

Aktyvios fizinio ugdymo pamokos naujiems įgūdžiams išmokti

PROJEKTAS JoyMVPA

Žaidimo džiaugsmas yra žmogaus teisė.

*Projektas JoyMVPA
pateikia tyrimais grįstą
programą, siekiant suteikti
šią žmogaus teisę.
Projektas JoyMVPA yra
nemokama, smagi ir
atitinkamai aktyvi fizinio
aktyvumo programa.*



Tiesa, kad fizinė veikla naudinga kūnui ir protui. Tačiau siekiant daugelio fizinių ir psichologinių naudų reikalingas bent vidutinio intensyvumo fizinis aktyvumas, pavyzdžiui, greitas ėjimas. Atsvoris ir nutukimas kelia didelį susirūpinimą visame pasaulyje. Nors vien tik fizinis aktyvumas nemažina svorio padidėjimo rizikos, kartu laikantis tinkamų mitybos įpročių, fizinio aktyvumo intervencijas reikėtų pradėti nuo ankstyvo amžiaus. Fizinio aktyvumo intervencijoms svarbu pasiekti kuo didesnę vaikų auditoriją. Todėl mokyklos ir sporto klubai yra puiki aplinka fizinei veiklai. JoyMVPA mokytojams, treneriams ir jaunimo ugdytojams siūlo daugybę žaidimų ir užsiėmimų.

Norėdami sukurti JoyMVPA, keturių šalių mokslininkų komandos surinko žaidimus, kurių fizinio intensyvumo ir smagumo elementai buvo mokslškai patikrinti. Pateikti rezultatai ir instrukcijos raštu bei vaizdo įrašų formatu. Visa medžiaga bus viešai prieinama nemokamai penkiomis kalbomis. Projekto

medžiaga bus pristatyta kiekvienoje šalyje partnerėje ir pasklis visoje Europoje. Projekto partneriai – Tartu universitetas, Vilniaus universitetas, Vytauto Didžiojo universitetas, Liublianos universitetas ir Sporto ir sveikatos mokslų tyrimų centras LIKES iš Suomijos. Europos Komisija per Erasmus+ strateginės partnerystės programą finansavo šį projektą.

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



TURINYS

ĮVADAS.....	4
Pagrindiniai apibrėžimai/terminai.....	4
Testas!	5
FIZINIS AKTYVUMAS	6
Fizinio aktyvumo gairės.....	6
Fizinio aktyvumo vaikystėje naudos.....	6
Skirtingi judėjimo įgūdžiai.....	7
SMAGUS IR GAUSUS JUDESIŲ FIZINIS UGDYMAS	10
Sėkmingų fizinio ugdymo pamokų gairės.....	10
Gairės intensyvumo didinimui FU pamokoje.....	11
NAUDOJIMASIS ŠIUO ŠALTINIU	12
Žaidimai.....	12
Pasitenkinimo ir VDFA testavimas.....	12
Instrukcijos	12
Kaip skaityti žaidimo kortelę?	13
Padėka.....	14
Žaidimai.....	16
Objektų kontrolės įgūdžiai.....	17
Spardymas į objektą.....	17
Krepšinio kamuolio varymas	23
Futbolo kamuolio varymas	35
Metimas ir gaudymas.....	44
Lokomotoriniai įgūdžiai.....	72
Bėgimas.....	72
Šokinėjimas.....	107
Pusiausvyra ir kūno valdymas	114
Skirtingi judėjimo įgūdžiai.....	120

IVADAS

Sukurta medžiaga fizinio ugdymo (FU) mokytojams pradinėse ir vidurinėse mokyklose yra tyrimais grįstas žaidimų ir užsiėmimų rinkinys. Šia medžiaga siekiama įgalinti ugdytojus, pavyzdžiui, trenerius sporto klubuose ir mokytojus, prižiūrinčius vaikus žaidimų aikštelėse arba pertraukų metu, įgyti ir lavinti pagrindinius fizinio aktyvumo skatinimo įgūdžius ir pagrindines kompetencijas. Dar vienas medžiagos tikslas – suteikti galimybę praktikas lavinti įvairius įgūdžius žaidžiant, atliekant pratimus ir žaidimus atitinkamu intensyvumu. Taip pat siekiama paskatinti maksimaliai mėgautis fizinio aktyvumo procesu.

Pagrindiniai apibrėžimai/terminai

Žemiau pateikiamas pagrindinių apibrėžimų ir terminų, naudojamų šioje medžiagoje, sąrašas.

