triukšmo, rizikuoti, suvokti savo pojūčius.





## ŠOKINĖJIMAS SU MAIŠU

- **Dalyvių skaičius:** 6 – 20 arba daugiau/lyginis skaičius.
- **Reikmenys:** 4 dideli maišai arba daugiau, turi būti lyginis maišų skaičius, pagaminti iš stipraus, neslystančio audinio; 6/8 kūgiai.
- **Trumpas žaidimo aprašymas:** Žaidimą galima žaisti viduje arba lauke. Žaidėjai pasidalina į dvi komandas, kad būtų po lygiai žaidėjų kiekvienoje komandoje. Kūgiai, paliekant tarp jų vienodus tarpus, sustatomi lygiagrečiai į dvi eiles. Kiekvienos komandos žaidėjai turi, įsilipę į maišus, abiem kojom šokinėti pirmyn iki kūgių eilės galo ir atgal.

- **Taisyklės:** Pirmoji priešininkų komandų žaidėjų pora pradeda žaidimą. Kiekvienas žaidėjas, laikydamas maišą rankomis prie juosmens, šokinėja zigzagu aplink kūgius, stovinčius jo eilėje. Pasiekęs paskutinįjį kūgį, apšokinėja aplink jį ir grįžta vėl šokinėdamas aplink kūgius, esančius jo eilėje. Žaidėjai turi šokinėti aplink kūgius kaip įmanoma greičiau ir nepamesti maišų. Nesilaikantys taisyklių žaidėjai gauna baudą.



<https://twinspace.etwinning.net/11187/home>

➤ Jeigu komanda surenka 3 baudas, ji pralaimi žaidimą, nepaisant, koku greičiu judėjo. Žaidėjas, įveikęs visą etapą ir grįžęs į eilės pradžia, turi paliesti kitą komandos žaidėją, kad jis galėtų pradėti šokinėti. Jeigu neturima pakankamai maišų, tai grįžęs žaidėjas perduoda maišą kitam komandos nariui. Nugali ta komanda, kurios žaidėjai finišuoja pirmi ir turi mažiausiai baudų. Žaidimą galima žaisti ir nestatant jokių kliūčių/ kūgių. Senovėje vietoj kūgių būdavo naudojami akmenys arba kelmai.

➤ **Ugdomi fiziniai ir socialiniai įgūdžiai:** Lavinamas žaidėjų greitis, vikrumas, gera koordinacija. Gerėja išstvermė, pusiausvyra, jėga. Vienas iš didžiausių žaidimo privalumų yra tas, kad puikiai jį gali žaisti įvairaus amžiaus ir sudėjimo žmonės - kartais vaikams sekasi geriau negu suaugusiesiems. Komandos dvasia, bendradarbiavimas, sąžiningumas ir konkurencingumas yra svarbiausi šiame žaidime ugdomi įgūdžiai.





### AŠ METU NOSINĘ



➤ **Dalyvių skaičius:** 6 – 20 arba daugiau.

➤ **Reikmenys:** 1 nosinė.

➤ **Trumpas žaidimo aprašymas:**  
Atsižvelgiant į oro sąlygas, galima žaisti viduje arba lauke.

➤ Žaidėjai sutūpia arba susėda ant žemės ratu. Vienas žaidėjas greitai eina aplink ratą. Jis mojuoja nosine. Visi žaidėjai skanduoja: „Aš mesiu nosinę, šuo čiups ją, šuo vysis mane dėl kilogramo saldinių“.

➤ **Taisyklės:** Žaidėjas, kuris eina aplinkui ratą, turi paslapčia numesti nosinę kam nors iš žaidėjų už nugaros. Jis/ ji bando tai padaryti taip, kad niekas nepastebėtų, vis atlikdamas apgaulingus judesius, tarsi mestų nosinę. Kiti žaidėjai skanduoja žodžius, dažnai atsisukdami pasižiūrėti, ar nosinė neguli jiems už nugaros. Numetęs nosinę, žaidėjas pradeda bėgti.



<https://twinspace.etwinning.net/11187/home>

- Tas žaidėjas, kuriam už nugaros guli nosinė, turi ją čiupti ir vyti pirmąjį žaidėją. Abu žaidėjai varžosi tarpusavyje, kuris pirmasis pribėgs laisvą vietą rate.
- Greitesnysis žaidėjas tupia/ sėdasi į laisvą vietą, o kitas žaidėjas paima nosinę ir žaidimas vėl prasideda iš pradžių. Žaidimą galima baigti bet kuriuo metu. Nugalėtoju tampa tas žaidėjas, kuris užėmė laisvą vietą rate daugiau kartų negu kiti žaidėjai.
- **Ugdomi fiziniai ir socialiniai įgūdžiai:** Žaidimą smagu žaisti, o jo metu žmonės bendrauja vieni su kitais. Dalyviai lavina savo fizinį greitį, gebėjimą greitai reaguoti, varžytis tarpusavyje.
- Taip pat žaidimas padeda pagerinti stebėjimo įgūdžius bei gebėjimą padaryti išvadas, stebint kito žmogaus elgesį.





# SPORTAS IR UŽSIĖMIMAI LAUKE KURIANT GERESNĮ PASAULĮ

## - BULGARŲ TRADICINIAI ŽAIDIMAI -



### ATIDARYK VARTUS

- **Dalyvių skaičius:** 8 – 20 arba daugiau, kuo daugiau, tuo linksmiau.
- **Reikmenys:** Nereikalingi.
- **Trumpas žaidimo aprašymas:** Du žaidėjai yra „generolai“. Kiekvienas iš jų pasirenka slaptažodį, pavyzdžiui „obuolys“ arba „kriaušė“. Jie atsistoja vienas priešais kitą, pakelia į viršų rankas, susiliečia delnais ir suformuoja „vartus“. Visi kiti žaidėjai juda ratu ir eina pro „vartus“, kad pasidalintų į dvi armijas. Jie nežino, kokie yra slaptažodžiai. Visi žaidėjai skanduoja: „Ei, sarge, atidaryk vartus, įleisk karalių, šaukštelį, dubenėlį, puodą ir dangtį valgiui uždengti“. Pasigirdus žodžiui „uždengti“, abu generolai nuleidžia rankas ir „uždaro vartus“.

- **Taisyklės:** Tam žaidėjui, kuris užsidarius vartams, pakliūva generolams į rankas yra tyliai pasakomi abu slaptažodžiai, iš kurių vieną jis turi pasirinkti. Jis/ ji atsistoja už to generolo, kurio slaptažodį pasirinko. Žaidimas tęsiamas tol, kol paskutinis žaidėjas prieina „vartus“, o už abiejų generolų nugarų susiformuoja dvi kariuomenės.



<https://twinspace.etwinning.net/11187/home>

- Tada prasideda įdomiausia žaidimo dalis - abi kariuomenės turi išbandyti savo jėgas. Žaidėjai stovi dviem eilėmis. Kiekvienas žaidėjas turi abiem rankomis apsikabinti priešais jį stovinčio žaidėjo liemenį.
- Abiejų kariuomenių priekyje stovintys generolai pradeda traukti vienas kitą. Nugali ta kariuomenė, kuri sugeba nusitempti kitą kariuomenę į savo pusę.
- **Ugdomi fiziniai ir socialiniai įgūdžiai:** Žaidimą smagu žaisti, kai jame dalyvauja daug žmonių. Jis skatina žaidžiančiuosius linksmintis judant ir bendraujant.
- Žaidžiant lavinama koordinacija, pusiausvyra, fizinė jėga. Labiausiai ugdomas socialinis įgūdis yra komandinė dvasia - žaidėjai įvairiais žodžiais palaiko vienas kitą, bendradarbiauja, ugdomas abipusis pasitikėjimas ir pagalba kitam.





# SPORTAS IR UŽSIĖMIMAI LAUKE KURIANT GERESNĮ PASAULĮ

## - RUMUNŲ TRADICINIAI ŽAIDIMAI -

### BŪRELIAI



➤ **Dalyvių skaičius:** 10 arba daugiau.

➤ **Reikmenys:** Nereikalingi.

➤ **Trumpas žaidimo aprašymas:** Būreliai - tai žaidėjų grupelės, kurias reikia greitai sudaryti ir greitai išardyti. Žaidimo pradžioje išrenkamas vadovas, kuris turės nurodyti žaidėjų skaičių grupei sudaryti. Tai gali būti bet koks skaičius nuo vieno iki penkių. Vedėjas, skelbdamas lyginius ir nelyginius skaičius, turi juos kaitalioti.

➤ Jeigu, pavyzdžiui, jis pasako „trys“, tai žaidėjai turi kuo greičiau susigrupuoti po tris. Tie, kurie suklysta ir susigrupuoja po du ar keturis, iškrenta iš žaidimo. Žaidimas tęsiasi tol, kol niekas nesuklysta tris kartus iš eilės.





<https://twinspace.etwinning.net/11187/home>

- **Taisyklės:** Žaidėjai privalo laikytis vadovo nurodymų ir greitai persigrupuoti. Kai suformuojamos visos grupelės, niekas nebegali keisti savo vietos, kol nepasigirsta kitas skaičius.
- **Ugdomi fiziniai ir socialiniai įgūdžiai:** Žaidžiant lavinami šie fiziniai įgūdžiai: miklumas, gebėjimas greitai reaguoti, susikaupti ir gerai koordinuoti savo judesius.
- Taip pat ugdomi šie socialiniai gebėjimai: bendradarbiavimas, džiaugsmas susirandant draugus ir pramogaujant, bei gebėjimas bendrauti ir sąžiningai žaisti.





# SPORTAS IR UŽSIĖMIMAI LAUKE KURIANT GERESNĮ PASAULĮ

## - RUMUNŲ TRADICINIAI ŽAIDIMAI -

### SUSTINK



➤ **Dalyvių skaičius:** 10 arba daugiau.

➤ **Reikmenys:** Nereikalingi.

➤ **Trumpas žaidimo aprašymas:** Priklausomai nuo žaidėjų skaičiaus nustatomos žaidimo aikštelės ribos. Geriau būtų žaisti ant žolės, nes žaidžiant galima pargriūti ir susižeisti. Žaidimo pradžioje vienas iš žaidėjų išrenkamas „šaldančiuoju“, o kiti žaidėjai turi jį įsidėmėti.

➤ Taigi, „šaldantysis“ žaidėjas vežasi kitus žaidėjus ir pagavęs juos paliečia. Pagavus reikia paliesti žaidėjo nugarą arba petį. Paliestasis žaidėjas privalo stovėti nejudėdamas, kitaip sakant, „sustingti“. Žinoma, gali nutikti taip, kad likęs paskutinis nesugautas žaidėjas bėgios ilgai, kol jį besivejantis žaidėjas pasiduos. Tokiu atveju, jis pats iškris iš žaidimo.



<https://twinspace.etwinning.net/11187/home>

- **Taisyklės:** Paliestieji žaidėjai privalo likti nejudėdami savo vietose tol, kol baigiasi žaidimas: kai „sušaldomas“ paskutinis žaidėjas arba, kai „šaldantysis“ žaidėjas pasiduoda ir yra pašalinamas iš žaidimo, o jo vietą užima kitas žaidėjas.
- Negalima gaudančiajam trukdyti paliesti kitus žaidėjus ar kitokiu būdu bandyti jį sustabdyti. Šiaip pasielgęs žaidėjas taip pat yra šalinamas iš žaidimo.
- **Ugdomi fiziniai ir socialiniai įgūdžiai:** Lavinami šie žaidėjų įgūdžiai - gebėjimas greitai nubėgti trumpus atstumus, judesių koordinacija, orientacija, sprendimų priėmimas, konkurencinis pranašumas, ryžtas, atkaklumas, kantrybė ir sąžiningumas žaidžiant.





### PAGAUK IR MESK!



- **Dalyvių skaičius:** 10 arba daugiau.
- **Reikmenys:** Rankinio kamuoliai.
- **Trumpas žaidimo aprašymas:** Žaidėjai pasiskirsto aikštelėje susitarta tvarka. Atstumas iki artimiausio žaidėjo neturėtų būti daugiau kaip dešimt metrų. Priklausomai nuo žaidėjų skaičiaus galima žaisti vienu, dviem arba trimis kamuoliais. Vienas žaidėjas išrenkamas žaidimo vadovu. Jis gali pradėti ir nutraukti žaidimą, kada tik panorėjęs. Kai vadovas sušunka „Pradedam!“, kamuolius žaidėjai mėto vieni kitiems, o kai jis pasako „Stop!“, kamuolių mesti nebegalima. Šiais žodžiais žaidimas bet kada pradedamas ir bet kada netikėtai baigiamas.

- Tie žaidėjai, kurie nepagauna kamuolio, iškrenta iš žaidimo. Žaidimas baigiasi, kai likusieji neiškritę žaidėjai gali išlaikyti mėtomą kamuolį ore tol, kol pats vadovas nusprendžia, kada baigti žaidimą.



<https://twinspace.etwinning.net/11187/home>

- **Taisyklės:** Kamuolys nedideliu greičiu mėtomas krūtinės aukštyje, taip, kad jį būtų galima pasiekti ir sugauti. Vienam žaidėjui negalima iš karto mesti dviejų kamuolių. Tokiu atveju, antrąjį kamuolį metęs žaidėjas iškrenta iš žaidimo.
- O taip pat, tas žaidėjas, kuris sugauna kamuolį, negali jo mesti atgal tam pačiam žaidėjui, kuris jam metė kamuolį.
- **Ugdomi fiziniai ir socialiniai įgūdžiai:** Žaidžiant lavinama motorinė koordinacija, gebėjimas valdyti kamuolį, reakcija, dėmesys, mokomasi integruotis grupėje, bendradarbiauti, priimti sprendimus ir sąžiningai žaisti.





### BATO MĒTYMAS



- **Dalyvių skaičius:** 2 - 10 arba daugiau.
- **Reikmenys:** Espadrilė arba batas su raišteliais.
- **Trumpas žaidimo aprašymas:** Bato mėtymas yra senovinis žaidimas, žaidžiamas lauke šiaurės rytų Ispanijoje. Tikslas - kuo toliau numesti batą.

- **Taisyklės:** Ant žemės nubrėžiama linija, žyminti vietą, nuo kurios bus metami batai. Visi žaidėjai sustoja eile palei liniją, rankoje laikydami vieną batą. Batą reikia numesti kuo toliau. Mesdami žaidėjai turi įsiūbuoti batą tarp kojų ir mesti jį sau per galvą. Laimi tas, kuris batą numeta toliausiai.



<https://twinspace.etwinning.net/11187/home>

➤ **Ugdomi fiziniai ir socialiniai įgūdžiai:**

Vizualinės ir motorinės koordinacijos įgūdžiai, supratimas apie kūno dalių funkcijas, fizinė jėga, gebėjimas susikaupti, išlaikyti pusiausvyrą, savikontrolė, lankstumas, organizuotumas, atstumo ir erdvės suvokimas, bendradarbiavimas su grupės nariais, socialinė sąveika, mokėjimas gerbti priešininką, sąžiningumas žaidžiant.





### KATALONIETIŠKI KĖGLIAI

- **Dalyvių skaičius:** 2 arba daugiau.
- **Reikmenys:** Šeši dideli kėgliai ir trys maži kėgliai.
- **Trumpas žaidimo aprašymas:** Katalonietiški kėgliai yra senovinis žaidimas, žaidžiamas lauke Katalonijoje, Ispanijoje. Pagrindinis žaidimo tikslas yra mesti mažesnius kėglius ir numušti penkis arba šešis didesnius kėglius.

- **Taisyklės:** Kiekvienas žaidėjas meta kėglius 9 kartus, tris kartus po tris kėglius. Kiekvieną kartą metant, metami 3 mažieji kėgliai. Didieji kėgliai yra sustatomi dviem eilėmis po tris kėglius, tarp jų paliekant tokį tarpą, kad metant mažąjį kėglį, jis neužkliudytų ir nepaliestų didžiųjų kėglių.





<https://twinspace.etwinning.net/11187/home>

- Vyresni nei 15 metų žaidėjai vyrai meta kėglius iš 11,5 metrų, o moterys iš 9,5 metrų atstumo. Vaikai gali mesti ir iš arčiau, atsižvelgiant į metimo stiprumą.
- **Ugdomi fiziniai ir socialiniai įgūdžiai:** Vizualinės ir motorinės koordinacijos įgūdžiai, koncentracija, pusiausvyra, fizinė jėga ir kontrolė, gebėjimas nukreipti daiktą tinkama kryptimi, jėgos panaudojimas, skaičiavimas, sprendimų priėmimas, stebėjimas, taktikos kūrimas žaidžiant, varžymasis tarpusavyje, kantrybė laukiant savo eilės, pagarba priešininkui, gebėjimas sąžiningai žaisti.





### OŽYS, OŽYS



- **Dalyvių skaičius:** Dvi komandos, turinčios vienodą žaidėjų skaičių.
- **Reikmenys:** Nereikalingi.
- **Trumpas žaidimo aprašymas:** „Ožys, ožys“ yra senovinis žaidimas, žaidžiamas Ispanijoje lauke, turintis skirtingus pavadinimus: Katalonijoje jis vadinasi „Stiprus arklys“, Kantabrijoje - „Garbancito eina“, Kastilijoje - „Kalnas, lapė, pinigų maišas“, o Galicijoje - tai „Kiaušinis, kalnas, voras“
- **Taisyklės:** Komandos žaidėjai sustoja eile. Pirmasis žaidėjas eilėje (vadinamas motina) pasilenkia prie sienos, ar panašioje vietoje, o kiti žaidėjai pasilenkia ir prakiša galvas priešais juos stovintiems žaidėjams tarp kojų, taip sustodami į ilgą eilę (tvorą).

- Priešininkų komandos žaidėjai šoka vienas paskui kitą ant pasilenkusių žaidėjų nugarų, stengdamiesi užšokti, kaip įmanoma toliau. Jie privalo sėdėti ten, kur užšoko. Šokdami žaidėjai gali prisilaikyti rankomis. Jeigu priešininkų komandos žaidėjams nepavyksta visiems užšokti, jie pralaimi. Tuomet, kai visi komandos žaidėjai užšoka, tai pirmasis užšokęs žaidėjas sako „Ranka, alkūnė, petys, spėkit, kas iš jų pirmasis!“ arba „Ranka, riešas, alkūnė, petys, spėkit, ką turiu puode!“



<https://twinspace.etwinning.net/11187/home>

➤ Jis laiko pasidėjęs ranką ant kitos savo rankos, riešo, alkūnės arba peties, o kita komanda turi atspėti, kur uždėta žaidėjo ranka. Jeigu atspėjama, tai komandos apsikeičia vietomis. Tiesą sakant, pirmasis žaidėjas eilėje (motina), kuris viską mato, negali pasakyti, kur yra ranka. Jeigu neatspėjama arba dar prieš atspėjant sugriūva tvora, komandos išlieka savo vietose.

➤ **Ugdomi fiziniai ir socialiniai įgūdžiai:** Gebėjimas įvertinti savo fizinės jėgas, lankstumas, ištvermė, kantrybė, gebėjimas planuoti, sukurti strategiją, laikytis komandos strategijos, priimti sprendimus, ugdomi motorinės koordinacijos įgūdžiai, bendroji motorika, gebėjimas varžytis.





# SPORTAS IR UŽSIĖMIMAI LAUKE KURIANT GERESNĮ PASAULĮ

## - ISLANDŲ TRADICINIAI ŽAIDIMAI-

### KATĖ IR PELĖ



- **Dalyvių skaičius:** Neribojamas.
- **Reikmenys:** Nereikalingi.
- **Trumpas žaidimo aprašymas:** Visi žaidėjai (išskyrus du) susikabina rankomis ir sustoja į didelį ratą.
- Vienas iš dviejų likusiųjų žaidėjų yra pelė, kuri lieka rato viduje, o antrasis žaidėjas tampa katė ir pasilieka rato išorėje.

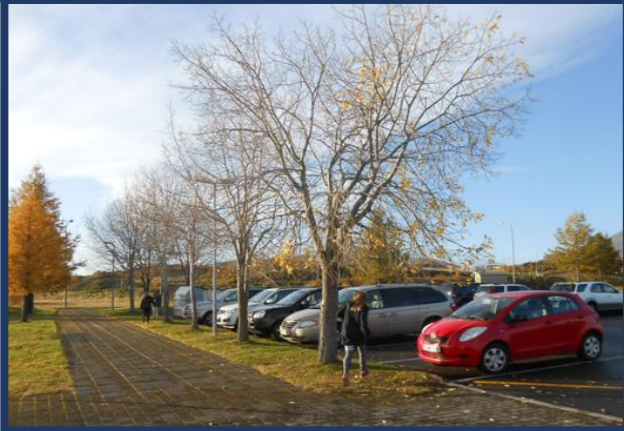
- **Taisyklės:** Žaidimo tikslas - katė turi pagauti pelę, o ši privalo stengtis išsisukti, kad jos nesučiuotų katė. Abu žaidėjai gali įbėgti į rato vidų ir išbėgti iš jo, o žaidėjai, stovintys susikabinę rankomis, gali padėti pelei pabėgti nuo katės, pakeldami rankas į viršų, kad ji galėtų lengvai išbėgti iš rato ir į jį įbėgti.



<https://twinspace.etwinning.net/11187/home>

- Tačiau jie privalo nuleisti rankas kuo žemiau, kad katė nesugautų pelės (nors kartais smagu pasukčianti ir katę iš rato išleisti arba į jį įleisti).
- Jeigu katei pavyksta pagauti pelę, kiti du žaidėjai pradeda žaidimą iš naujo. Bet jeigu katei ilgai nepavyksta sugauti pelės, tai kiti du žaidėjai gali pradėti žaisti iš naujo taip pat.
- **Ugdomi fiziniai ir socialiniai įgūdžiai:** Žaisdami komandoje, žaidėjai ugdo savo socialinius gebėjimus, bendradarbiauja ir priima bendrus sprendimus.
- Jie taip pat lavina savo atkaklumą, greitį ir jėgą. Žaisti gali bet kokio amžiaus žaidėjai.





### (VIENA) KRONA

- **Dalyvių skaičius:** Neribojamas.
- **Reikmenys:** Stulpas, ar kažkas panašaus, kur būtų galima atsiremti.
- **Trumpas žaidimo aprašymas:** Žaidžiant šį žaidimą, vienas žaidėjas yra vadinamasis „Jis“. Visi žaidėjai susirenka aplink stulpą arba kuolą. „Jis“ pradeda skaičiuoti iki trisdešimties arba penkiasdešimties, o kiti žaidėjai tuo metu bėga slėptis į tokią vietą, iš kurios būtų matyti stulpas ir „Jis“.

- **Taisyklės:** Baigęs skaičiuoti, „Jis“ eina ieškoti žaidėjų. Kai randa vieną iš jų, nubėga prie stulpo ir šaukia „Viena krona (ir rastojo žaidėjo vardą), vienas, du, trys!“



<https://twinspace.etwinning.net/11187/home>

- Tada surastasis žaidėjas iškrenta iš žaidimo. Tuo metu kiti žaidėjai turi pasiekti stulpą greičiau negu „Jis“, kad išsigelbėtų.
- Jeigu jiems tai pavyksta, jie turi sušukti „Viena krona man, vienas, du, trys!“ Žaidžiama tol, kol visi žaidėjai surandami arba išsigelbėja patys.
- **Ugdomi fiziniai ir socialiniai įgūdžiai:** Žaidėjai, naudodamiesi strategija, įžvalgumu, atkreipdami dėmesį, lavina savo socialinius įgūdžius.
- Jie taip pat mokosi atkaklumo, lavina savo greitį ir jėgą. Žaidimą gali žaisti bet kokio amžiaus žaidėjai.





### GREITASIS PASIMATYMAS



- **Dalyvių skaičius:** 10 - 100.
- **Reikmenys:** Chronometras.
- **Trumpas žaidimo aprašymas:** Žaidėjai pasidalina į dvi lygias grupes ir sustoja į du ratus, vienas priešais kitą, maždaug 25 cm atstumu. Vedantysis stovi rato išorėje ir skaito sakinius arba klausimus.
- Viduriniojo rato žaidėjai kalba užduotojo klausimo tema apie 30 - 60 sekundžių (priklausomai nuo klausimo), o jiems baigus, pradeda kalbėti išorinio rato žaidėjai. Tada vedantysis paskambina varpeliu ir paaiškina, kad visi viduriniojo rato žaidėjai lieka stovėti savo vietose, o išorinio rato žaidėjai paeina į dešinę, link kito priešais stovinčio žaidėjo, taip sudarydami naują kalbančiųjų porą.

- Po to vedantysis vėl perskaito naują sakinį arba klausimą. Viso žaidimo metu perskaitomi 7-8 sakiniai arba klausimai (skambinant varpeliu paskelbiamas naujas), o visi žaidėjai privalo pasikalbėti vienas su kitu vis kitoje poroje.





<https://twinspace.etwinning.net/11187/home>

Pavyzdžiai:

- 1.Papasakok, kuo labiausiai žaviesi.
- 2.Į kokią egzotinę šalį norėtum nukeliauti?
- 3.Jeigu būtum gyvūnas, koku gyvūnu norėtum būti ir kodėl?
- 4.Jeigu galėtum susitikti su koku nors įžymiu žmogumi, kas tai būtų?
- 5.Kokį ekstremaliausią dalyką esi padaręs savo gyvenime?
- 6.Jeigu galėtum keliauti laiku, kur keliautum ir kodėl?

➤ **Taisyklės:** Šį žaidimą taip pat galima žaisti, kai norima susipažinti su nauja žmonių grupe. Vedantysis gali užduoti vis tą patį klausimą, kol apsisuka visas ratas, ir tik tada užduoti kitą klausimą, arba kaskart keisti klausimus ir sakinius.

➤ **Ugdomi fiziniai ir socialiniai įgūdžiai:** Žaidėjai lavina savo gebėjimus, kalbėdami tam tikromis temomis, mokosi išklausti.





# SPORTAS IR UŽSIĖMIMAI LAUKE KURIANT GERESNĮ PASAULĮ

## - LIETUVIŲ TRADICINIAI ŽAIDIMAI -



### TINKLAS IR ŽUVYS

- **Dalyvių skaičius:** 10 – 20 arba daugiau.
- **Reikmenys:** Nereikalingi.
- **Trumpas žaidimo aprašymas:** Labai aktyvus ir linksmas žaidimas, kurį galima žaisti lauke arba viduje. Reikia daug erdvės bėgiojimui. Žaidimą gali žaisti bet kokio amžiaus ir gebėjimų žaidėjai.
- **Taisyklės:** Pradėdami žaisti, dalyviai įprastai pasirenka nuotaikingą skaičiuotę ir išsiskaičiuoja, kas vadovaus žaidimui ir jį pradės. Žaidimo vadovas yra žvejys, o visi likę žaidėjai - žuvys.

- Žuvis tampa tinklo dalimi, kai jas pagauna žvejys, ir privalo jam padėti sužvejoti kitas žuvis. Pradėjus žaisti, žaidimo vadovas/ žvejys bėgioja ir bando pagauti vieną žuvį. Kai jam pavyksta sugauti vieną iš žaidėjų, bėgiojančių aplinkui, sugautasis žaidėjas/ žuvis susikimba su vadovu rankomis ir šie 2 žaidėjai sudaro nedidelį tinklą.



<https://twinspace.etwinning.net/11187/home>

➤ Tada jie abu, stipriai susikibę rankomis, bėgioja ir sugauna dar vieną žaidėją, kuris taip pat prisijungia prie tinklo. Kaskart žaidėjams (žvejui ir jo žuvims tinkle) pagavus naują žuvį, tinklas vis didėja ir ilgėja. Žaidėjai, kurie bėga visi kartu susikibę rankomis ilga linija, privalo stipriai laikytis, kad tinklas nesuplyštų. Kiekvienas naujas žaidėjas gali prisijungti prie tinklo tik įsikibdamas į ranką kraštiniam žaidėjui, esančiam tinklo kairėje arba dešinėje pusėje, ir tik tie žaidėjai, kurie bėga tinklo krašte, gali sugauti kitas žuvis. Žaidimas baigiasi, kai žvejys su savo tinklu pagauna visas žuvis. Paskutiniai sugauta žuvis dažniausiai tampa kito žaidimo vadovu - žveju.

➤ **Ugdomi fiziniai ir socialiniai įgūdžiai:** Labiausiai ugdomi šie žaidėjų socialiniai įgūdžiai - komandinis darbas, bendravimas ir bendradarbiavimas tarpusavyje, siekiant bendro tikslo. Be to, žaisdami žaidėjai gerina savo reakciją ir koordinaciją. Taip pat, ugdomi šie fiziniai gebėjimai: vikrumas, ištvermė, greitis ir jėga. Pats didžiausias šio žaidimo privalumas yra tas, kad žaidimą gali žaisti bet kokio amžiaus ir gebėjimų žmonės.





### AKMUO ARBA MEDIS

- **Dalyvių skaičius:** 10 – 20 arba daugiau.
- **Reikmenys:** Nereikalingi.
- **Trumpas žaidimo aprašymas:** Labai aktyvus ir nuotaikingas žaidimas, kurį galima žaisti lauke arba viduje. Žaidimas tinka bet kokios amžiaus grupės ir gebėjimų žaidėjams.
- **Taisyklės:** Pradėdami žaisti, dalyviai įprastai pasirenka linksmą skaičiuotę ir išsiskaičiuoja, kas vadovaus žaidimui ir jį pradės. Žaidimo vadovas bėgioja ir bando paliesti vieną iš žaidėjų, kurį „paverčia akmeniu arba medžiu“.

- Žaidimui prasidėjus, visi žaidėjai bėgioja aplink vedėją, stengdamiesi išvengti, kad jis jų nepaliestų. Kai vedėjas paliečia vieną žaidėją, jis „paverčia žaidėją akmeniu arba medžiu“, sakydamas žodžius „Tu esi akmuo!“ arba „Tu - medis!“



<https://twinspace.etwinning.net/11187/home>

➤ Žaidėjas, tapęs akmeniu, turi atsiklausti ant žemės/ grindų arba atsitūpti ir susigūžti, kad atrodytų panašus į akmenį. O tas žaidėjas, kuris paverčiamas medžiu, privalo pakelti ir ištiesti į šonus rankas bei ramiai stovėti pražergtomis kojomis. Tuo metu kiti žaidėjai bėgioja aplink ir bando išgelbėti akmenis ir medžius. Žaidimo vedėjas juos saugo, neleisdamas kitiems priartėti. Jei norima išgelbėti akmenį, reikia per jį peršokti, o gelbstint medį, žaidėjas turi pralįsti pro vaiko/ medžio tarpukoją. Jeigu žaidime dalyvauja nedaug žaidėjų, tai vedėjui gali pavykti juos visus „paversti akmenimis arba medžiais“ ir baigti žaidimą, tačiau, kai žaidėjų daug, tai padaryti ne taip lengva. Tada patys žaidėjai gali nuspręsti, kada žaidimas baigsis.

➤ **Ugdomi fiziniai ir socialiniai įgūdžiai:** Žaidžiant gerėja reakcija ir koordinacija. Ugdomi šie žaidėjų fiziniai įgūdžiai: lankstumas, vikrumas, pusiausvyra ir greitis. Žaidime gali dalyvauti įvairaus amžiaus ir gebėjimų žmonės. Žaidimas moko būti draugiškais, ištiesti pagalbos ranką, išgelbėti kitus.





### SUGEDĖS TELEFONAS

- **Dalyvių skaičius:** 10 – 20 arba daugiau. Kuo daugiau, tuo smagiau.
- **Reikmenys:** Nereikalingi.
- **Trumpas žaidimo aprašymas:** Labai nuotaikingas žaidimas, kurį galima žaisti lauke arba viduje. Žaidimas tinka įvairaus amžiaus ir gebėjimų žmonėms. Žaidimo tikslas - atidžiai klausytis, ką tyliai sako šalia sėdintis žaidėjas, kad galėtum teisingai pakartoti išgirstą žodį. Žaidimą smagu žaisti, kai kuris nors žaidėjas neteisingai išgirsta jam pasakytą žodį ir klaidingai jį perduoda kitam žaidėjui.
- **Taisyklės:** Visi žaidėjai susėda viena eile. Pirmasis žaidėjas sugalvoja įdomų arba sudėtingą žodį. Jis turi tyliai pašnibždėti tą žodį kitam, šalia sėdinčiam žaidėjui. Pastarasis turi pakartoti išgirstąjį žodį, pašnibždėdamas jį į ausį kitam žaidėjui eilėje.

- Šitaip žodis perduodamas nuo vieno žaidėjo kitam visa eile tarsi telefono linija/ laidu. Žaidėjai negali gudrauti, jie privalo kitam žaidėjui pakartoti būtent tą patį išgirstą žodį taip tyliai, kad jo neišgirstų kiti žaidėjai sėdintys eilėje. Be to, jeigu koks nors žaidėjas neišgirdo jam pasakyto žodžio, jo pakartoti nebegalima. Kiekvienas žaidėjas perduoda kitam tai, ką pats išgirdo.



<https://twinspace.etwinning.net/11187/home>

- Kai paskutinis eilės žaidėjas išgirsta žodį, jis privalo jį pasakyti garsiai, kad kiti žaidėjai girdėtų, ar žodis yra teisingas. Jeigu pirmasis eilės žaidėjas patvirtina, kad tai tas pats žodis, kurį jis sugalvojo ir pasakė, tada jis privalo eiti ir atsisėsti eilės gale ir tapti paskutiniu žaidėju. Tačiau, jei žodis yra neteisingas, tada kiekvienas žaidėjas, pradėdamas nuo eilės galo, vienas po kito turi pasakyti garsiai, kokį žodį jis pats girdėjo. Tuomet ir išsiaiškinama, kas suklydo. Taip nutikus, suklydęs žaidėjas privalo eiti į eilės galą ir tapti paskutiniu žaidėju, o pirmasis žaidėjas ir vėl vadovauja žaidimui, sugalvodamas naują žodį. Jeigu pirmasis žaidėjas turi lakią vaizduotę, tai jis gali vadovauti žaidimui net keletą kartų iš eilės. Žaidėjai patys nusprendžia, kada žaidimas baigiamas. Galima žaisti tol, kol nusibosta.
- **Ugdomi fiziniai ir socialiniai įgūdžiai:** Žaidimas ugdo kūrybiškumą, kantrybę, mandagumą, lyderystę, bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, lavina kalbines žinias. Žaidėjai mokosi dirbti komandoje ir bendrauti. Žaidimą gali žaisti įvairaus amžiaus ir gebėjimų žmonės.