- **Vidutinis ar didelis fizinis aktyvumas arba VDFA** – fizinio aktyvumo intensyvumo kategorija, mažinanti daugelio lėtinių ligų riziką. VDFA padidina širdies susitraukimų dažnį, kvėpavimą ir kūno temperatūrą.
- **Fizinis aktyvumas** – bet koks griaučių raumenų atliekamas kūno judesys, reikalaujantis energijos sąnaudų.
- **Ištvermė** – tai žmogaus gebėjimas dirbti ir išlikti aktyviam ilgą laiką.
- **Aerobiniai pratimai** – veikla, kurios metu gerinama širdies ir kraujagyslių sistemos būklė. Tai apima tokias veiklas kaip greitas ėjimas, plaukimas, bėgimas ar važiavimas dviračiu. Aerobinės veiklos metu padidėja kvėpavimas ir širdies susitraukimų dažnis.
- **Jėga** – gebėjimas atlikti judesius, reikalaujančius fizinių pastangų, arba tai, kiek kažkas yra stiprus ar galingas
- **Greitumas** – galimybė greitai judėti paviršiumi arba greitai judinti galūnes, norint patraukti ar mesti
- **Pusiausvyra** – galimybė judėti arba išlikti tam tikroje padėtyje neprarandant kontrolės ir nenukritus
- **Lankstumas** – gebėjimas atlikti judesį kuo didesne sąnario (ar kelių sąnarių) amplitude.
- **Tikslumas** – sutapties tarp užduoties ir jos atlikimo lygis.
- **Vikrumas** – gebėjimas efektyviai keisti kūno padėtį, reikalaujantis atskirų judėjimo įgūdžių integravimo: pusiausvyros, koordinacijos, greičio, jėgos ir ištvermės.

Testas!

Kokia fizinio aktyvumo nauda sveikatai? Žemiau pateikiame 10 teiginių, žinių apie fizinio aktyvumo naudą nuo vaikystės iki pilnametystės patikrinimui.

Tiesa ar melas

1. Fiziškai aktyvūs vaikai geriau atlieka kontrolinius darbus (testus).
2. Fiziškai aktyvios mergaitės paauglystėje rečiau pastoja.
3. Fiziškai aktyvūs vaikai suaugę rečiau nutunka.
4. Fiziškai aktyvūs vaikai rečiau rūko.
5. Fiziškai aktyvūs vaikai suaugę uždirba apie 7-8% daugiau nei fiziškai neaktyvūs.
6. Fiziškai aktyvūs vaikai $\frac{1}{3}$ rečiau tampa neįgalūs suaugę.
7. Fiziškai aktyvūs vaikai dažniau įstoja mokytis į aukštąją mokyklą.
8. Fiziškai aktyvūs vaikai padeda sumažinti valstybės išlaidas sveikatai.
9. Fiziškai aktyvūs vaikai suaugę yra produktyvesni darbe.
10. Vaikai, kurių mama yra fiziškai aktyvi, 2 kartus dažniau yra fiziškai aktyvūs.



Atsakymai: įdomu yra tai, kad visi teiginiai yra teisingi. Aktyvi vaikystė suaugus duoda daug naudos. Kai vaikai patenka į vidurinę mokyklą, jie turi galimybę pasirinkti ir susiformuoja daug fizinio aktyvumo įpročių.

Tyrimai rodo, kad, deja, 3 ir 4 klasių mokiniai pasirenka ne itin aktyvią laisvalaikio veiklą. Tai nereiškia, kad turėtume pasiduoti, nes tyrimai rodo, kad fizine veikla užsiima daugiau suaugusiųjų nei paauglių. Dar yra laiko teigiama linkme nukreipti mokyklinio amžiaus vaikus.

FIZINIS AKTYVUMAS

Fizinio aktyvumo gairės

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) pateikia šias vaikų ir paauglių fizinio aktyvumo gaires:

- Vaikai ir paaugliai per diena turėtų užsiimti vidutiniškai bent 60 minučių vidutinio ar didelio intensyvumo, daugiausia aerobine fizine veikla.
- Didelio intensyvumo aerobinė veikla, taip pat ta, kuri stiprina raumenis ir kaulus, turėtų būti įtraukta bent 3 dienas per savaitę.
- Vaikai ir paaugliai turėtų apriboti laiką, praleistą sėdint, ypač laisvalaikio prie ekrano.

Fizinio aktyvumo vaikystėje naudos

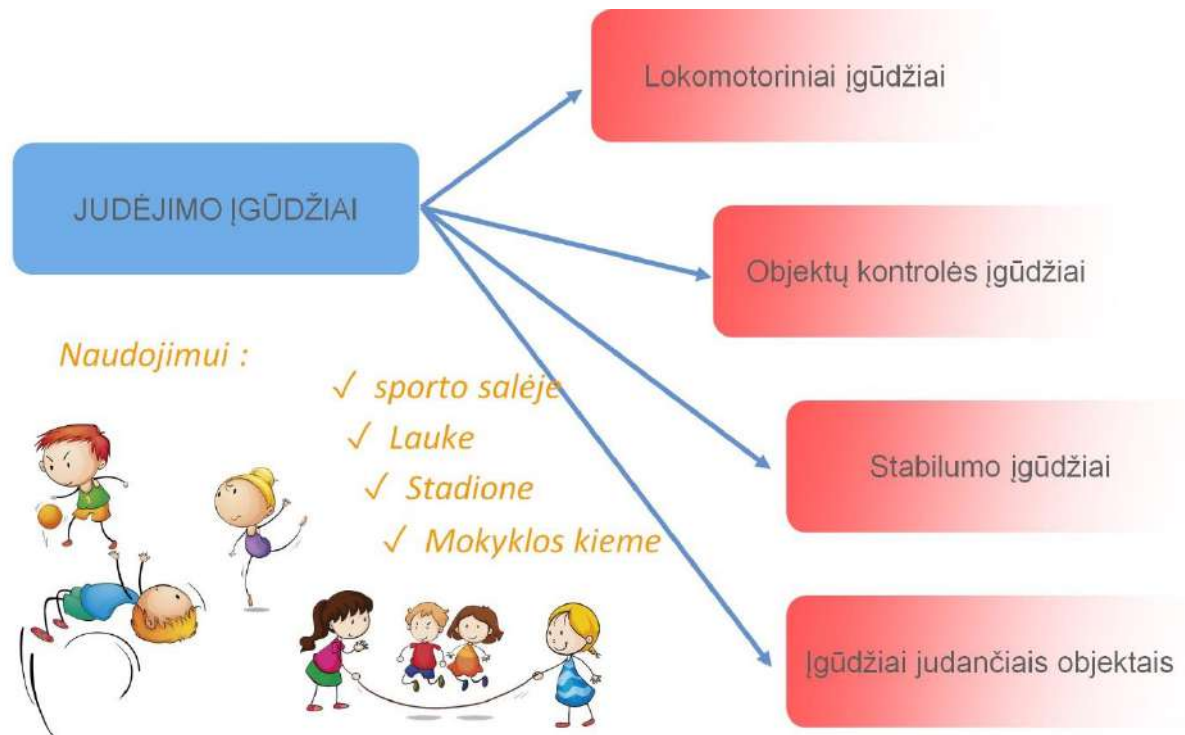
- Neleidžia vystytis nutukimui, 2 tipo diabetui, kelioms medžiagų apykaitos ligoms, vėžiui ir labai prisideda prie bendros sveikatos.
- Fizinis aktyvumas vaidina svarbų vaidmenį vystantis smegenims ir palaikant esmines psichines funkcijas, tokias kaip dėmesio įgūdžiai, mokymasis ir problemų sprendimas.
- Padeda palaikyti psichologinę gerovę, kai kūnas išskiria endorfinus (gerą savijautą sukeliančias chemines medžiagas) ir taip gerina nuotaiką, energijos lygį ir miegą. Tai dar labiau padidina pasitikėjimą savimi ir atsparumą.
- Įrodyta, kad fizinis aktyvumas sumažina vaikų nerimo lygį.
- Fizinis aktyvumas, ypač su papildomais svoriais ar šuoliavimas ir bėgimas, gerina kaulų sveikatą, skatindamas kaulų mineralų kaupimąsi ir stipresnių kaulų vystymąsi.
- Dėl geresnio kūno įvaizdžio ir aukštesnio fizinio raštingumo vaikas pasižymi aukštesne savigarba ir pasitikėjimu savimi. Taigi vaikas yra labiau linkęs tęsti įvairias fizinio aktyvumo veiklas, todėl yra didesnė tikimybė, kad visą gyvenimą mėgausis aktyviu gyvenimo būdu.

Skirtingi judėjimo įgūdžiai

Judėjimo įgūdžiai yra įvairių lokomotorinių, manipuliavimo objektu, stabilumo, kūno valdymo įgūdžių ir kt. pagrindas (1 pav.).