# MENS SANA



# IN CORPORE SANO





## ANTRA DALIS

INKLIUZINIO UGDYMO PRAKTINIAI METODAI IR PRIEMONĖS,  
PER SPORTĄ IR UŽSIĖMIMUS LAUKE LAVINANT SOCIALINIUS  
ĮGŪDŽIUS.

-  SPORTAS IR UŽSIĖMIMAI LAUKE INKLIUZINIAME UGDYME 58
-  SPORTAS IR UŽSIĖMIMAI LAUKE SKATINANT MOKYTIS IŠ BENDRAAMŽIŲ 69
-  SPORTAS IR UŽSIĖMIMAI LAUKE UGDANT KOMANDOS SUDARYMO IR LYDERYSTĖS ĮGŪDŽIUS 75
-  SPORTAS IR UŽSIĖMIMAI LAUKE UGDANT SVEIKĄ GYVENSENĄ 84
-  SPORTAS IR UŽSIĖMIMAI LAUKE UGDANT TOLERANCIJĄ 92
-  SPORTAS IR UŽSIĖMIMAI LAUKE PRIEŠ AGRESYVUMĄ, SMURTĄ IR PATYČIAS 95
-  SPORTAS IR UŽSIĖMIMAI LAUKE PER SPORTĄ SIEKiant PAŽINTI VIETINES BENDRUOMENES 101



### SPORTAS IR UŽSIĖMIMAI LAUKE INKLIUZINIAME UGDYME

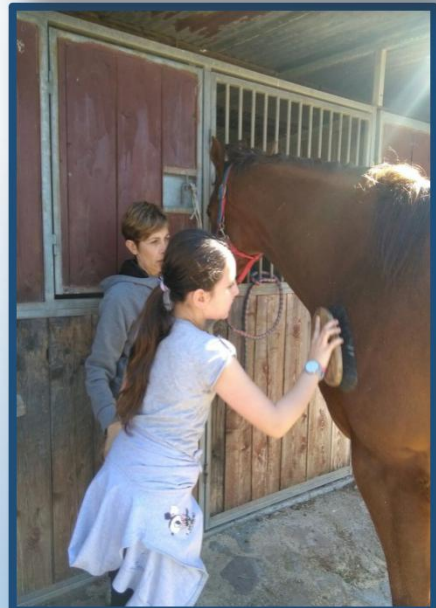
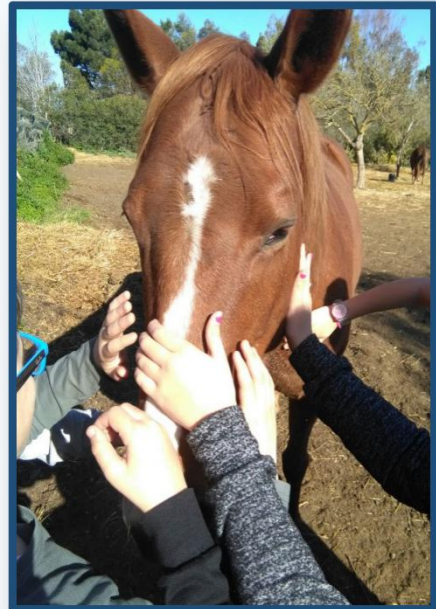


- **Šalis:** Italija.
- **Tema:** Gyvūnų terapija, užsiėmimai su arkliais.
- **Priemonės pavadinimas:** Mes mylime arklius.
- **Veikla:** Grupinis užsiėmimas ugdymo tikslu.
- **Dalyviai:** Mokytojai ir 11 - 13 metų amžiaus mokiniai.

**Reikalingos priemonės:** Arkliai ir specialūs įrankiai skirti jiems prižiūrėti (šepečiai, kilimėliai, pašaras, sportinė apranga).

**Trumpas veiklos aprašymas:**

Jodinėjimo centras, įsikūręs už miesto, važiuojant automobiliu keletą minučių, yra unikali vieta, toli nuo miesto triukšmo, apsupta žalumos, kurioje tikrai verta apsilankyti. Čia daug erdvės, kur mokytojai ir mokiniai gali puikiai leisti laiką kartu, susipažinti su gamta ir gyvūnais bei pakvėpuoti grynu oru. Arkliai turi nepaprastų savybių: jų žvilgsnis skleidžia stiprią šilumą, o fizinis ryšys, kurį su jais gali užmegzti mokiniai, yra malonus ir nuoširdus. Mokiniai pamato, kaip šie gyvūnai reaguoja į žmogaus dėmesį, kaip jiems patinka bendrauti, kaip jie įsijungia į veiklą.





Arkliai iš tikrųjų reaguoja į meilę ir prisirišimą, kurį jiems rodo paaugliai, ir visiškai atsidavę su jais kartu žaidžia. Ši tarpusavio ryšio dinamika sukuria gilų ir ilgalaikį emocinį prieraišumą ir visiško fizinio ir psichinio atsipalaidavimo jausmą: tie, kurie dalyvauja šiuose užsiėmimuose, jiems pasibaigus, kartais net keletą dienų dar jaučia teigiamą poveikį.

Šio projekto dėka mokiniai turėjo galimybę kartu su mokytojais laisvai vaikštinėti po jodinėjimo centrą. Jie išmoko, kaip reikia prižiūrėti arklius, kaip juos šerti, valyti ir šukuoti. Jie taip pat sužinojo, kaip paruošti pašarus, kaip naudotis arklių priežiūros ir higienos įrankiais, kaip tuos įrankius prižiūrėti ir tinkamai padėti arklidėse.

Mokiniai bendravo su arkliais juos liesdami, glostydami ir kalbėdami su jais. Šie užsiėmimai, vykę jodinėjimo centro aplinkoje, turėjo nepaprastą naudą ir paaugliams ir suaugusiems, tarsi jie būtų dalyvavę pojūčių stimuliacijos terapijoje. Didžiausią poveikį patyrė specialiųjų poreikių vaikai, ypač tie, kurie turi sensorinių ar kognityvinių sutrikimų, ir vaikai, turintys autizmo sindromą. Kitų sutrikimų turintys specialiųjų poreikių vaikai taip pat nepaprastai džiaugėsi šia malonia patirtimi.





**Mokytojo veikla:** Mokinių užsiėmimuose su arkliais mokytojams atiteko pagalbininkų vaidmuo. Dalyvavimas šioje veikloje ir mokytojams, ir mokiniams turėjo teigiamą įtaką, nes dalijimasis fizine ir emocine patirtimi padėjo pagerinti ir sustiprinti jų tarpusavio ryšius, sumažinti egzistuojančią įtampą.

Dalyvavimas šiame projekte buvo labai naudingas ir patiems mokytojams, kadangi jie galėjo pabendrauti ir geriau pažinti vienas kitą kitokioje aplinkoje. Kiekvienas galėjo asmeniškai patobulėti, įgyti naudingų įgūdžių, kaip toliau efektyviai bendrauti su mokiniais ar geriau sutarti su savo kolegomis, juos susitinkant darbe.

**Mokinio veikla:** Mokiniai išmoko, kaip tinkamai prieiti prie arklio. Jie sužinojo, kaip bendrauti kūno kalba, išmoko kaip perduoti ženklus, sugebėjo su arkliais užmegzti ryšį, kuris iš pat pradžių atrodė toks tolimas ir nesuprantamas.

**Ugdomieji tikslai:** Arkliai yra gyvūnai, gebantys bendrauti su žmonėmis simbolių kalba, kuri sukoncentruota dešiniajame smegenų pusrutulyje, vadinamame „emocinėmis smegenimis“ ir nuo kurio priklauso toks bendravimas. Todėl arkliai yra ypač naudingi inkluziniame ugdyme, jie įtraukia kitus į įvairią veiklą, ypač tuos paauglius, kurie turi kognityvinių ir elgesio sutrikimų, kurie noriai bendrauja tokia kalba, kuri įtakoja jų instinktyvius įspūdžius ir reakcijas.





Dėl besąlygiško prieraišumo, kurį arkliai rodo bendraudami, ir to, ką šis bendravimas su jais žmogui duoda, gerėja žmogaus socialinės, emocinės ir kognityvinės funkcijos.

Šis aspektas yra ypač svarbus tam tikroje vystymosi stadijoje, kurią pereina paaugliai. Šis gyvenimo etapas, kuris yra ypatingas formuojantis asmens tapatybei, yra iš tikrųjų apibūdinamas kaip stiprus emocinis nestabilumas. Remiantis veikla, vykusia šioje aplinkoje, tampa aišku, kad netgi arklio priežiūra gali duoti daug naudos paauglio vystymuisi ir ugdymui.

Arklių priežiūra, jų šėrimas, valymas ir šukavimas, bendravimas su jais sensorinėmis preimonėmis (verbalinėmis, vizualinėmis ir lytėjimo) turi didelę įtaką visoms vystymosi stadijoms.

Psichologiniu požiūriu arklių terapija naudingai veikia psichinę sveikatą, nes, kaip pastebima, paauglių ir suaugusiųjų organizme padidėja endorfinų gamyba. Taip pat pastebėta, kad užsiimant tokia veikla, pagerėja kognityvinės funkcijos, gebėjimas susikaupti ir atkreipti dėmesį, pagerėja atmintis, loginis ir indukcinis mąstymas. Bendraujant labiausiai susitelkiama į neverbalinę ir stimuliacinę kalbą, ką ši veikla taip pat ugdo.

Socialiniu požiūriu visi mokiniai, taip pat ir tie, kurie turi specialiųjų poreikių ar elgesio sutrikimų (kuriems sunku bendrauti su kitais ir užmegzti ryšius), iš pradžių pradėjo rodyti padidėjusį susidomėjimą tik arkliais, bet vėliau ir žmonėmis.

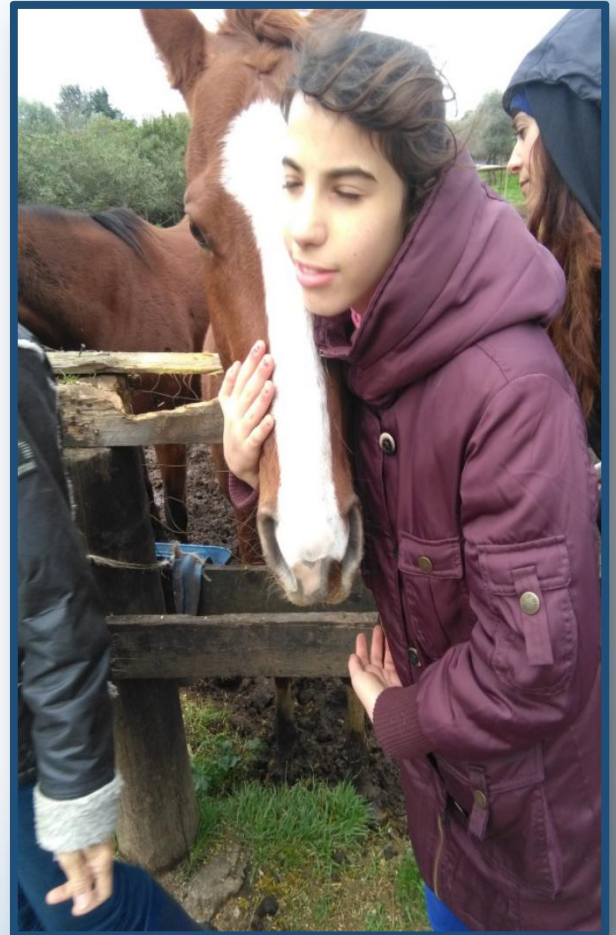




**Ugdomi fiziniai ir socialiniai įgūdžiai:** Gebėjimas sutelkti dėmesį ir akių-rankų koordinacija, emociniai ir socialiniai įgūdžiai yra būtent tie gebėjimai, kurie yra ugdomi bendraujant su arkliais. Mokiniai gali išsiugdyti ir pagerinti savo savarankiškumą, empatiją, dvasinę pusiausvyrą ir gebėjimą tinkamai bendrauti.

Visa tai įmanoma pasiekti, nes bendravimas su arkliais pirmiausia padeda jiems susipažinti su savimi, o po to gebėti perteikti tinkamus signalus gyvūnams, tam kad su jais galėtų užmegzti harmoningus ryšius. Šio proceso metu jie lavina savo sąmoningumą ir ugdomi tarpusavio bendravimo įgūdžius.

Jie taip pat išmoksta, kaip tinkamai elgtis, laikytis taisyklių, valdyti ir kontroliuoti bet kokią patiriamą impulsyvią ar agresyvią reakciją, nes jie žino, kad tai gali pažeisti susikurtus bendravimo su arkliais ryšius. Užsiėmimų metu išauga mokinių savęs vertinimo ir savarankiškumo jausmas. Be to, labai svarbu, kad įveikdami visus įsitikinimus ir stereotipus, jie išmoksta gerbti kitus žmones, kurie yra kitokie negu jie.





### SPORTAS IR UŽSIĖMIMAI LAUKE INKLIUZINIAME UGDYME



- **Šalis:** Italija.
- **Tema:** Sportas ir inkluzija.
- **Priemonės pavadinimas:** „Eime visi kartu į sporto aikštiną”.
- **Veikla:** Mokomasis žaidimas ir užsiėmimai grupėje, kuriuos sudaro įvairiausios rungtys, pavyzdžiui, estafetės, šuolis į tolį, bėgimo rungtis (60-80 metrų), ieties metimas (naudojant specialų vortekso kamuolį)
- **Dalyviai:** Buvo atrinkta 20 specialiųjų poreikių, skirtingo neįgalumo laipsnio mokinių, lankančių pagrindinę mokyklą. Kiekvienoje rungtyje jie dalyvavo paėliui, po du arba tris labiausiai norinčius dalyvauti mokinius iš klasės.

**Reikalingos priemonės:** Kvalifikuotas atletikos treneris, sporto aikštynas, skirtingi sportiniai marškinėliai, pagal kuriuos būtų galima atskirti žaidėjus ir komandas tarpusavyje, įvairus sporto inventorius, pavyzdžiui, vortekso kamuolys ir barjerai.

**Trumpas veiklos aprašymas:** Atrinktųjų mokinių grupė kartą per savaitę susirinkdavo sporto aikštynė. Jų specialiųjų poreikių mokytojai (po vieną kiekvienam mokiniui) atėidavo kartu. Užsiėmimų metu mokinius trenirudavo kvalifikuotas atletikos treneris ir mokiniai išmoko įvairių atletikos dalykų.





**Mokytojo veikla:** Specialiųjų poreikių mokytojai, dalyvaudami užsiėmimuose kartu su mokiniais, juos padrąsindavo dalyvauti veikloje. Atletikos treneris suvaidino svarbiausią vaidmenį šioje projekto veikloje. Per sportą ir jo/ jos palaikantį ir draugišką požiūrį, buvo sukurtas trenerio ir mokinių tarpusavio pasitikėjimas, kuris motyvavo mokinius priimti iššūkį ir išbandyti save pasirinktoje atletikos srityje. Svarbu, kad visi mokytojai ir mokiniai patyrė džiaugsmą, kuris pagerino ir sustiprino jų ryšius.

**Mokinio veikla:** Dalyvaudami projekto atletikos užsiėmimuose, mokiniai įgijo daug sportinių gebėjimų: išmoko bėgti bėgimo takeliais, niekad nenukrypstant nuo jiems paskirto takelio; išmoko teisingai mesti vortekso kamuolį; saugiai atlikti šuolį į tolį. Mokydamiesi atlikti kitus fizinius pratimus, jie galėjo patirti, kaip malonu gali būti judėti ir būti aktyviam, jie taip pat galėjo išbandyti naujus, skirtingo pobūdžio judesius ir kūno padėtis.

Be to, šios projektinės veiklos metu jie taip pat turėjo progą pabendrauti su kitais savo klasės draugais, kurie po du arba tris paeiliui kartu dalyvavo rungtyse. Užsiėmimai lauke ir inkluzinė aplinka paskatino bendravimą, o dalijimasis patirtimi mokinių tarpe sukūrė bendrumo atmosferą, į kurią įsijungė netgi tie, kurie įprastai neturėdavo tarpusavyje nieko bendro ir dėl to dažniausiai klasėje nesikalbėdavo vieni su kitais.

Kai kurie iš šių mokinių netgi dalyvavo nacionalinėse kvalifikacinėse varžybose. Tuomet jie turėjo išvykti visai savaitei iš namų, gyventi be savo šeimos narių, nes juos lydėjo tik jų specialiųjų poreikių mokytojai. Ši patirtis jiems davė labai daug naudos, nes keletu aspektų padėjo ugdyti jų savarankiškumą: jie pamatė naujas, nepažįstamas vietas, išmoko naudotis kito miesto žemėlapiu, turėjo pasirūpinti savimi (savo pačių higiena ir kasdienine priežiūra) ir savo asmeniniais daiktais. Be viso to, jie turėjo progą susipažinti su savo bendraamžiais, gyvenančiais skirtingose Italijos vietose ir dalyvaujančiais tose pačiose atletikos varžybose. Susitikimas su jais ir pasidalijimas savo patirtimi šiems mokiniams suteikė daug emocijų ir buvo labai reikšmingas.





**Ugdomieji tikslai:** Ši projektinė veikla buvo sukurta tam, kad specialiųjų poreikių mokiniai galėtų mokytis savivaldos ir pagerinti savo socialinius įgūdžius. Ši veikla taip pat padėjo ugdyti jų savarankiškumą ir savivertės jausmą. Be to, labai svarbu, kad jie įgijo žinių ir gebėjimų įvairiose atletikos srityse.