- ➔ **Lokomotoriniai įgūdžiai** apima kūno judėjimą skirtingomis kryptimis iš vieno taško į kitą. Lokomotoriniai įgūdžiai apima vaikščiojimą, bėgimą, šokinėjimą, šliaužiojimą, ir kt.
- ➔ **Stabilumo įgūdžiai** apima kūno pusiausvyrą statinėmis sąlygomis (vienoje vietoje), arba dinaminėmis (judesio metu). Specifiniai stabilumo įgūdžiai apima pusiausvyrą (statinę ir dinaminę) ir kūno stabilumo palaikymą įvairiose padėtyse (balansavimas).
- ➔ **Objektų kontrolės įgūdžiai** apima objektų valdymą ranka, koja arba lazda ar rakete. Manipuliavimas apima metimą ir gaudymą, smūgiavimą rankomis ar kojomis (pvz., spardymas, mušinėjimas ir kamuolio varymas).
- ➔ **Įgūdžiai judančiais objektais** (važinėjimas dviračiu, riedlente ir kt.).

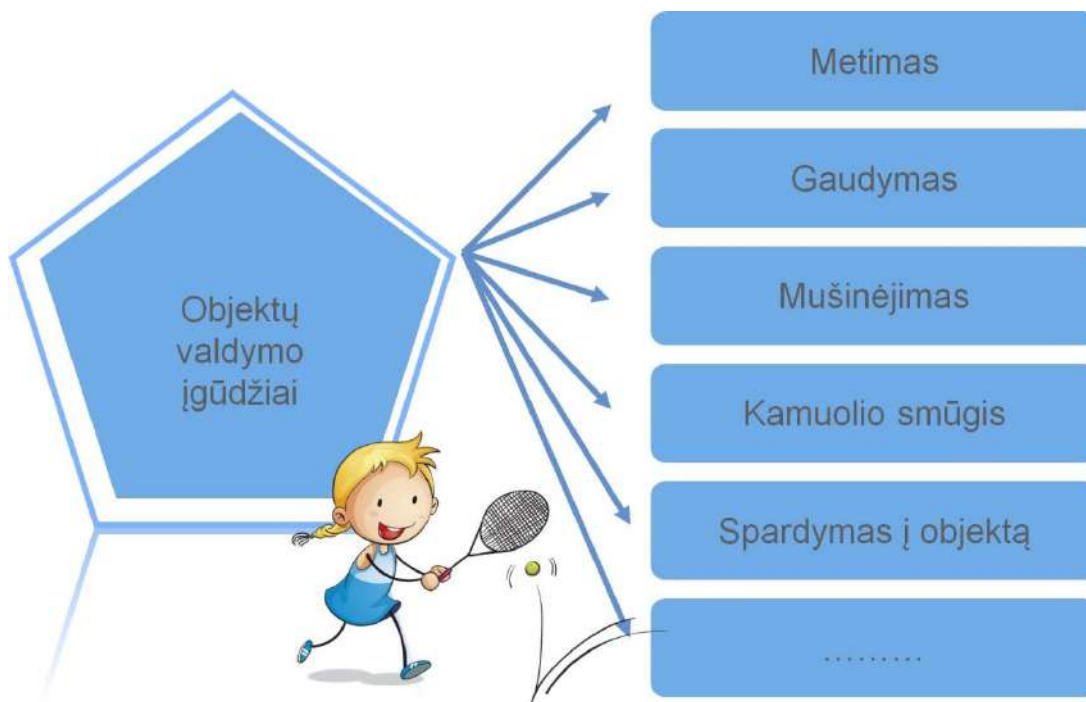




1 pav. Skirtingos judėjimo įgūdžių grupės ir galimas jų panaudojimas įvairiose veiklose

Šiuos skirtingus judėjimo įgūdžių tipus taip pat sudaro skirtingi individualūs įgūdžiai, dar vadinami pagrindiniais motoriniais įgūdžiais, kuriuos galima atlikti ir išmokyti skirtingose aplinkose atskirai arba kaip skirtingų žaidimų, judėjimo pratimų ar sporto disciplinų dalis (2 pav.). Šie įgūdžiai apima bėgimą, šokinėjimą, smūgiavimą, metimą, gaudymą ir kt., kurie toliau tobulinami mokymosi vidurinėje mokykloje metais. Šie pagrindiniai įgūdžiai perkeltami į specializuotus kontekstus (t. y. kaip įvairių sporto šakų ar su disciplina susijusių pratimų dalis).

Ankstyvojo amžiaus grupėse reikėtų akcentuoti motorinių įgūdžių ugdymą. Reikėtų atkreipti dėmesį į konkrečias veiklos rūšis pagal amžiaus grupės poreikius: aerobikos, jėgos, veiklų su svoriais, pusiausvyros, lankstumo ir motorikos ugdymą.