Tiesą sakant, sportas skatina harmoningą psichinį ir fizinį vystymąsį ir brandą, jis gali padėti mokiniams išmokyti bendrauti ir vystytis kaip asmenybei.

Išbandydami save įvairiose srityse, mokiniai išmoko laikytis žaidimo taisyklių, būti kantriais ir laukti savo eilės, tinkamai elgtis sporto stadione. Dalyvaudami rungtyse, jie turėjo galimybę įveikti savo fizinius ir psichologinius sunkumus, kuriuos sukelia jų negalia.

**Ugdomi fiziniai ir socialiniai įgūdžiai:** Motorinė koordinacija, sugebėjimas orientuotis vietovėje, šiuo atveju atletikos stadione, sugebėjimas prisitaikyti prie naujos ir nepažįstamos aplinkos, bendrieji motorikos gebėjimai ir kūno padėties korekcija, pagerėję savarankiškumo įgūdžiai ir išaugęs savivertės jausmas, savivaldos ugdymas, susipažinimas su kūno dalių funkcijomis, asmeninė branda, pagerėjęs bendrasis vystymasis, mokymasis suprasti, priimti ir paklusti pateiktoms taisyklėms.





### SPORTAS IR UŽSIĖMIMAI LAUKE INKLIUZINIAME UGDYME



- **Šalis:** Italija.
- **Tema:** Nuo inkliuzijos iki inkliuzinės mokyklos.
- **Priemonės pavadinimas:** „Visi mes skirtingi, bet padaryti iš tos pačios tešlos”.
- **Veikla:** Mokomasis žaidimas, užsiėmimai grupėje, varžybos, bendradarbiavimas, darbas su maisto produktais, seminaras.
- **Dalyviai:** 10 grupių (kiekvienoje po 7/8 dalyvius), 11-60 metų amžiaus (komandą sudaro įvairaus amžiaus žmonės).

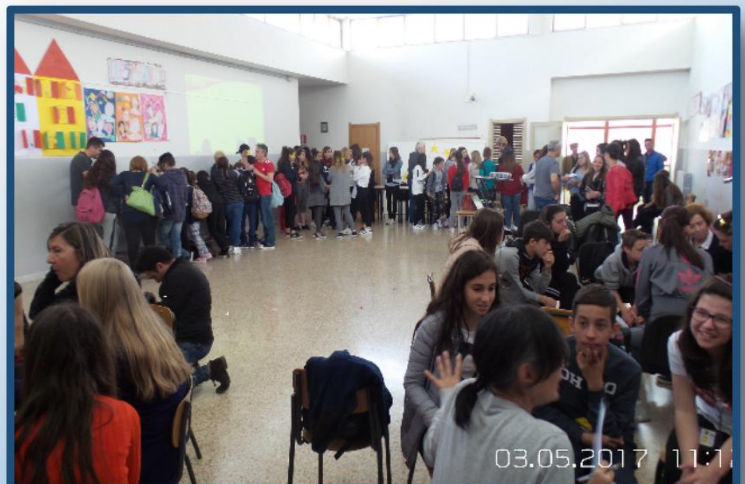
**Reikalingos priemonės:** Didelė plokštė, ant kurios nupiešti šalių kontūrai ir sportinės figūros, įvairių spalvų makaronai, viniliniai klizai, nuotraukos su stereotipiniais Italijos vaizdais ir pavadinimais.

**Trumpas veiklos aprašymas:** Pristatomi trys užsiėmimai, atspindintys inkliuzinio ugdymo planą:

#### 1. Simbolis ir šūkis

**Mokinio veikla:** Kiekviena grupė turi nupiešti savo grupės simbolį, sugalvoti jam šūkį ir pristatyti juos kitoms grupėms. Užsiėmimo metu tai bus skiriamasis grupės ženklas. Nepateikiama jokių konkrečių nurodymų, kiekviena grupė gali laisvai, savo nuožiūra, atlikti užduotį per paskirtą laiką.

**Mokytojo veikla:** Refleksija: užduoties pabaigoje mokytojas pateikia keletą klausimų, norėdamas įsitikinti, ar visi grupės dalyviai dirbo užsiėmimo metu, ar ne.





## 2. Mes kuriam kartu

**Mokinio veikla:** Grupės, bendradarbiaudamos tarpusavyje ir žaisdamos komandinį žaidimą, turi užpildyti kontūrus plokštėje. Kiekviena komanda turi nuspręsti, kokį veiksmą atlieka kiekvienas komandos narys pagal savo sugebėjimus ir kompetencijas.

**Mokytojo veikla:** Paaiškinti užduotį. Mes turime didelę plokštę, kuri simbolizuoja Erasmus+ projektą ir jo logotipą su 12 žvaigždžių aplink didelį futbolo kamuolį, kurio viduje yra balti 7 projekte dalyvaujančių šalių kontūrai: Italijos, Ispanijos, Rumunijos, Islandijos, Lietuvos, Bulgarijos ir Turkijos. Kamuolį supa 7 sporto šakų figūrų siluetai: atletikos, krepšinio, rankinio, karatė, regbio, tinklinio, sunkumų kilnojimo. Ant mažesnės plokštės esantis užrašas atspindi šios veiklos pavadinimą: „Visi mes skirtingi, bet padaryti iš tos pačios tešlos“. Tai italų posakis.

Kiekviena grupė pasirenka, kurią šalį ar sporto šaką nori apklijuoti spalvotais makaronais: šalims reikia parinkti tos šalies vėliavos spalvas, sporto šakoms bet kokias spalvas (reikėtų panaudoti įvairių spalvų makaronus).

1 žaidėjas - parodo 2 ir 3 žaidėjui kortelę (nuotrauką arba paveikslėlį)

2-3 žaidėjai - dėžutėje suranda matyto paveikslėlio itališką pavadinimą, paima kortelę ir pavadinimą ir eina pas 4 žaidėją.

4 žaidėjas - yra teisėjas, kuris turi nuspręsti, ar pasirinktas pavadinimas yra teisingas, ar ne (šalia jo turėtų būti dar ir teisėjas italas, kuris tai galėtų patvirtinti). Jeigu pasirinkta neteisingai, grupė gauna baudos taškų (jie klijavimui gaus tik 2 makaronus). Jeigu pasirinkta teisingai, grupė tęsia žaidimą.

5 žaidėjas - gavęs teisėjo atsakymą, bėga prie stalo su spalvotais makaronais.

6 žaidėjas - duoda jam 5 makaronus pagal pasirinktą tinkamą spalvą: šalies vėliavos arba sporto šakos siluetai (galima duoti po vieną kiekvienos spalvos makaroną).

5 žaidėjas - pasiima makaronus ir eina juos suklijuoti ant plokštės, jam gali padėti vyresnio amžiaus žaidėjas.



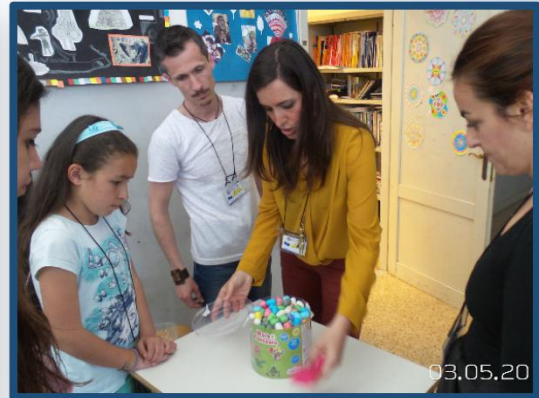


### 3. Pastatyk Nuragą

Tai prizo užduotis, pirmai užduotį baigusiai komandai. Laimėjusioji grupė turi pasistatyti savo Nuragą.

**Mokytojo veikla:** Parodyti Nurago nuotraukas ir nurodyti tris privalomus dalykus (bet kurie du grupės nariai turi iš makaronų pastatyti Nuragą; bet kurie du grupės nariai turi padavinėti iš dėžutės makaronus; galima naudoti bet kokias spalvas).

**Mokinio veikla:** Suklijuoti visus makaronus, naudojantis tik vandeniu, bandant atkartoti spalvotą Nuragą, kuris pavaizduotas ant Erasmus+ KA2 puodelio.



**Ugdomieji tikslai:** Seminaro metu veikla vyko pagal inkluzijos metodiką, kokius užsiėmimus galima rengti mokykloje kasdien: tyrinėti inkluzinio ugdymo principus; suvokti, kad žmogiškieji skirtumai yra paprastas žmogaus vystymosi aspektas; naudoti naujus darbo su kitais žmonėmis būdus; pasisemti gerosios patirties iš kitur; suvokti, kad reikia atsisakyti deterministinio įsitikinimo apie kito žmogaus sugebėjimus ir įtraukti visus į veiklą; dirbti tokiu būdu, kad gerbtume besimokančiųjų, kaip pilnaverčių klasės bendruomenės narių, orumą; nuolatos tobulinti savo gebėjimus. Užsiėmimuose mokiniams užduotys paskiriamos pagal jų gebėjimus ir galimybes taip, kad kiekvienas, netgi neįgalusis, galėtų padėti atlikti užduotį.

**Ugdomi fiziniai ir socialiniai įgūdžiai:** Išmokti puikiai bendrauti su kitais žmonėmis, išreikšti savo nuomonę. Socialinė sąveika: bendrauti su draugais, komandos nariais ir nepažįstamaisiais; tinkamai panaudoti priemones, organizuoti darbą grupėje ir patalpoje. Mokoma dirbti bendrai, padrašinti ir motyvuoti vaikus aktyviam darbui, įrodant, kad kiekvienas žmogus kažkuo yra naudingas grupei.



### SPORTAS IR UŽSIĖMIMAI LAUKE SKATINANT MOKYTIS IŠ BENDRAAMŽIŲ



- **Šalis:** Turkija.
- **Tema:** Mokymasis iš bendraamžių.
- **Priemonės pavadinimas:** Žaidimo stotelės.
- **Veikla:** Užsiėmimai grupėje.
- **Dalyviai:** 10-14 metų amžiaus mokiniai.

**Reikalingos priemonės:** Priemonės gali būti įvairios, priklausomai nuo sporto šakos ar užsiėmimų lauke, kurių vieni kitus moko bendraamžiai mokiniai.

**Trumpas veiklos aprašymas:** Mokytojas pasirenka keletą savanorių mokinių ir suformuoja 4 arba 5 grupes. Kiekviena grupė turi jai priskirtą skirtingą sporto šaką ar žaidimą, kuris žaidžiamas lauke (pavyzdžiui, krepšinį, futbolą, tenisą ar tinklinį). Kiekvienai grupei duodama šiek tiek laiko ieškoti ir surasti išsamią informaciją apie tą sporto šaką (įranga, taisyklės, technikos detalės ir pan.). Kai grupės yra pasiruošusios, kiekviena iš jų pasižymi savo „Žaidimo aikštelę“ mokyklos kieme ar sporto salėje. Po to jie demonstruoja, kaip reikia žaisti tą žaidimą, kokios jam reikalingos priemonės, supažindina su taisyklėmis. Tuo metu kiti mokiniai lankosi tose pažymėtose „žaidimo aikštelėse“ ir mokosi žaisti žaidimus.





**Mokytojo veikla:** Mokytojas yra veiklos organizatorius ir prižiūrėtojas.

**Mokinio veikla:** Mokiniai, esantys grupėse, atlieka tyrimą, instruktuoja, mokosi patys ir bendradarbiauja. Tie mokiniai, kurie lankosi „Žaidimų aikštelėse“, aktyviai mokosi. Jie stebi, mokosi žaisti ir bendradarbiauja.

**Ugdomieji tikslai:** Išmokyti mokinius aktyviai mokytis. Sudaryti mokiniams galimybes stebėti, daryti ir mokytis patiems. Mokiniai mokomi, kaip sumažinti įtampą, mokantis siekiant didžiausios naudos. Išmokyti bendrauti ir prisiimti atsakomybę už mokymąsi.



**Ugdomi fiziniai ir socialiniai įgūdžiai:**

Mokiniai mokosi stebėdami ir patys dalyvaudami veikloje. Jie išmoks būti savarankiškais ir gebės patys įsitraukti į veiklą. Jiems malonu geriau pažinti vieniems kitus, leisti laiką kartu ir dirbti drauge. Jie įgys pasitikėjimo savimi, lavins savo vadovavimo įgūdžius ir išmoks klausyti vadovo nurodymų, bendrauti. Nedrąsūs mokiniai taps aktyvesni.



### SPORTAS IR UŽSIĖMIMAI LAUKE SKATINANT MOKYTIS IŠ BENDRAAMŽIŲ



- **Šalis:** Turkija.
- **Tema:** Mokymasis iš bendraamžių.
- **Priemonės pavadinimas:** Užsisakyk bendraamžį trenerį.
- **Veikla:** Bendraamžių treniravimas.
- **Dalyviai:** 10-14 metų amžiaus mokiniai.

**Reikalingos priemonės:** Priemonės gali būti įvairios, priklausomai nuo mokinio, kuriam reikia bendraamžio trenerio.

**Trumpas veiklos aprašymas:** Tokie užsiėmimai gali būti rengiami vyresnių ir žemesnių klasių mokiniams (pavyzdžiui, 7 klasės mokinys gali treniruoti 6 klasės mokinį, kuriam reikia tokios treniruotės). Trimestro pradžioje kūno kultūros mokytojas parenka keletą savanorių mokinių, kurie gali tapti savo bendraamžių treneriais. Kai žemesnės klasės mokinys jaučia, kad jam/ jai sunku suvokti žaidimo taisykles arba atlikti tam tikrą sportinį judesį, jis/ ji gali paprašyti mokytojo, kad būtų paskirtas bendraamžis treneris - kitaip sakant, jis/ ji gali užsisakyti bendraamžį trenerį. Mokytojas paskiria bendraamžį trenerį tam mokiniui, kad jis/ ji padėtų išmokti tai, kas jam/ jai nesiseka: parodyti judesius, padėti treniruočių metu, paaiškinti taisykles ir pan. Dirbdami kartu, jie įveikia iškilusius sunkumus.





**Mokytojo veikla:** Mokytojas organizuoja ir prižiūri veiklą.

**Mokytojo veikla:** Bendraamžiai treneriai moko, parodo, kaip atlikti užduotis ir bendradarbiauja. Kiti mokiniai stebi, atlieka užduotis ir aktyviai mokosi.

**Ugdomieji tikslai:** Mokiniai yra mokomi, kaip būti atsakingais už savo mokymąsi, įsitraukti į veiklą po pamokų, padėti vienas kitam arba paprašyti kito žmogaus pagalbos. Mokiniai mokomi, kaip sumažinti įtampą siekiant iš mokslo didžiausios naudos. Mokydamiesi jie turi galimybę bendrauti.



**Ugdomi fiziniai ir socialiniai įgūdžiai:** Mokiniai mokosi, stebėdami savo bendraamžius ir patys įsitraukdam. Jie išmoks sąmoningai būti atsakingais už savo pačių mokymąsi. Jie gebės pasirūpinti savimi ir atlikti paskirtą užduotį. Jie geriau pažins vienas kitą, praleis daugiau laiko drauge ir kartu su savo bendraamžiais dalyvaus veikloje. Jie išmoks pasitikėti savimi ir bendradarbiauti. Pagerės jų bendravimo įgūdžiai. Nedrąsūs mokiniai taps aktyvesni ir atviresni.





### SPORTAS IR UŽSIĖMIMAI LAUKE SKATINANT MOKYTIS IŠ BENDRAAMŽIŲ



- **Šalis:** Turkija.
- **Tema:** Mokymasis iš bendraamžių.
- **Priemonės pavadinimas:** Siųsk toliau: mokymosi ratas.
- **Veikla:** Užsiėmimai grupėse.
- **Dalyviai:** 10-14 metų amžiaus mokiniai.

**Reikalingos priemonės:** Priemonės gali būti įvairios, priklausomai nuo mokinių pasirinktų žaidimų.

**Trumpas veiklos aprašymas:** Šie užsiėmimai gali būti rengiami tarp skirtingų klasių. Kūno kultūros mokytojas vienai klasei liepia (pavyzdžiui, 8 klasei) surasti žaidimą ir atlikti jo tyrimą, tam, kad jie galėtų pamokyti žaisti kitą klasę (tarkim 7 klasę). Jiems duodama šiek tiek laiko pasiruošti. Kai klasė jau pasiruošusi, tos klasės mokiniai apsilanko kitoje klasėje ir išmoko juos žaisti savo pasirinktą žaidimą.

Jie pristato žaidimą, pateikia pagrindinę informaciją, paaiškina taisykles ir pademonstruoja patį žaidimą. Tada abi klasės žaidžia kartu. Kai, tarkim, 7 klasės mokiniai gerai išmoksta žaisti, jie patys turi pakartoti tą pačią veiklą kitoje klasėje (pavyzdžiui, 6 klasėje). Kitaip sakant, jie turėtų perduoti estafetę kitai klasei.

Ta pati veikla vyksta dvejose klasėse, po to, 6 klasės mokiniai ieško kito žaidimo ir moko jį žaisti kitą klasę (pavyzdžiui 5 klasę). Tokiu būdu visos klasės sukuria mokymosi ratą, kuris atneša naudos visoms klasėms.