2 pav. Motoriniai su objekto kontrole susiję įgūdžiai

Bazinių judesių įgūdžių įsisavinimas sudaro pagrindą tolesniam motorinių įgūdžių įgijimui. Įgydami meistriškumo, mokiniai įgyja gebėjimą sėkmingai atlikti bet kokią veiklą, taip padidindami kasdienio mankštinimosi tikimybę. Paauglių motorinių įgūdžių lygis siejasi su fiziniu aktyvumu suaugus. Taip pat, dalyvavimas komandinėse sporto šakose iki paauglystės siejasi su fiziniu aktyvumu suaugus.

SMAGUS IR GAUSUS JUDESIŲ FIZINIS UGDYMAS

Fizinio aktyvumo ir sporto programa susideda iš šių komponentų:

- ➔ **Ilgūdžių ugdymas.** Įvairių motorinių įgūdžių lavinimas, leidžiantis saugiai, sėkmingai ir smagiai dalyvauti įvairiose fizinės veiklos rūšyse.
- ➔ **Pagerėjęs fizinis pasirengimas.** Širdies ir kvėpavimo sistemos ištvermės, raumenų jėgos, lankstumo, raumenų ištvermės, greitumo ir vikrumo bei kūno kompozicijos gerinimas.
- ➔ **Saugumas.** Savidisciplina ir fizinė kompetencija padeda ugdyti atsakomybę už asmens sveikatos saugą.
- ➔ **Streso mažinimas.** Fizinis aktyvumas sumažina įtampą ir nerimą, skatina emocinį stabilumą ir atsparumą.
- ➔ **Pasitikėjimas savimi ir savigarba.** Stipresnis jaunų žmonių savivertės jausmas, pagrįstas fizinės veiklos įgūdžių įvaldymu, tampant labiau pasitikinčiais, ryžtingesniais, nepriklausomais ir gebančiais save kontroliuoti.
- ➔ **Per didelio fizinio aktyvumo žalos suvokimas.** Per didelis arba per intensyvus fizinis aktyvumas kai kuriuos vaikus gali sužaloti. Įsitikinkite, kad jūsų siūloma veikla tinka visiems vaikams.

Sėkmingų fizinio ugdymo pamokų gairės

Rinkdamiesi pratimus/užsiėmimus pamokoje, atminkite, kad:

- ➔ Tikslinę fizinę veiklą organizuoti pagal tam tikros pamokos tikslą (pvz., tikslas – ugdyti aerobinę ištvermę, užtikrinti širdies ir kvėpavimo ištvermės ugdymo intensyvumą).
- ➔ Padėti ugdyti fizinį pajėgumą ir įgūdžius pozityvioje ir palaikančioje aplinkoje.
- ➔ Padaryti fizinę veiklą linksma ir suteikti vaikams pakankamai galimybių žaisti.
- ➔ Vaikai bus aktyvūs, jei bus motyvuoti ir suinteresuoti. Todėl rinkdamiesi veiklą būtina atsižvelgti į jų fizinius, socialinius ir pažinimo įgūdžius.
- ➔ Suteikti galimybių nestruktūrizuotam žaidimui, kad vaikai išmokytų įvertinti ir reaguoti atlikdami įvairesnius judesius.

- ➔ Vaikai mokosi ir lavina skirtingus įgūdžius įvairiais būdais ir skirtingu tempu, priklausomai nuo amžiaus ir patirties.
- ➔ Naujų įgūdžių išmokyti bus lengviau, jei tai bus daroma palaipsniui. Nuo paprasto link sudėtingo, nuo lengvo link sunkaus. Paprastų įgūdžių reikia išmokyti prieš sunkesnius ar sudėtingesnius.
- ➔ Užtikrinti įvairią veiklą įvairiose aplinkose.

Gairės intensyvumo didinimui FU pamokoje

- ➔ Vengti užduočių, kai vaikai turi stovėti ir laukti savo eilės. Leiskite jiems tuo metu atlikti kokią pratimą.
- ➔ Intensyvumas yra didesnis, jei komandose ar grupėse pamokos metu bus po mažiau vaikų. Sudaryti daugiau grupių ar komandų, kad vaikai įsitrauktų ir padidėtų jų fizinės veiklos intensyvumas.
- ➔ Intensyvumas reiškia judėjimą. Stebėkite žaidimą ir stenkitės padaryti jį smagesniu arba padidinkite žaidimo tempą, kad mokiniai būtų kuo aktyvesni.
- ➔ Mankšta ir poilsis turi būti subalansuoti. Duokite vaikams poilsio tarp užduočių sukaupti jėgoms sekančiai užduočiai atlikti.
- ➔ Vaikai atliks užduotį geriau, jei žinos žaidimą ir taisykles. Palikite šiek tiek laiko pasipraktikuoti žaidimą, prieš tikėdamiesi didesnio įsitraukimo ir intensyvumo.
- ➔ Suteikite vaikams teigiamą grįžtamąjį ryšį ir stiprinkite jų savarankišką apsisprendimą.