**Mokytojo veikla:** Mokytojas inicijuoja ir prižiūri veiklą.

**Mokinio veikla:** Už veiklos rezultatyvumą atsako mokiniai. Jie instruktuoja, stebi, mokosi žaisti, bendradarbiauja. Jie aktyviai mokosi..

**Ugdomieji tikslai:** Mokiniai mokosi būti atsakingais už savo pačių mokymąsi. Lavinamas mokinių sąmoningumas, kad reikia padėti savo bendraamžiams. Kuriama draugiška mokyklos aplinka. Mokiniai mokosi bendrauti.

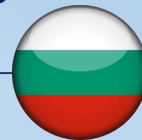


**Ugdomi fiziniai ir socialiniai įgūdžiai:** Mokiniai mokosi stebėti ir išbandyti naują veiklą. Jie dalyvauja grupės veikloje ir ugdomi priklausomybės jausmą. Jie tam draugiškesniais, atsakingais už savo pačių mokymąsi ir bendraamžių mokymą.

Jie išbando, ką reiškia mokyti kitus, ir dėl to labiau supranta savo mokytojus. Jie puikiai praleis laiką, kartu atlikdami užduotį, labiau pasitikės savimi ir lavins savo bendravimo įgūdžius. Drovūs mokiniai taps aktyvesni ir susikurs palankią aplinką bendravimui.



### SPORTAS IR UŽSIĖMIMAI LAUKE UGDANT KOMANDOS SUDARYMO IR LYDERYSTĖS ĮGŪDŽIUS



- **Šalis:** Bulgarija.
- **Tema:** Darbas komandoje ir lyderystės įgūdžių ugdymas..
- **Priemonės pavadinimas:** Padėk ir laimėk.
- **Veikla:** Komandos sudarymo sportinis žaidimas.
- **Dalyviai:** Nuo 6 iki 20 dalyvių; virš 9 metų amžiaus.

**Reikalingos priemonės:** Teniso kamuoliukas, lygi danga viduje arba lauke.

**Trumpas veiklos aprašymas:** Dvi komandos žaidžia su teniso kamuoliuku. Priešingas aikštelės puses žymi 2 vartai/ linijos, lankas arba krepšys, kur būtų galima įmesti kamuoliuką ir gauti tašką. Vienas žaidėjas laiko rankose kamuoliuką ir perduoda jį kitiems komandos žaidėjams. Jis stovi vienoje vietoje ir negali žengti nei žingsnio. Jo komandos nariai juda aplink, bandydami užsiimti kuo geresnę vietą, kad galėtų pasiekti kamuoliuką, mesti jį į vartus ir gauti tašką.

Priešininkų komandos žaidėjai saugo savo oponentus, bet negali jų paliesti. Jie stengiasi pagauti metamą kamuoliuką, tačiau negali jo paimti iš kitų žaidėjų rankų. Kai įmetamas įvartis, žaidimas pradedamas iš pradžių. Abi komanos nusprendžia kartu, kiek laiko truks žaidimas.

Laimi ta komanda, kuri per nustatytą laiką surenka daugiau taškų.





**Mokytojo veikla:** Mokytojas, prieš prasidedant žaidimui, supažindina žaidėjus su taisyklėmis ir saugumo reikalavimais, iškelia žaidimo tikslus ir nurodo, kokie gebėjimai bus ugdomi, motyvuoja stipresnius ir silpnesnius žaidėjus, kad žaistų kartu, liepia žaidėjams apgalvoti, kokius savo gerus įgūdžius panaudoti tinkamu žaidimo metu ir atlieka teisėjo vaidmenį.

**Mokinio veikla:** Žaidėjai turi būti aktyvūs ir pritaikyti savo puikius sugebėjimus, žaisdami su kitais, nuolat kintančioje aplinkoje.

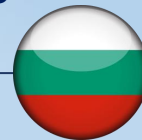
**Ugdomieji tikslai:** Žaidimas gali padėti sukurti komandos dvasią, išmokyti siekti bendro tikslo, pasiskirstyti komandoje pareigomis, įtraukiant įvairių gebėjimų žaidėjus, lavina taktinį ir strateginį mąstymą, kaip teisingai panaudoti turimas priemones, padeda mokiniams suvokti, kad kiekvienas komandos narys gali būti naudingas, nepaisant turimų negalių.

**Ugdomi fiziniai ir socialiniai įgūdžiai:** Greita reakcija, vikrumas, tikslumas, gebėjimas orientuotis erdvėje staigiai pasikeitus judėjimo kryptčiai, sugebėjimas tinkamai įvertinti savo ir kitų įgūdžius ir gebėjimus, sugebėjimas greitai priimti sprendimus komandos naudai, gebėjimas įveikti savo asmenines ambicijas, kad komanda puikiai sužaistų, bendradarbiavimas ir pagalba vienas kitam, neverbalinis bendravimas.





### SPORTAS IR UŽSIĖMIMAI LAUKE UGDANT KOMANDOS SUDARYMO IR LYDERYSTĖS ĮGŪDŽIUS

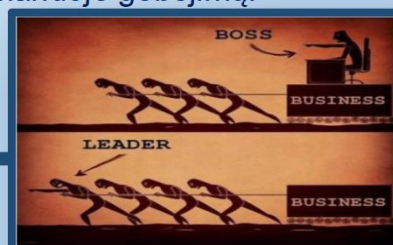


- **Šalis:** Bulgarija.
- **Tema:** Komandos sudarymo ir lyderystės įgūdžių ugdymas.
- **Priemonės pavadinimas:** „Vienas už visus ir visi už vieną“ – Kartu visi pasiekia daugiau.
- **Veikla:** Komandos sudarymo užsiėmimas.
- **Dalyviai:** Nuo 14 iki 50 dalyvių; virš 10 metų amžiaus.

**Reikalingos priemonės:** 2-7 skaičių kortelių rinkiniai su skaičiais nuo 1 iki 7/ priklausomai nuo komandų skaičiaus/, 2-7 aplankai su popieriaus lapais ir rašikliu, dideli popieriaus lapai, žymekliai.

#### Trumpas veiklos aprašymas:

1. Komandų sudarymas - Visi dalyviai išsitraukia skaičių nuo 1 iki 7. Komandos sudaromos iš dalyvių, turinčių tą patį skaičių. Gali būti 2-7 komandos arba daugiau.
2. Diskusija - Komandos nariai įsitraukia į diskusiją, atsakydami į kelis pateiktus klausimus: Kas yra komanda? Žmonių grupė, kurią sieja bendras tikslas, turinti atlikti konkrečią užduotį, darbą ar dalyvauti projekte. Komandos nariai savanoriškai sutinka laikytis tam tikrų komandos taisyklių. Koks yra skirtumas tarp grupės ir komandos? Ne kiekvieną grupę sieja bendras tikslas - pavyzdžiui, grupė žmonių laukia autobuso stotelėje. Kodėl žmonės turi dirbti komandoje? Ne kiekvienam žmogui viskas gerai sekasi, daugelis žmonių užsiėmimų šiomis dienomis yra sudėtingi ir reikalauja daug įgūdžių, taupyti laiką ir išteklius. Kokie privalumai, dirbant komandoje? Komandos nariai padeda ir palaiko vienas kitą taip padidindami savo stiprybes ir sumažindami savo silpnybes, užduotys yra atliekamos geriau, taupomas laikas ir ištekliai, žmonės užmezga tarpusavio ryšius, kad galėtų atlikti užduotis ateityje, įgyjama darbo komandoje gebėjimų.





3. Darbo komandoje principai - Kiekviena komanda gauna užduotį: A/ sugalvoti komandos pavadinimą; B/ sukurti 5 savo komandos taisykles; C/ sugalvoti, kaip bus nubaustas komandos narys, pažeidęs taisykles. Tada kiekvienai komandai duodama laiko tai aptarti ir užrašyti. Komandos kviečiamos pristatyti ir pagrįsti savo atsakymus. Taisyklės apibendinamos ir užrašomos ant didelių popieriaus lapų. Siūlomos tokios taisyklės: 1. Kiekvienas komandos narys išklauso kitus ir yra išklausomas pats. 2. Komandos nariai gerbia vienas kitą. 3. Kiekvienas stengiasi kaip galima labiau padėti kitiems. 4. Kilus konfliktui, komandos nariai tariasi/ kiekvienas išsako, ko jis/ ji nori ir ką pats ketina duoti kitiems/ vieningai nutaria/ kiekvienas sutinka su komandos sprendimu. 5. Dalyvauja visi - komandos nariai tarpusavyje pasiskirsto pareigomis ir užduotimis.
4. Komandinio darbo aspektai - Kiekviena komanda turi: A/ pateikti komandinio darbo pavyzdžių; B/ nuspręsti, kokie yra svarbiausi komandinio darbo aspektai - darbo planavimas, užduotys, pranešimų rezultatai, komandos santykiai - geri ar blogi, pareigos komandoje; C/ užbaigti sakinį „Gera komanda ...” yra labai motyvuota, atvira ir skaidri, gerai planuojanti darbą, vertinanti kiekvieno nuomonę ir indėlį, sugebanti gerai įveikti konfliktus ir skirtumus, efektyviai naudojanti išteklius.





5. Pareigos komandoje – Norint, kad komanda efektyviai dirbtų, jos nariai pagal savo pomėgius ir įvertindami savo įgūdžius ir gebėjimus, turi pasiskirstyti tarpusavyje, kas atliks bendras ir specialias užduotis. Pareigos komandoje skirstomos į 4 pagrindines kategorijas: INFORMACIJOS IEŠKOTOJAI, PATARĖJAI, ORGANIZATORIAI IR KONTROLIERIAI. Praktinė užduotis: kiekvienas komandos narys, pasitaręs su kitais komandos nariais, turi pasirinkti savo pareigas.
6. Efektyvios komandinio darbo priemonės: A/ MINČIŲ LIETUS - per duotą laiką kiekvienas komandos narys greitai pateikia savo idėjas, daug negalvodamas ir neplanuodamas, visi pasiūlymai yra užrašomi ir aptariami. Komanda išsirenka vieną pasiūlytą idėją. Dažniausiai pačios netikėčiausios idėjos pasirodo tinkamiausios, pažvelgus į situaciją iš kitos pusės. Praktinė užduotis: sugalvokite, kur geriausiai būtų galima panaudoti koka kolos butelį. B/ BENDRAS SUSITARIMAS – aptarusi keletą kompromisų, komanda priima vieningą nutarimą, o kiekvienas komandos narys yra įsitikinęs, kad tai pati geriausia pasiūlytoji idėja. Praktinė užduotis: nuspręskite, ką galėtumėte pasikviesti pietų. C/ PROBLEMOS/ KONFLIKTO SPRENDIMAS – pagrindinis tikslas yra tinkama diskusija ir problemų išsprendimas. Kiekvienas komandos narys pasako, ko jis tikisi iš kitų ir ką jis pats yra pasiruošęs padaryti komandos labui. Egzistuoja 5 žmogaus elgesio tipai konfliktinėje situacijoje: vėžlys - vengia argumentų, nedalyvauja; pliušinis meškiukas - bando nuraminti ir suvaldyti situaciją; lapė - derasi ir ieško kompromiso; ryklys - kovoja ir priešinasi; pelėda - bendradarbiauja ir bando surasti išeitį. Svarbu, kad komandos nariai motyvuotų vienas kitą dalyvauti, priimant bendrą sprendimą.





7. Komandiniai žaidimai ir užsiėmimai: A/ situacijos tyrimas - mama patikrina savo sūnaus Facebook'ą ir pastebėjo, kad vienas berniukas nori su juo muštis. Kaip Jūs patartumėte mamai pasielgti tokioje situacijoje? B/ fizinis komandinis žaidimas - „Pamėgdžiok tai” - kiekviena komanda judesiais, gestais ir mimika pristato savo mėgstamiausios knygos arba filmo pavadinimą. Kitos komandos turi jį atspėti. C/ fizinis komandinis žaidimas - „Skulptūra” - kiekviena komanda savo kūnais turi pavaizduoti įžymią lankomą vietą arba paminklą. Kitos komandos turi atspėti. D/ fizinis komandinis žaidimas - „Sudaryk ratą”- kiekvienos komandos nariai sudaro ratą, susikabindami rankose laikomais pieštukais, vienas komandos narys laiko už vieno galo, kitas už kito. Jie turi nueiti iki nurodytos vietos, nepamesdami pieštukų. Laimi toliausiai nuėjusi komanda. Judėjimas rate padeda komandos nariams jaustis visos komandos dalimi, tarpusavyje palaikyti ryšį ir bendradarbiauti.
8. Lyderystė – atsakinėdami į keletą pateiktų klausimų, komandos nariai įsijungia į trumpą diskusiją, kurios metu turi išsakyti savo nuomonę ir tiksliai apibūdinti lyderio savybes. Už ką lyderis yra atsakingas? Lyderis yra tas, kuris daro įtaką ir vadovauja kitiems komandos nariams. Koks skirtumas tarp neoficialaus ir oficialaus lyderio/ vadovo? Neoficialus lyderis yra tas, kuris neturi tikro autoriteto vadovaujant komandai, bet yra įgijęs visų pasitikėjimą ir pagarbą ir nuoširdžiai dirba, siekdamas komandos sėkmės. Jis taip pat rūpinasi kiekvieno nario gerove ir sėkme komandoje. Oficialų lyderį/ vadovą į pareigas skiria ne komandos nariai, bet aukštesnė valdžia. Kokius gebėjimus privalo turėti puikus lyderis? Jis pirmas rodo pavyzdį, įkvepia kitus, duoda nurodymus ir paskirsto pareigas, prisiima atsakomybę ir kaltę, siekia tikslo, yra sąžiningas, entuziastingas, aktyvus ir charizmatiškas. Praktinė užduotis: išsirinkite komandos lyderį ir pagrįskite savo nuomonę.





**Mokytojo veikla:** Mokytojas padeda, moko, instruktuoja ir motyvuoja komandos narius, iškelia veiklos tikslus, vadovauja diskusijoms, bendrauja su komandomis, apibendrina rezultatus.

**Mokinio veikla:** Mokiniai yra aktyvūs komandų nariai, kurie, siekdami bendro tikslo, turi parodyti savo pačius geriausius sugebėjimus.

**Ugdomieji tikslai:** Šią trumpos apimties veiklą, susidedančią iš įvairiausių užsiėmimų, gali naudoti mokytojai/ treneriai, kaip priemonę, žengiant pirmąjį žingsnį link sąmoningo ir kryptingo mokymo ir komandinio darbo, ugant lyderystės įgūdžius. Kita vertus, mokiniai, kurie jau yra dalyvavę kai kuriuose komandiniuose užsiėmimuose, žino apie pagrindinių komandinio darbo principų svarbą. Jie susipažįsta su moksline profesionalia metodika, kaip elgtis komandoje - ko jie turėtų tikėtis iš kitų, ko tikimasi iš jų, kaip įveikti savo asmenines silpnynes ir skirtumus. Kai kurios šios veiklos dalys gali būti naudojamos kaip atskiros priemonės bet kurioje pamokoje, treniruotėse ir edukaciniuose užsiėmimuose.

**Ugomi fiziniai ir socialiniai įgūdžiai:** Tolerancija, pagarba kitiems, gebėjimo derėtis ir spręsti problemas įgūdžiai, gebėjimas teisingai pasiskirstyti pareigomis ir darbu, bendradarbiavimas, teisingas savo ir kitų gebėjimų ir įgūdžių įvertinimas, gebėjimas greitai priimti sprendimus komandos labui.





### SPORTAS IR UŽSIĖMIMAI LAUKE UGDANT KOMANDOS SUDARYMO IR LYDERYSTĖS ĮGŪDŽIUS



- **Šalia:** Bulgarija.
- **Tema:** Komandos sudarymo ir lyderystės įgūdžių ugdymas.
- **Priemonės pavadinimas:** „Ar tu sugebi dirbti komandoje?“
- **Veikla:** Klausimyno apie darbą komandoje ir lyderystės įgūdžius pildymas - galima atsakinėti individualiai arba grupėje, diskutuojant žodžiu arba raštu, anonimiškai arba pasirašant vardą, galima apibendrinti visos grupės/ klasės/ komandos arba kiekvieno respondento atsakymus individualiai.
- **Dalyviai:** Bet koks skaičius dalyvių virš 10 metų amžiaus.

**Reikalingos priemonės:** Kopijavimo aparatas/ spausdintuvas, popieriaus lapai.

**Trumpas veiklos aprašymas:** Kiekvienas dalyvis gauna klausimyno lapą ir pasirenka tinkamiausią atsakymą į klausimus:

1. Ką tu darai, kai reikia atlikti svarbią ir sudėtingą užduotį:  
a/ geriau atlieku ją vienas - 2 b/ bandau motyvuoti kitus žmones, kad įsitrauktų į veiklą -3 c/ atsisakau atlikti užduotį – 1.
2. Tu tiki, kad: a/ kiekvienas žmogus turėtų atlikti savo užduotį vienas pats - 1 b/ kai užduotį atlieka daug žmonių, ji atliekama netinkamai - 2 c/ užduotį sėkmingiau atlieka žmonių grupė - 3.
3. Tu dirbti grupėje su žmonėmis, kurių nepažįsti. Tu: a/ teigiamai į tai žiūri ir bandai sužinoti jų gerąsias savybes – 3 b/ jautiesi nepatogiai ir nebendrauji su kitais - 1 c/ tau nedrąsu, bet bandai bendrauti su kitais – 2.
4. Tu pasirenki, su kuriais žmonėmis dirbsi grupėje, nes: a/ jūs esate draugai - 2 b/ jie yra naudingi tai veiklai - 3 c/ jie yra linksmi ir gražūs - 1.
5. Kai dirbi grupėje, tu: a/ esi aktyvus ir diskutuoji sprendimus - 3 b/ lauki, kol kiti pasakys, ką tu turi daryti - 2 c/ nori pats pasakyti kitiems, ką reikia daryti - 1.
6. Kai dirbi grupėje, tu: a/ gerbi kitus ir išklausai jų nuomonę - 3 b/ lengvai priimi sprendimus - 2 c/ jautiesi nusivylęs, nes sunku laikytis taisyklių - 1.