NAUDOJIMASIS ŠIUO ŠALTINIU

Šio šaltinio tikslas yra suteikti fizinio ugdymo mokytojams ir sporto klubų treneriams įvairių žaidimų ir pratimų, kuriuos būtų galima panaudoti ugdant konkrečius įgūdžius. Galima pasirinkti tikslinį įgūdį ir sukurti pratimų rinkinį pagal savo pageidavimus.

Žaidimai

Atlikome išsamią įvairių duomenų bazių analizę VDFA pratyboms ir žaidimams, kurios atitinka Europos fizinio ugdymo ir tradicinių sporto šakų (pvz., futbolo, krepšinio) modelį. Pagrindinis žaidimų atrankos ir kūrimo kriterijus buvo, kad veikla būtų linksma ir maloni ir kuo daugiau laiko joje vaikai būtų fiziškai aktyvūs VDFA lygmenyje. Fizinio ugdymo mokytojai iš šalių partnerių taip pat prisidėjo prie žaidimų kūrimo ir pateikė atsiliepimų apie VDFA ir žaidimo teikiamo pasitenkinimo potencialą. Visą rinkinį sudaro 100 žaidimų.

Pasitenkinimo ir VDFA testavimas

Tyrėjų komanda patikrino žaidimų efektyvumą įprastose 4–6 klasių fizinio ugdymo pamokose. Daugeliu atvejų dalyvavo tiek berniukai, tiek ir mergaitės. Mokslininkų komanda testavo visus žaidimus 10 minučių blokais ir naudojo Polar širdies ritmo jutiklius fiziniam aktyvumui matuoti. Tyrimais pagrįstas VDFA intensyvumo ribinis taškas buvo širdies susitraukimų dažnis virš 140 dūžių per minutę. Iš karto po kiekvieno testuoto žaidimo vaikai įvertino kaip smagu jiems buvo 5 balų skalėje. Remiantis VDFA testavimu, visi žaidimai buvo charakterizuoti pagal VDFA potencialą, išreikštą laiko, kurį vaikai žaidimo metu praleido bent vidutinio intensyvumo lygmenyje, procentine dalimi.



Išmatuotas žaidimo laikas vidutinio ar didelio intensyvumo lygmenyje yra 60–75 % žaidimo laiko



Išmatuotas žaidimo laikas vidutinio ar didelio intensyvumo lygmenyje yra 75–90 % žaidimo laiko



Išmatuotas žaidimo laikas vidutinio ar didelio intensyvumo lygmenyje yra daugiau nei 90 % žaidimo laiko