7. Jeigu grupėje kyla konfliktas, tu: a/ bandai rasti geriausią sprendimą, kad visi būtų patenkinti/ - 3 b/ ir toliau ginčijiesi, nes manai, kad tu teisus - 2 c/ išeini iš grupės – 1.
8. Ar tu manai, kad lyderis: a/ turėtų atlikti visą darbą, o tu tik padėtum - 2 b/ turėtų užduotis paskirstyti - 3 c/ turėtų kiekvienam leisti daryti tai, kas ką nori – 1.
9. Geras lyderis yra tas, kuris: a/ yra žavus ir bendraujantis - 1 b/ yra atsakingas ir reikalaujantis - 2 c/ motyvuoja ir įkvepia - 3.
10. Ar tiki, kad lyderis turėtų: a/ elgtis, kaip vienas iš grupės narių – 2 b/ parodyti savo viršenybę ir autoritetą - 1 c/ pirmas parodyti pavyzdį - 3

Rezultatai: 0-10 taškų – tu nesi pasiruošęs dirbti komandoje, įveik savo kuklumą arba individualumą ir rezultatai tave nustebins; 11-20 taškų – tu turi šiek tiek darbo komandoje patirties, bet tau reikia būti aktyvesniam ir padėti kitiems; 21-25 taškai - tu gerai dirbi komandoje, bet negali pagerinti savo bendradarbiavimo įgūdžių ir įveikti savo valdingumo; 26-30 taškų - tu puikiai dirbi komandoje ir padedi kitiems, kai nesiseka.

**Ugdomieji tikslai:** Patikrinti dalyvių požiūrį į komandinį darbą, padidinti jų supratimą apie darbo komandoje įgūdžių svarbą, kaip šiuolaikinio ugdymo tikslą, atkreipti dėmesį ir nuolatos ugdyti ir gerinti darbo komandoje įgūdžius.

**Ugdomi fiziniai ir socialiniai įgūdžiai:** Gebėjimas vertinti save ir asmeninio vystymosi įgūdžiai.





### SPORTAS IR UŽSIĖMIMAI LAUKE UGDANT SVEIKĄ GYVENSENĄ

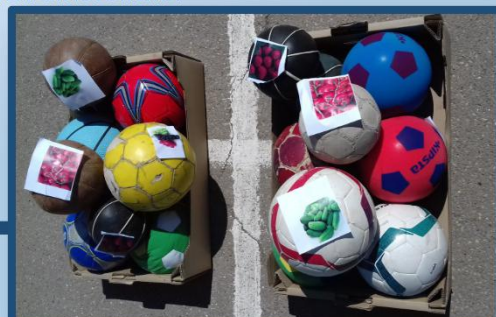


- **Šalis:** Rumunija.
- **Tema:** Sveikos gyvensenos ugdymas.
- **Priemonės pavadinimas:** „Išmintingi pasirinkimai norint sveikai gyventi“.
- **Veikla:** Varžybų žaidimas, kai reikia perduoti estafetę.
- **Dalyviai:** 10-14 metų vaikai; dalyvauti gali 10-30 mokinių.

**Reikalingos priemonės:** Žaidimui reikia turėti skirtingų vaisių ir daržovių paveikslėlių bei nesveiko maisto produktų - „[sibrovėlių“ (nesveiko maisto) paveikslėlių, įvairaus dydžio kamuolių, krepšių, kūgių ir švilpuką.

**Trumpas veiklos aprašymas:** Šis žaidimas turi tris rungtis, bet mes galime susigalvoti tiek rungčių, kiek norime. Laimi ta komanda, kuri surenka daugiausiai taškų kiekvieno žaidimo metu.

1. Pirmu žaidimo etapo metu mes suskirstome mokinius į dvi komandas. Kiekviena komanda atsistoja ant linijos, viena priešais kitą. Aikštelės viduryje pastatomi krepšiai su kamuoliais, po vieną kiekvienai komandai. Ant kiekvieno kamuolio yra užklijuotas daržovės arba vaisiaus paveikslėlis, tačiau krepšiuose yra ir kamuolių su nesveiko maisto produktų paveikslėliais. Už kiekvienos komandos paskutinio mokinio nugaros stovi tuščias krepšys, kurį žaidimą stebinčio mokytojo nurodymu reikės pripildyti vaisių arba daržovių. Mokytojas stovi ant linijos aikštelės viduryje ir šaukia besivaržančioms komandoms: „Aš noriu daržovių salotų!“ (arba vaisių salotų, ar kokio nesveiko maisto produktų, kurių paveikslėlius naudojate žaidime, patiekalo, arba pamini tik maisto produktų spalvą, pavyzdžiui, raudoną, žalią, kt.). Pasigirdus starto švilpuko garsui, vienas žaidėjas iš kiekvienos komandos bėga visu greičiu į aikštelės vidurį, kur stovi krepšiai su maisto produktų paveikslėliais.





Kiekvienas žaidėjas privalo surasti tinkamą maisto produkto paveikslėlį savo komandos krepšyje, bėgti atgal ir įmesti kamuolį į savo komandos užnugaryje stovintį krepšį. Tik po to kitas komandos žaidėjas gali pradėti rungtį ir ieškoti kito paveikslėlio. Vienu metu galima paimti tik vieną kamuolį. Laimi ta komanda, kuri pirmoji surenka visus tam maisto patiekalui reikalingus produktų paveikslėlius. Tačiau laimėjusioji komanda gali tapti pralaimėjusiaja, jeigu nors vienas žaidėjas atsinešė ne tą paveikslėlį, kurio reikėjo.

2. Norint pasunkinti žaidimą, galima jį žaisti tokiu būdu: priešais kiekvieną komandą pastatomi keli kūgiai; besivaržantys žaidėjai turi bėgti pro tuos kūgius ir iš krepšio pasiimti bet kurį kamuolį su maisto produkto paveikslėliu. Tada žaidėjas pasako, kokį maisto produktą pasiėmė, ar jis turi vitaminų, reikalingų organizmui, ar ne, apibėgdamas kūgius grįžta pas savo komandą ir įmeta kamuolį į komandos krepšį. Laimi ta komanda, kuri per nustatytą laiką teisingai atsako į pateiktus klausimus ir į savo komandos krepšį atneša daugiau sveiko maisto produktų.

**Mokytojo veikla:** Mokytojas turi paaiškinti taisykles, kad žaidimas sėkmingai vyktų, ir svarbiausia, suteikti vaikams informacijos apie sveikus maitinimosi įpročius, kurie turi įtakos mūsų sveikatai ir fizinei savijautai, teisingai pasirinkus tuos produktus, kurie padeda veikti mūsų vadinamajam „organizmo varikliui“, kad išliktume energingi visą dieną. Jis/ ji pagiria komandą, kuri geriausiai įveikė rungtį ir daugiausiai žino apie tinkamus maitinimosi būdus. Be to, mokytojas iškelia tikslus ir uždavinius, kuriuos turi pasiekti mokiniai bei atlieka teisėjo vaidmenį, kuris gali komandą apdovanoti arba nubausti.

**Mokinio veikla:** Mokinių užduotis yra suvokti, kad tinkama mityba vaidina svarbų vaidmenį, užsiimant įvairia fizine veikla, jie turi bendradarbiauti, žaisti pagal taisykles, pasiekti iškeltus tikslus, kad savo komandai surinktų kuo daugiau taškų ir laimėtų prizą.





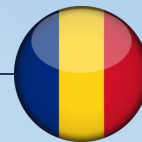
**Ugdomieji tikslai:** Kūno kultūros pamokos negali būti vienintelė fizinė veikla, kurios metu ugdoma sveika gyvensena. Mums reikia vitaminų, mineralų ir kitų maisto medžiagų, kad „mūsų variklis“, kaip mes vadiname savo kūną, puikiai dirbtų. Tačiau iš kur mes galime gauti šių mūsų organizmui naudingų maisto medžiagų? Iš maisto! Mūsų kasdieninis maisto pasirinkimas turi įtakos mūsų sveikatai, t.y. tam, kaip mes šiandien jaučiamės, mūsų rytojui ir ateičiai. Pasiūlydami šiuos žaidimus, mes norime ir akcentuoti fizinių užsiėmimų lauke naudą, ir pagilinti mokinių žinias, kaip sveikai maitintis, kaip per dieną kūnui suteikti reikiamos energijos ir užtikrinti jo puikų funkcionavimą. Šie žaidimai suaktyvina tokias savybes kaip gebėjimą sutelkti dėmesį, greitai reaguoti ir sąžiningai varžytis.

**Ugdomi fiziniai ir socialiniai įgūdžiai:** Gebėjimas orientuotis erdvėje ir laike staiga pasikeitus judėjimo kryptčiai, greita reakcija ir vikrumas, žinios apie sveiką maistą, kad normaliai veiktų organizmo fizinės ir psichinės funkcijos.





## SPORTAS IR UŽSIĖMIMAI LAUKE UGDANT SVEIKĄ GYVENSENĄ

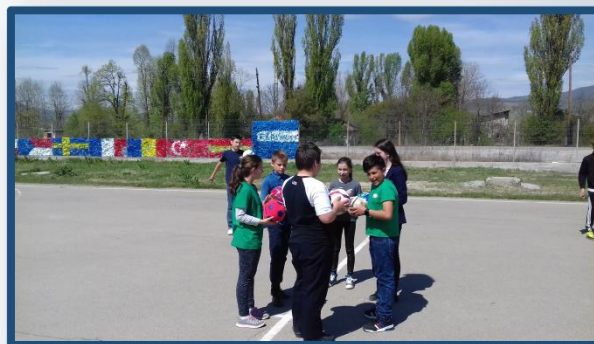


- **Šalis:** Rumunija.
- **Tema:** Sveikos gyvensenos ugdymas.
- **Priemonės pavadinimas:** „Vaisių dubenėlis“.
- **Veikla:** Varžybų žaidimas, kai reikia perduoti estafetę
- **Dalyviai:** 10-14 metų vaikai, dalyvauti gali 10-30 mokinių.

**Reikalingos priemonės:** Žaidimui reikia skirtingų rūšių vaisių ir daržovių paveikslėlių, kamuolių ir švilpuko.

### Trumpas veiklos aprašymas:

Pradedant žaisti, mokiniai sustoja ratu, kuris bus vadinamas dubenėliu. Kiekvienas vaikas pasirenka, kokia daržove ar vaisiumi jis bus. Kiekvienas žaidėjas stovi savo vietoje, kol jis pakviečiamas į rato centrą, pagal recepto, kurį skaito virėjas (mokytojas), sudėtį. Atėję į dubenėlio vidurį, žaidėjai pasakoja, ką jie žino apie savo pasirinktus maisto produktus, kuriais jie patys yra. Kai mokytojas paliepia „sumaišyti salotas“, vaikai pradeda mušinėti kamuolius į žemę, kol pasigirsta signaliniai garsai (švilpuko garsas). Žaidėjas, pametęs kamuolį, iškrenta iš žaidimo. Žaidimo nugalėtojai apdovanojami dubenėliu tikrų salotų.





**Mokytojo veikla:** Mokytojas vadovauja žaidimui, kviečia į rato vidurį „vaisius“ ir „daržoves“. Jis/ ji paaiškina, kuo organizmui yra naudingi pasirinktieji maisto produktai, gali patikrinti mokinių žinias, sakydamas netinkamą maisto produkto pavadinimą, pavyzdžiui, obuolys yra naudojamas daržovių salotose ir pan.

**Mokinio veikla:** Mokiniai privalo turėti žinių apie vaisių ir daržovių maistinę sudėtį ir jų naudą, turi žaisti kamuoliu, perduoti jį ir judėti aplink, stengdamiesi jo nepamesti, tiesą sakant, nedelsiant reaguoti į mokytojo reikalavimus, kad galėtų tinkamai varžytis tarpusavyje.

**Ugdomieji tikslai:** Žaidimas skirtas mokytis veikiant, vaikišku, linksmu būdu, koks ir yra mūsų projekto tikslas. Judėdami ir varžydami vaikai mokosi gaminti pagal sveiko maisto vaisių ir daržovių receptus. Nauda yra dvipusė - psichologinė ir fizinė, nes, viena vertus, žaidėjai turi pademonstruoti savo žinias apie vitaminus ir mineralus, kita vertus, ir krepšinio žaidimo įgūdžius valdant kamuolį, savo orientaciją, greitį ir reakciją. Kaip ir kiekviename žaidime ar sporto šakoje, reikia žaisti sąžiningai, dėmesingai, su noru ir gebant apsispęsti.

**Ugdomi fiziniai ir socialiniai įgūdžiai:** Gebėjimas klasifikuoti mineralus ir vitaminus, žinoti vaisių ir daržovių naudą, dirbti komandoje. Lavinami judėjimo, kamuolio perdavimo įgūdžiai, sąžiningumas žaidžiant, gebėjimas varžytis, vikrumas, stiprinami raumenys.







## SPORTAS IR UŽSIĖMIMAI LAUKE UGDANT SVEIKĄ GYVENSENĄ



- **Šalis:** Rumunija.
- **Tema:** Sveikos gyvensenos ugdymas.
- **Priemonės pavadinimas:** „Protingiau, sveikiau, greičiau”.
- **Veikla:** Žaidimas varžantis ir sutelkiant dėmesį.
- **Dalyviai:** 11-12 metų vaikai; dalyvauti gali 10-15 mokinių.

**Reikalingos priemonės:** Žaidimui reikia paveikslėlių su skaičiais, įvairaus dydžio kamuolių, krepšių, dubens, žetonų su skaičiais, trasą žyminčios juostos ir švilpuko.

**Trumpas veiklos aprašymas:** Žaidimas susideda iš dviejų rungčių. Ta komanda, kuri tinkamai laikosi taisyklių ir atsako į testo klausimus, laimi.

Vaikai poromis sustoja į dvi lygias eiles. Pirmosios eilės vaikai rankose laiko kamuolį, kuris pažymėtas skaičiumi nuo 1 iki 5. Antroji eilė žaidėjų stovi tokiu atstumu, kad matytų, koks skaičius užrašytas ant kiekvieno kamuolio. Kai antrosios eilės žaidėjai įsidėmi skaičius ir kas juos laiko, jie visi turi pirmajai komandai atsukti nugaras. Pirmosios eilės vaikai susikeičia vietomis ir taip pat atsistoja nugarą į kitos komandos žaidėjus. Tada antrosios komandos žaidėjai traukia skaičių iš dubenėlio. Pasigirdus mokytojo duodamam signalui, jie turi bėgti prie pirmosios eilės žaidėjų ir surasti tuos, kurie turi kamuolius su atitinkamais ištrauktais skaičiais. Suradę teisingus kamuolius, jie turi su jais bėgti prie trasos gale stovinčių krepšių su tais pačiais skaičiais.





Trasa gali būti padaryta kaip labirintas. Vaikas su kamuoliu gali bandyti pasiekti krepšį su reikiamu skaičiumi iš trijų kartų. Palikęs kamuolį krepšyje, žaidėjas turi grįžti ta pačia trasa ir pribėgti prie to žaidėjo, iš kurio pasiėmė kamuolį su skaičiumi, atitinkančiu jo žetoną.

Žaidėjas, sėkmingai įveikęs užduotį, tampa laimėtoju. Nugalėjusieji žaidėjai gali vėl pradėti žaisti iš pradžių.

**Mokytojo veikla:** Mokytojas užtikrina tinkamas žaidimo sąlygas, pažiūri, ar žaidėjai tinkamai apšilo, prieš pradėdami žaisti, ir paaiškina žaidimo taisykles. Jis/ ji žodžiu pagiria kiekvieną mokinį ir atlieka teisėjo vaidmenį.

**Mokinio veikla:** Mokinys turi laikytis žaidimo taisyklių ir stengtis kuo geriau atlikti užduotį.

**Ugdomieji tikslai:** Fizinis lavinimas yra svarbi psichologinio ugdymo dalis. Moralinis ugdymas vyksta, kai mes bandome suformuoti save moraliniu požiūriu, mes formuojame savo charakterį pagal mums rekomenduojamus tvirtus gyvenimo principus, tačiau toks ugdymas yra taip pat viena iš fizinio lavinimo rūšių, nes mes negalime būti visapusiškai sveiki, jeigu kūnas nejuda ir nesimankština.





Šie du elementai yra privalomi, norint išugdyti tvirtos pusiausvyros individus. Jokios smegenys negali būti sveikos ir puikiausiai funkcionuoti, kol jų neaprūpina švarus/ šviežias kraujas. Žmones galima pirmiausia labai gerai apibūdinti kaip intelektinius mechanizmus, aprūpintus maitinimosi mechanizmu, kurį valdo intelektinis mechanizmas. Joks žmogus negali visuomenei pasiūlyti tai, kas ir taip žinoma, jeigu organizmas gerai neveikia. Žmogaus kūnas atlieka maitinimosi, asimiliacijos, atsiejimo ir maisto naudojimo funkcijas.

Jeigu viena iš maitinimosi funkcijų blogai veikia, smegenys, kurios yra proto organas, taip pat veikia netinkamai, su pragaištingomis pasekmėmis.

Štai kodėl mes pateikiame žaidimą, kuriam reikia ir kūno, ir proto.

### **Ugdomi fiziniai ir socialiniai įgūdžiai:**

Lavinamas gebėjimas orientuotis erdvėje ir laike, ugdoma vizualinė atmintis, kurios reikia žaidime, kiekvieno žaidėjo vikrumas ir reakcijos greitis.





### SPORTAS IR UŽSIĖMIMAI LAUKE UGDANT TOLERANCIJĄ



- **Šalis:** Ispanija.
- **Tema:** Tolerancijos ugdymas.
- **Priemonės pavadinimas:** Sensoriniai žaidimai.
- **Veikla:** Užsiėmimas.
- **Dalyviai:** 4 grupės po 4 žmones, 14-15 metų amžiaus.

**Reikalingos priemonės:** Miego kaukės ir pagalbini įranga.

**Trumpas veiklos aprašymas:** Pirmiausia mokiniai internete ieško informacijos apie pabėgėlius ir sukuria minčių žemėlapij. Po to, jie dalyvauja pokalbyje su pakviestais žmonėmis, susijusiais su pabėgėlių problema. Pabaigoje jie pasiūlo sprendimo būdus ir padaro plakatus.

**Mokytojo veikla:** Vadovauti ir padėti mokiniams.

**Mokinio veikla:** Mokiniai yra pagrindiniai užsiėmimo dalyviai.

**Ugdomieji tikslai:** Tokiuose užsiėmimuose pagrindinis tikslas yra ugdyti mokinių vertybes: solidarumą, empatijos jausmą, toleranciją ir bendradarbiavimą, gebėjimą pasidalinti patirtimi ir patvirtinti spėjimus, nagrinėjant temą.

**Ugdomi socialiniai įgūdžiai:** Solidarumas, empatija, tolerancija ir bendradarbiavimas.





## SPORTAS IR UŽSIĖMIMAI LAUKE UGDANT TOLERANCIJĄ



- **Šalis:** Ispanija.
- **Tema:** Tolerancijos ugdymas.
- **Priemonės pavadinimas:** Sensoriniai žaidimai.
- **Veikla:** Žaidimas.
- **Dalyviai:** 4 grupės po 4 dalyvius, 14-15 metų amžiaus.

**Reikalingos priemonės:** Miego kaukės ir pagalbini įranga.

**Trumpas veiklos aprašymas:** Galima žaisti porose arba grupėmis po 4 dalyvius. Iš pradžių vienas žaidėjas užsideda miego kaukę, o kiti padeda jam apeiti kliūtis. Po to, trys žaidėjai užsideda kaukes, o ketvirtasis yra jų vedlys. Tie žaidėjai, kurie nepaliečia kliūčių, laimi.

**Mokytojo veikla:** Prižiūrėti mokinius, kad nesusižeistų.

**Mokinio veikla:** Mokiniai turi pasitikėti savo vedliu, o vedlys privalo būti už juos atsakingas.

**Ugdomieji tikslai:** Šio žaidimo pagrindinis tikslas yra ugdyti mokinių vertybes: solidarumą, empatiją, toleranciją ir bendradarbiavimą, bandant įsijausti į aklo žmogaus vaidmenį.

**Ugdomi socialiniai įgūdžiai:** Solidarumas, empatija, tolerancija, inkluzija ir bendradarbiavimas su aklais ir neįgaliais žmonėmis.





### SPORTAS IR UŽSIĖMIMAI LAUKE UGDANT TOLERANCIJĄ



- **Šalis:** Ispanija.
- **Tema:** Tolerancijos ugdymas.
- **Priemonės pavadinimas:** Parašiuotas.
- **Veikla:** Žaidybinis užsiėmimas.
- **Dalyviai:** 2 grupės po 10 dalyvių, 16-17 metų amžiaus.

**Reikalingos priemonės:** Vaivorykštinis parašiuotas, 6 m skersmens.

**Trumpas veiklos aprašymas:** Pirmiausia mokiniai sustoja aplink parašiuotą, laikdami jį rankomis. Žaidimas žaidžiamas keletu būdų. Pavyzdžiui, du kamuoliai paleidžiami ant parašiuoto, po vieną kiekvienai komandai. Kiekviena komanda turi pabandyti įridenti savo kamuolį į parašiuoto skylę ir neleisti to padaryti priešininkų komandai. Laimi ta komanda, kuri įridena savo kamuolį.

**Mokytojo veikla:** Vadovauti mokiniams.

**Mokinio veikla:** Mokiniai žaidžia kaip komanda.

**Ugdomieji tikslai:** Šio žaidimo pagrindinė mintis yra lavinti mokinio vertybes: solidarumą, empatiją, toleranciją ir bendradarbiavimą, remiantis komandinio žaidimo patirtimi ir malonumu žaisti.

**Ugdomi socialiniai įgūdžiai:** Solidarumas, empatija, tolerancija, inkluzija ir bendradarbiavimas. Šiame žaidime labai svarbų vaidmenį vaidina vaivorykštės spalvų parašiuotas, simbolizuojantis inkluziją ir bendradarbiavimą..





### SPORTAS IR UŽSIĖMIMAI LAUKE PRIEŠ AGRESYVUMĄ, SMURTĄ IR PATYČIAS



- **Šalis:** Islandija.
- **Tema:** SUL prieš agresyvumą, smurtą ir patyčias.
- **Priemonės pavadinimas:** Klasių susirinkimai.
- **Veikla:** Grupės užsiėmimas ir diskusijos.
- **Dalyviai:** 2-30 ir daugiau, 6-16 metų amžiaus.

**Reikalingos priemonės:** Pakankamai erdvės, kad būtų galima sudaryti ratą.

**Trumpas veiklos aprašymas:** Efektyvių klasės susirinkimų metu remiamasi aštuoniais metodais: sudaromas ratas, mokiniai pagiria vienas kitą ir pasako, kodėl jiems patinka susirinkę mokiniai, sukuriama darbotvarkė, udgomi bendravimo įgūdžiai, diskutuojama apie atskiras problemas, naudojami vaidybos elementai ir minčių lietus, mokomasi atpažinti keturias priežastis, kodėl žmonės įvairiai elgiasi, mokomasi, kaip rasti sprendimus nebaudžiant kitų.

Klasės susirinkimo pavyzdys:

1. Vaikai pagiria vienas kitą ir padėkoja už ką nors.
2. Jie stengiasi prisiminti, apie ką buvo kalbama praėjusiame susirinkime ir kokie sprendimai buvo priimti.
3. Dalinasi emocijomis ir nuomonėmis, kol kiti klausosi, ARBA diskutuoja, neieškodami sprendimo, ARBA bando rasti kitus sprendimo būdus.
4. Aptariami kiti reikalai ir užduotys.





**Mokytojo veikla:** Nukreipti mokinius tinkama linkme, kad klasės susirinkimai būtų naudingi ir padėti mokiniams susirinkimų metu.

**Mokinio veikla:** Mokiniai turi aktyviai klausytis ir aktyviai įsitraukti į veiklą.

**Ugdomieji tikslai:** Klasės susirinkimų metu mokiniai įgyja žinių, kaip jiems pilnai išnaudoti savo galimybes ir pritaikyti mokykloje gautas akademines žinias. Klasės susirinkimų metu lavinami emocinio intelekto įgūdžiai, empatija, bendradarbiavimas, gebėjimas įtikinti, suvokti kito žmogaus jausmus, kontroliuoti savo impulsyvų elgesį ir pyktį, gebėjimas nusiraminti ir būti ramiu, ryžtingai apsispręsti ir įveikti nesėkmes.

**Ugdomi socialiniai įgūdžiai:** Empatija, bendradarbiavimas, gebėjimas įtikinti, suvokti kito žmogaus jausmus, kontroliuoti savo impulsyvų elgesį ir pyktį, gebėjimas nusiraminti ir būti ramiu, ryžtingai apsispręsti ir įveikti nesėkmes.







## SPORTAS IR UŽSIĖMIMAI LAUKE PRIEŠ AGRESYVUMĄ, SMURTĄ IR PATYČIAS



- **Šalis:** Islandija.
- **Tema:** SUL prieš agresyvumą, smurtą ir patyčias.
- **Priemonės pavadinimas:** Problemos sprendimas.
- **Veikla:** Diskusija.
- **Dalyviai:** nuo 2 iki 8, 6-16 metų amžiaus.

**Reikalingos priemonės:** Stalai ir kėdės, kad užtektų atsistoti visiems dalyviams.

**Trumpas veiklos aprašymas:** Mes siūlome šiuos problemos sprendimo būdus:

- a. Ignoruokite tai. Reikia daugiau drąsos nueiti šalin negu pasilikti ir kovoti. Susiraskite vietą, kurioje galėtumėte nusiraminti.
- b. Aptarkite tai pagarbiai. Kiekvienas mokinys papasakoja kitiems, kaip jis jaučiasi, ir išklauso, kaip jaučiasi kiti. Tada kiekvienas pasako, ką jis yra padaręs, kad problema būtų išspręsta.
- c. Raskite išeitį visi kartu. Mokiniai gali sukurti planą, kaip pasidalinti patirtimi arba imtis iniciatyvos, ar pasiūlyti, kaip atsiprašyti.
- d. Paprašykite pagalbos. Jeigu mokiniai negali išspręsti problemą patys, jie gali įtraukti tai į klasės susirinkimo darbotvarkę, kad padėtų visa klasė. Arba jie gali tai aptarti su savo tėvais ar draugais.





**Mokytojo veikla:** Mokytojams reikia turėti pakankamai laiko, norint mokiniams pateikti tinkamus pagalbos būdus, kaip išspręsti susidariusią problemą, o taip pat sudaryti mokiniams galimybes išbandyti savo gebėjimus. Pateikiame pavyzdžių, apie ką, mūsų nuomone, turėtų pagalvoti mokytojai:

1. Problemas priimkite kaip galimybę lavinti problemos sprendimo įgūdžius..
2. Liaukitės liepę, pradėkite klausti. Mokiniai įgyja problemos sprendimo įgūdžių, kai mokytojai paklausia: Kas atsitiko?, Kas yra to priežastis?, Ką jūs stengėtės padaryti?, Kaip jaučiatės dėl to, kas atsitiko?, Ko iš to išmokote?
3. Pasitikėkite mokiniais, nes jie puikiai gali išspręsti problemą.
4. Klasėje arba koridoriuje įkurkite problemos sprendimo kampelį, kuriame pakabinkite plakatą su pasiūlytais problemos sprendimo būdais.

**Mokinio veikla:** Būti aktyviu klausytoju, gerbti kitus mokinius ir išmokti įsivaizduoti save kito žmogaus vietoje.

**Ugdomieji tikslai:** Mokytojams reikia turėti pakankamai laiko, norint mokiniams pateikti tinkamus pagalbos būdus, kaip išspręsti susidariusią problemą, o taip pat sudaryti mokiniams galimybes išbandyti savo gebėjimus. Galima mokinius įtraukti į aktyvią veiklą, kad jie padėtų specialiųjų poreikių klasės draugams išvengti smurto mokykloje. Manoma, kad šie mokiniai bus geriau pasirengę ateičiai, nes žinos, kaip suvokti situaciją, kaip ieškoti kiekvienam tinkamų sprendimo būdų ir kaip pagarbiai elgtis su žmonėmis.

**Ugdomi socialiniai įgūdžiai:** Empatija, bendradarbiavimas, gebėjimas įtikinti, suvokti kito žmogaus jausmus, kontroliuoti savo impulsyvų elgesį ir pyktį.





### SPORTAS IR UŽSIĖMIMAI LAUKE PRIEŠ AGRESYVUMĄ, SMURTĄ IR PATYČIAS



- **Šalis:** Islandija.
- **Tema:** SUL prieš agresyvumą, smurtą ir patyčias.
- **Priemonės pavadinimas:** Nepaprastųjų draugų programa.
- **Veikla:** Žaidimai.
- **Dalyviai:** Skaičius neribojamas.

**Reikalingos priemonės:** Mokyklos aikštelė.

**Trumpas veiklos aprašymas:** Šioje specialioje draugų programos veikloje yra atrenkami 4-10 klasių mokiniai, kurie organizuos žaidimus ir užsiėmimus bei jiems vadovaus pertraukų metu. Gali dalyvauti visi norintys, ypač mokytojai turėtų paskatinti įsitraukti tuos, kurie neranda, kuo užsiimti.

Iš kiekvienos klasės išrenkami mokiniai, kurie bus nepaprastaisiais draugais visą trimestrą, arba kol į jų vietą bus išrinkti nauji mokiniai. Ši programa trunka visus mokslo metus. Ji skatina mokinius pertraukų metu dalyvauti įvairiuose užsiėmimuose ir šios programos dėka mokykloje sukuriama geresnė atmosfera. Mokiniai turi didesnį užsiėmimų pasirinkimą ir kiekvienas gali rasti, ką veikti pagal savo pomėgius. Šiuo projektu siekiama, kad mokiniams būtų smagu eiti į mokyklą kiekvieną dieną.





**Mokytojo veikla:** Mokykloje programai turi vadovauti vienas mokytojas. Jis turi būti atsakingas už vykdomą žaidimų kursą ir rengti nepaprastųjų draugų susirinkimus. Žaidimų kursas organizuojamas kiekvieno trimestro metu su vis naujai išrinktais nepaprastaisiais draugais. Kurso metu vaikai išmoksta naujų žaidimų ir kaip į žaidimus įtraukti kitus vaikus. Kurso trukmė maždaug šešios valandos.

Kiti mokytojai turi padėti mokiniams iš kiekvienos klasės išrinkti tinkamą mokinį būti nepaprastuoju draugu.

**Mokinio veikla:** Mokiniai, kurie paskiriami būti nepaprastaisiais draugais, turi: organizuoti, dalyvauti ir padėti rengti užsiėmimus pertraukų metu, jaunesniems bei vienišiams mokiniams skirti daugiau dėmesio. Pranešti kitiems, jei matoma, kad koks nors mokinys jaučiasi vienišas, arba pastebimos patyčios bei kiti požymiai, dėl kurių reikėtų sunerinti. Dalyvauti vienos dienos seminare apie žaidimus ir gauti paramą bei pagalbą iš mokykloje nepaprastųjų draugų programai vadovaujančio asmens.

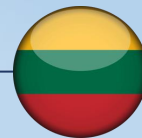
**Ugdomieji tikslai:** Nepaprastųjų draugų programa skatina mokinius labiau dalyvauti užsiėmimuose pertraukų metu, todėl mokykloje pagerėja atmosfera.

**Ugdomi socialiniai įgūdžiai:** Bendradarbiavimas, empatija, tolerancija bei pastabumas.





### SPORTAS IR UŽSIĖMIMAI LAUKE PER SPORTĄ SIEKIANT PAŽINTI VIETINES BENDRUOMENES



- **Šalis:** Lietuva.
- **Tema:** SUL per sportą siekiant pažinti vietines bendruomenes.
- **Priemonės pavadinimas:** Bendruomenių dienos.
- **Veikla:** Sportas ir užsiėmimai lauke bendruomenių nariams.
- **Dalyviai:** Mokiniai, tėvai, mokyklos darbuotojai, vietinės bendruomenės nariai, socialiniai partneriai.

**Reikalingos priemonės:** Įvairios, priklauso nuo organizuojamos sporto ir užsiėmimų lauke veiklos.

**Trumpas veiklos aprašymas:** Bendruomenės gali imtis iniciatyvos organizuoti įvairių sporto ir užsiėmimų lauke veiklą bei varžybas mokyklos ir vietinės bendruomenės nariams, pavyzdžiui:

„Jaunimo diena” - mokykloje o r g a n i z u o j a m a bendruomenės diena, į kurią susirenka komandos iš įvairių mokyklų bei regiono jaunimo organizacijų nariai. Jos metu vyksta varžybos, žaidžiami sportiniai žaidimai, atliekamos kūrybinės užduotys, susirandama naujų draugų ir puikiai kartu leidžiamas laikas. Dalyvauti bet kokio amžiaus, fizinių ir psichinių gebėjimų, įgūdžių ir talentų žmonės (vaikai, paaugliai, jaunimas).





„Mama, tėtis ir aš - sportiška šeima” - varžybos, kurių metu vyksta linksmos sportinės rungtys bei sprendžiamos loginės užduotys. Varžybų tikslas yra pasidalinti gerąja patirtimi apie sveiką gyvenseną su mokiniais, jų šeimomis ir kitais bendruomenės nariais.

Dažniausiai tokios varžybos susideda iš dviejų etapų: pirmiausia varžybos organizuojamos mokykloje, kur tarpusavyje varžosi mokiniai ir jų šeimų nariai bei regioninės varžybos, į kurias vyksta šeimos, nugalėjusios mokykliniame varžybų etape. Šiose varžybose viena šeima išrenkama sportiškiausia regiono šeima.

„Bendruomenės diena” - bendruomenės diena yra labai populiari šventė, rengiama kaimo/ miestelio bendruomenės, į kurią susirenka bendruomenės nariai - šeimos, mokykloų darbuotojai, vietiniai gyventojai bei socialiniai partneriai ir švenčia nacionalinę šventę arba kasmetinį tradicinį renginį.