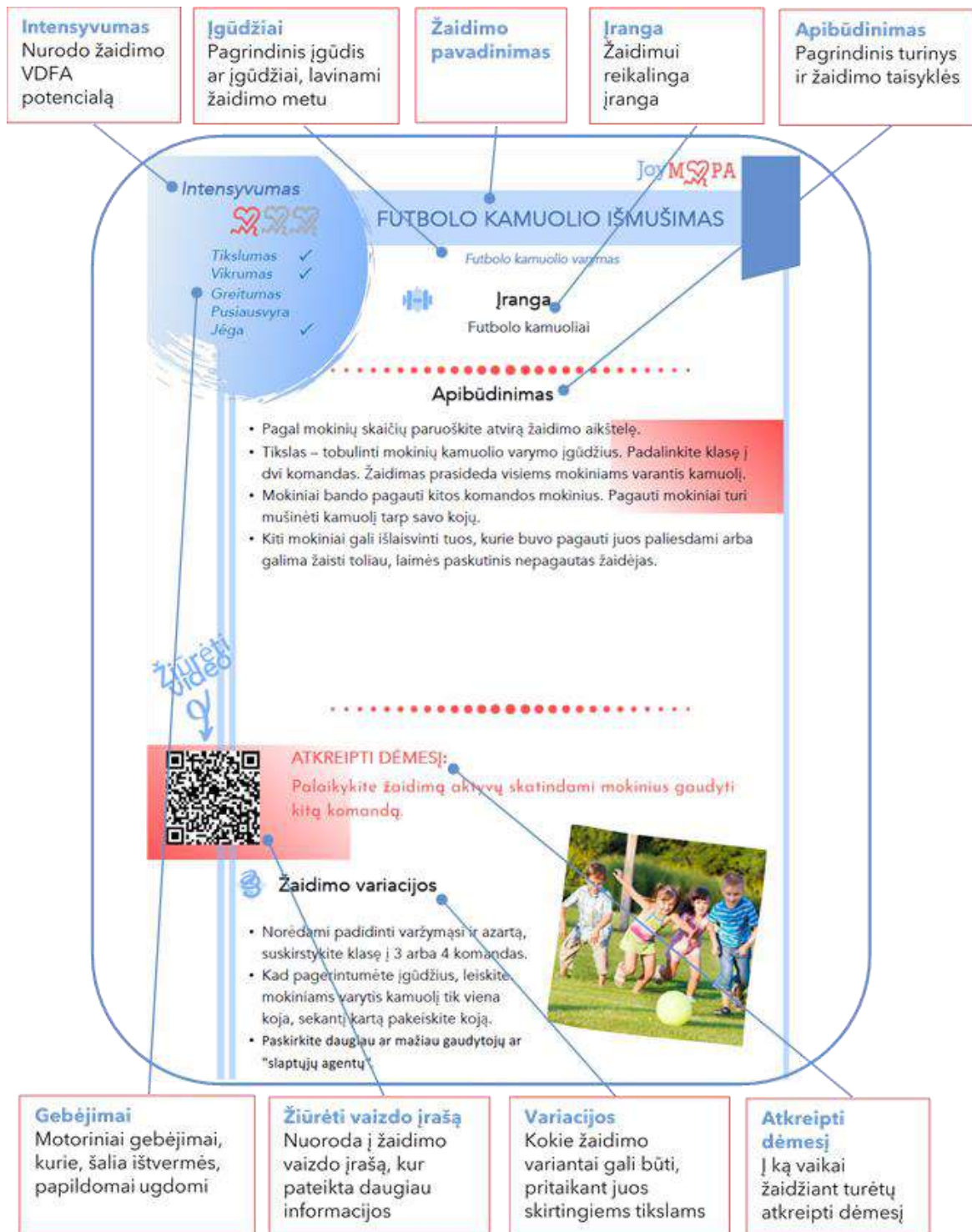
Instrukcijos

Ištestuotus žaidimus matysite vaizdo medžiagoje kartu su titrais ir įgarsinimu, siekiant aiškiai pateikti žaidimo instrukciją. Vaizdo įrašo nuorodą rasite žaidimų kortelėse.

20	83	97	144	1.14%
TOTAL PLAYERS	AVERAGE (%)	MAXIMUM (%)	CALORIES (KCAL)	
422	90	102	170	1.14%
422	90	102	168	1.14%
422	82	91	126	1.14%
422	86	98	154	1.14%
422	83	95	117	1.14%
422	85	96	128	1.14%

Kaip skaityti žaidimo kortelę?

Kiekvienas žaidimas rodomas atskirame puslapyje su aiškiai aprašytomis pagrindinėmis žaidimų charakteristikomis. Tolesniuose skyriuose aprašoma žaidimo kortelėje esanti informacija.



Padėka

Ši medžiaga buvo parengta įgyvendinant projektą JoyMVPA, finansuojamą iš Erasmus+ strateginės partnerystės dotacijos Nr.: 2019-1-EE01-KA201-051595 („Parama mokytojams, siekiant maksimaliai padidinti smagiai vidutinio ir didelio fizinio aktyvumo veiklose praleistą laiką vaikams ir jaunimui: projektas Enjoyable MVPA“). Partnerių institucijos: Liublianos universitetas, Vytauto Didžiojo universitetas, Vilniaus universitetas, LIKES (Liikunnan ja Kansaterveyden Edistamissaatio), Jyväskylän universitetas ir Tartu universitetas.

Taip pat esame labai dėkingi už indėlį į projekto rezultatus, suteikiant pagalbą ir paramą šioms organizacijoms ir savivaldybėms: Lietuvos kūno kultūros mokytojų asociacijai, Vytauto Didžiojo universiteto Švietimo akademijai, Jyväskylän miestui, Sporttipankki.com, Suomijos mokykloms, „The Move“, Estijos kūno kultūros mokytojų asociacijai, Teksaso technikos universitetui, „Estonian Schools in Motion“.