Tai šventė ne tik vietinės bendruomenės nariams, tačiau čia švęsti ir kartu praleisti laiką atvyksta daugybė žmonių iš kitų bendruomenių, kaimų ir miestų.

Tokių dienų metu vaikai ir suaugusieji dalyvauja įvairiose sportinėse rungtyse, žaidžia tradicinius žaidimus, vaidina vaidinimus, dainuoja ir šoka, demonstruoja amatus, gamina ir ragauja tradicinius vietinius patiekalus ir puikiai lauke leidžia laiką. Tokios šventės sukviečia ir suvienija bendruomenės narius.

**Mokytojo veikla:** Mokytojas organizuoja, prižiūri, pataria, aktyviai dalyvauja veikloje pats, dalinasi gerąja patirtimi, rodo asmeninį pavyzdį, atlieka užduotis, motyvuoja kitus bendruomenės narius nelikti nuošalyje bei noriai patiems įsijungti į organizuojamą veiklą.





**Mokinio veikla:** Mokiniai stebi, dalyvauja užsiėmimuose ir mokosi naujų įgūdžių. Jie bendrauja ir bendradarbiauja su savo bendraamžiais, tėvais, mokytojais ir vietinės bendruomenės nariais. Jie įprastai ne tik dalyvauja renginiuose, bet ir noriai padeda juos ruošti ir organizuoti, tokiu būdu įnešdami didžiulį indėlį, kuriant bendruomenę ir stiprinant jos tarpusavio ryšius.

### **Ugdomieji tikslai:**

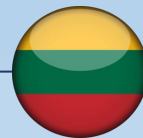
- Aktyvinti mokyklos ir vietinės bendruomenės narius - mokinius, tėvus, mokyklos darbuotojus, vietinės bendruomenės narius, socialinius partnerius, imtis iniciatyvos bendradarbiaujant ir siekiant bendrų ugdymo tikslų.
- Skatinti mokyklas ieškoti ir plėtoti naujas bendruomenių tarpusavio bendradarbiavimo formas, stiprinti ryšius, bendravimą ir bendradarbiavimą tarp bendruomenių ir socialinių partnerių bei skleisti gerą patirtį.
- Pristatyti naujus aktyvios rekreacijos metodus ir pasidalinti originalia, kūrybiška ir inovatyvia patirtimi, siekiant sukurti teigiamą mokyklos bendruomenės aplinką, kurioje svarbus kiekvienas narys - vaikai, tėvai, mokytojai ir kiti žmonės.

**Ugdomi fiziniai ir socialiniai įgūdžiai:** Inkliuzija mokyklos bendruomenėje yra skatinama dalyvaujant įvairioje sporto ir užsiėmimų lauke veikloje, kuriant lygias galimybes visiems, lavinant bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, lyderystę, toleranciją ir lojalumą, gebėjimus dirbti komandoje, atsakomybę, savivertę ir savitarpio pagalbą. Bendruomenės nariai, dalyvaudami įvairioje sportinėje veikloje, taip pat lavina ir savo fizinius įgūdžius.





### SPORTAS IR UŽSIĖMIMAI LAUKE PER SPORTĄ SIEKIANT PAŽINTI VIETINES BENDRUOMENES



- **Šalis:** Lietuva.
- **Tema:** SUL per sportą siekiant pažinti vietines bendruomenes.
- **Priemonės pavadinimas:** Mokyklos sporto šventė „Kartu mes galim viską“.
- **Veikla:** Komandiniai žaidimai.
- **Dalyviai:** Komanda, kurią sudaro vaikas, mama ir tėtis.

**Reikalingos priemonės:** Galima naudoti įvairias priemones, priklausomai nuo žaidžiamų žaidimų: kūgiai, krepšinio kamuoliai, A3 formato popieriaus lapai/ kartonas, nedidelės raidžių kortelės, popierius, rašikliai.

**Trumpas veiklos aprašymas:** Komandos varžosi tarpusavyje, dalyvaudamos estafečių rungtyse, spręsdamos logines užduotis ir žaisdamos sportinius žaidimus. Pateikiama keletas pavyzdžių:

1. Estafetės rungtis „Kamuolių grandinė“: kiekvienai komandai reikės 2 krepšinio kamuolių ir kūgio. Visi komandos nariai sustoja eile vienas už kito tokia tvarka: mama, vaikas ir tėtis. Žaidėjai privalo nugaromis ir krūtine stipriai laikyti krepšinio kamuolius. Rankos uždedamos ant liemens. Pasigirdus starto signalui, komandos nariai bėga visi kartu per sporto salę (salę arba žaidimų aikštelę, jei varžybos vyksta lauke), stengdamiesi nepamesti kamuolių, kol pasieks kūgį, stovintį sporto salės gale.

Tada jie privalo apibėgti aplink kūgį ir grįžti prie starto linijos, kaip įmanoma greičiau. Jeigu iškrenta kamuolys, komanda privalo jį pasiimti ir tęsti rungtį. Laimi ta komanda, kuri padaro mažiausiai klaidų ir yra greitesnė .







2. Estafetės rungtis „Nesušlapk kojų!“: kiekvienai komandai reikės 2-jų A3 formato popieriaus lapų/ kartono ir kūgio. Visi komandos nariai sustoja eile vienas už kito: vaikas, mama ir tėtis. Pasigirdus starto signalui, vaikas deda vieną popieriaus/ kartono lapą priešais save, užsilipa ant jo abiem kojom ir tada priešais pasideda antrąjį lapą tokiu atstumu, kad galėtų ant jo užlipti („nesušlapdamas kojų“).

Pasiekęs antrąjį lapą, vaikas vėl priešais save deda pirmąjį ir tokiu būdu juda pirmyn, kol sporto salės gale prieina kūgį, žymintį trasos pabaigą.

Tada žaidėjas privalo paimti abu lapus į rankas, apibėgti kūgį ir kuo greičiau grįžti pas savo komandą bei perduoti lapus antrajam žaidėjui, t.t. Laimi ta komanda, kuri atbėga pirma, nepadariusi nei vienos klaidos.

3. Loginės užduoties rungtis „Sudėliok žodį!“: kiekvienai komandai reikės nedidelių kortelių su raidėmis, popieriaus lapo ir rašiklio. Visi komandos nariai atsistoja prie starto linijos tokia tvarka: tėtis, vaikas ir mama. Pasigirdus starto signalui, komandos nariai, susikibę rankomis, bėga prie stalo/ suoloelio, stovinčio tolėliau nuo starto linijos. Pasiekę jį, komandos nariai privalo atversti sumaišytas raidžių korteles, sudaryti žodį ir jį užrašyti ant popieriaus lapo. Tada vaikas paima lapą su užrašytu žodžiu, tėtis paima vaiką už pažastų, o mama už kojų. Tėvai turi bėgti ir nunešti vaiką prie starto linijos. Grįžus komandai, vaikas privalo iškelti lapą ir parodyti žodį. Laimi komanda, atbėgusi pirma ir teisingai sudėjusi žodį.

**Mokytojo veikla:** Mokytojas motyvuoja ir skatina mokinius bei jų šeimas aktyviai dalyvauti mokyklos gyvenime ir įsitraukti į mokykloje organizuojamus socialinės veiklos renginius.

Kurdamas adekvatų abipusį bendradarbiavimą, jis/ ji padeda užmegzti stiprius ryšius su mokiniais, tėvais ir mokyklos bendruomene.



**Mokinio veikla:** Mokinys turi skatinti savo tėvus įsitraukti į mokyklos bendruomenės gyvenimą ir pats tapti aktyviu jo dalyviu.

Jis/ ji privalo teikti mokytojui visapusišką pagalbą, organizuojant bendruomenės renginius ir mažinant atskirtį tarp mokyklos ir jo/ jos šeimos.

### Ugdomieji tikslai:

- Stiprinti tarpusavio ryšius, bendradarbiavimą ir bendravimą tarp mokyklos ir mokinių šeimų, sustiprinti tarpusavio ryšius tarp mokinių ir jų tėvų.
- Motyvuoti mokinius ir jų šeimų narius įsitraukti į aktyvią fizinę veiklą ir sveikai gyventi.
- Lavinti įgūdžius, kaip prasmingai leisti laisvalaikį, skatinti poreikį judėti su džiaugsmu, pasitenkinimu ir teigiamomis emocijomis.

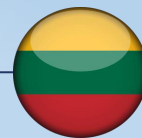
### Ugdomi fiziniai ir socialiniai įgūdžiai:

Dalyviai lavina savo loginio mąstymo, kūrybiškumo, sąžiningumo žaidžiant, atsakomybės, bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimus, vikrumą, greitį ir išsvermę, gebėjimus dirbti komandoje bei būti bendruomenės nariu.





### SPORTAS IR UŽSIĖMIMAI LAUKE PER SPORTĄ SIEKIANT PAŽINTI VIETINES BENDRUOMENES



- **Šalis:** Lietuva.
- **Tema:** SUL per sportą siekiant pažinti vietines bendruomenes.
- **Priemonės pavadinimas:** Šeimos, mokyklos ir bendruomenės partnerystės kūrimas per sportą.
- **Veikla:** Treniravimas.
- **Dalyviai:** Mokiniai, tėvai, kiti vietinės bendruomenės nariai.

**Reikalingos priemonės:** Įvairios, priklauso nuo sportinės veiklos ir žaidimų.

**Trumpas veiklos aprašymas:** Vienas iš metodų, kaip įtraukti tėvus, giminaičius ir kitus žmones į mokyklos bendruomenės gyvenimą yra sporto komandų treniravimas. Skirtingų klasių mokiniai arba po keletą mokinių iš kiekvienos klasės gali sudaryti komandą, kurią treniruotų savanoris treneris - vienas iš tėvų ar senelių, vyresnis brolis arba sesuo, dėdė ar teta, ar netgi kaimynas, ar kitas vietinės bendruomenės narys.

Dažniausiu atveju, šie žmonės aktyviai užsiiminėdavo kokia nors sporto šaka vaikystėje arba praktikuoja tai kaip pomėgį šiuo metu, lanko treniruotes laisvalaikiu ir pan., todėl puikiai žino taisykles ir kaip turėtų elgtis treneris. Tačiau pagrindinis šios veiklos principas yra tas, kad sportas nėra jų pagrindinis užsiėmimas.





Treniruotės gali vykti vakarais arba savaitgaliais mokyklos sporto salėje arba aikštyne. Pasitaiko atvejų, kad patalpas komandų treniruotėms gali suteikti vietinė bažnyčios bendruomenė arba seniūnija. Kai komandos pasiruošia varžyboms, organizuojamos bendruomenės sporto rungtynės, kurių metu išrenkama geriausia komanda, apdovanojama specialiu prizu, apdovanojimu arba premija.

Tokių renginių metu komandų treneriai gali teisėjauti patys arba šiam tikslui taip pat pasikviesti kitus bendruomenės narius.

Likusieji bendruomenės nariai yra sirgaliai ir palaiko savo mėgstamas komandas. Įprastai vietiniai verslininkai remia tokias rungtynes. Rungtynėse dalyvauti taip pat pakviečiami regioninės spaudos atstovai, vietinė valdžia bei kaimyninės bendruomenės.

Šios veiklos tikslas yra parodyti bendruomenės nariams, kaip paprastai sportas ir fizinė veikla gali tapti jų kasdieninio gyvenimo dalimi - gyvenimu, kuris pasidalijamas su kitais, nežiūrint į tai, kokia jų socialinė padėtis. Be to, sportuojant puikiai leidžiamas laikas, gerėja sveikata ir savijauta. Tačiau visa tai yra ir dar daugiau. Sportas ir fizinė veikla sujungia skirtingo socialinio sluoksnio žmones, padeda užmegzti draugiškus ryšius ir kurti bendruomenes.

**Mokytojo veikla:** Mokytojas stebi, pataria ir motyvuoja, suteikdamas pagalbą, kai jos prireikia.

**Mokinio veikla:** Mokinys labai aktyviai dalyvauja treniruotėse ir sporto renginiuose, o taip pat ir skatina savo tėvus, giminaičius ir kitus bendruomenės narius įsitraukti į mokyklos bendruomenės gyvenimą.





## Ugdomieji tikslai:

1. Sportas, kaip svarbiausias asmeninio bendradarbiavimo ir bendruomenės įsitraukimo faktorius, turi įtakos kuriant bendruomenės identitetą.
2. Sportas gali padėti mažinti socialinę nelygybę bei atskirtį.
3. Sportas padeda pritraukti įvairius bendruomenės narius.
4. Sportas gali padėti skatinti lyderystės įgūdžius, kai tiesiogiai nežaidžiama - tai galimybė pabūti teisėju, administratoriumi, treneriu, mokytoju ir kt.

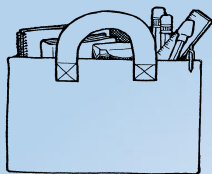
**Ugdomi fiziniai ir socialiniai įgūdžiai:** Sportas padeda suburti bendruomenę ir tarp atskirų socialinių grupių užmegzti naujus ryšius. Žmonės susirenka pažaisti, pasikalbėti ir pasidalinti patirtimi. Savanoriška veikla praturtina žmonių gyvenimą ir pagerina jų ryšius su kitais bendruomenės nariais. Mokinių dalyvavimas sportinėje veikloje gali turėti naudingos įtakos jų akademinėms žinioms, mokyti vertingų gyvenimo įgūdžių, lyderystės, socialinių kompetencijų ir integracijos, padeda kontroliuoti svorį, moko spręsti problemas ir įsivertinti save.





# SPORTAS IR UŽSIĖMIMAI LAUKE KURIANT GERESNĮ PASAULĮ

- PEDAGOGINĖ PRIEMONĖ -



## PROJEKTO METU SUKURTOS IR NAUDOTOS PRIEMONĖS

Įvairiu veiklų laikotarpiu buvo sukurta daug papildomos medžiagos, siekiant parodyti, kaip mes stengėmės pasiekti projekto tikslus, pasidalinti vaikų džiaugsmu ir noru dalyvauti. Projekto medžiagą galima rasti dalyvavusių mokyklų tinklalapiuose, o taip pat šiose nuorodose:

### INSTAGRAM

<https://www.instagram.com/unitedweplayunitedwewin/>

### TWinspace

<https://twinspace.etwinning.net/11187/home>

UNITED WE PLAY, UNITED WE WIN

We intend to teach healthier lifestyles, develop social skills, improve foreign languages, ICT skills, include students with special needs, reduce disparities, spread equality, respect, understand other nations' culture, negative trends through a more attractive and supporting educational environment: studying and learning by enjoying. This project...

Pages  
Hi, Friends!

Project Journal  
Hi everybody  
We are wondering how to choose students for the learning meetings. We do not have to think about families that can host other students. Someone mentioned a student competition but the students who would win a competition are not the

### FACEBOOK

<https://www.facebook.com/groups/1631537980440400/?fref=nf>

UNITED we PLAY, UNITED we WIN  
Grup închis

Discuție  
Membri  
Evenimente  
Clipuri video  
Fotografii  
Fișiere

UNITED WE PLAY, UNITED WE WIN

Ești înscris Notificări Distribuie

Florin Fainicu  
Iulia Cristian  
Gabriel Florin Macsim  
Alina Raducu  
Andrei Gorgoleanu  
Rodica Ionescu  
Andrei F. Badea



Šis vadovas atspindi visų projekte dalyvaujančių komandų, mokinių, mokytojų ir bendruomenės narių darbą. Savo patirtimi ir nuoširdžiu darbu jį padėjo sukurti šie komandų nariai:

Adma Baltutienė	Francesca Bianco	Nedka Stavreva
Adriana Rinciog	Francesca Fois	Paola Sini
Alina Raducu	Gabriel Florin Macsim	Petruta Popescu
Anna Maria Atzori	Giorgia Bella	Roberta Alessandra
Anna Maria Mura	Giovanna Emilia	Carla Frau
Anna Rita Farina	Cabizzosu	Rosalina Panijhel
Antonina Pinna	Giovanni Antonio Carta	Rositsa Sokolova
Audronė Ežerskienė	Giuseppina Lungheu	Rossana Lay
Barbara Carboni	Gloria Posada	Rossella Ghio
Barbara Spazziani	Gratiela Popescu	Sabrina Giacoboni
Beyza Sari	Guðrífður Sigurðardóttir	Sonay Sahin
Birna Guðrún Baldursdóttir	Hasan Huseyn Gulmez	Stefania Manca
Caterina Palomba	Helga Halldórsdóttir	Tiziana Secchi
Cerasela Podoreanu	Ina Stankevičiūtė	Tony Nicolae
Dan Popescu	Iulia Cristian	Vaida Šarkauskienė
Diana Dimitrova	Karen Jóhannsdóttir	Valeria Grassi
Diana Raycheva	Krasimira Ivanova	Vanya Doykova
Dino Trebini	Lorenza Pinna	Viliutė Vindžigelskienė
Duygu Yildirim	Madalina Mirea	Vilma Nevardauskiene
Eva Caminal	Margherita Goffi	Virginija Gecaite
Fabiana Casula	Maria Teresa Villanueva	Vittorio Sanna
Florin Falnicu	Marina Keremedchieva	
	Marisa Balzani	
	Mehmet Durmus	
	Miranda Tarvydienė	
	ISBN: 978-606-663-514-1	