Praktiniai žaidimo testavimo darbai buvo atlikti šiose mokyklose ar sporto klubuose: Osnovna šola Janka Glazerja Ruše, Osnovna šola Valentina Vodnika, Osnovna šola Kolezija, Osnovna šola Kolezija, Osnovna šola Alojzija Šuštarja, Podružnična šola Lavrica, Kypärämäki School, Kupärämäki School, Generolo Povilo Plechavičiaus kadetų licėjuje, Raudondvario gimnazijoje, pradinėje mokykloje „Gilė“, Kauno Gedimino sporto ir sveikatinimo mokykloje, Vytauto Didžiojo universiteto sporto centre, Tartu universiteto sporto klube (taip pat dalyvavo filmavime), Karlovos mokykloje, sporto mokykloje Lähte (dalyvavo filmavime), Kuningamäe skiclub (dalyvavo filmavime), Tartu skiclub (dalyvavo filmavime), Sportclub Altia (dalyvavo filmavime).

Šalių partnerių fizinio ugdymo mokytojams, kurie dalyvavo renkant žaidimus, testuojant žaidimus ir teikiant atsiliepimus.

Taip pat nuoširdžiai dėkojame vaikams, kurie puikiai atliko žaidimus visose partnerių šalyse ir dalyvavo kuriant filmų vaizdo medžiagą.

Taip pat, norime padėkoti: Žan Luca Potočnik, Lucija Jelenc, Petra Rankel, Petra Filipič, Katarina Bizjak Slanič, Tevž Pavšek, Dejan Pivk, Uroš Kermavt, Bogdan Šiler, Maruša Klopčič, Nuša Jeram, Virpi Inkinen, Laimai Trinkūnienei, Valentinui Gavrilovui, Vidui Mikalauskui, Gintarui Daugėlai, Vladui Juknevičiui, Vidui Makauskui, Livi Kaljuvee, Agu Lall, Raido Rebane, Heiki Sorge, Rene Sepp, Marek Pihlak, Gert Prans and Kai Ilves.

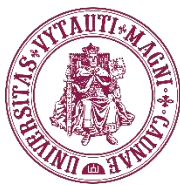
Projekto komandos nariai:

Estija: Jarek Mäestu, Maret Pihu, Andre Koka, Evelin Mäestu, Henri Tilga, Kristi Vaher, Rasmus Pind, Getter Marie Lemberg.

Suomija: Tuija Tammelin, Jouni Kallio, Janne Kulmala, Hermann Oksanen, Harto Hakola, Tuomas Kukko

Lietuva: Aušrai Lisinskienei, Brigita Miežienei, Arūnui Emeljanovui, Marc Lochbaum

Slovėnija: Gregor Jurak, Jaka Kramaršič



VYTAUTAS
MAGNUS
UNIVERSITY
M C M X X I I



Vilnius
University



University of Ljubljana



UNIVERSITY OF TARTU

Likes
by jamk



Yhteisrahoitettu
Euroopan unionin
Erasmus+ -ohjelmasta

Žaidimai

Objektų kontrolės įgūdžiai

Spardymas į objektą

Intensyvumas



Tikslumas	✓
Vikrumas	✓
Greitumas	
Pusiausvyra	
Jėga	✓

RIDENK KAMUOLĮ

Kamuolio mušimas



Įranga

Futbolo kamuoliai. Kūgeliai

Apibūdinimas

- Atsižvelgiant į mokinių įgūdžius, pažymėkite atstumą tarp jų 2 linijomis ir padalykite juos į dvi komandas.
- Abiejų komandų nariai stovi už linijų, veidu į kitą komandą ir kiekvienas turi kamuolį.
- Po signalo komandos bando ridenti kamuolius į priešingos komandos pusę. Vienu metu leidžiama ridenti tik vieną kamuolį. Spardyti neleidžiama.
- Po vienos minutės kamuoliai kiekvienoje salės dalyje skaičiuojami ir laimi ta komanda, kuri savo pusėje turi mažiau kamuolių. Žaidimas prasideda iš naujo.

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Sutelkite dėmesį į ridenimo tikslumą ir greitą kamuolio pasiėmimą sekančiam ridenimui.



Žaidimo variacijos

- Laikas gali būti pratęstas iki 2 ar 3 minučių.
- Naudoti tik nedominuojančią koją.
- Padidinkite žaidimo plotą.



Intensyvumas



Tikslumas ✓
 Vikrumas ✓
 Greitumas ✓
 Pusiausvyra
 Jėga

TINKLINIS, LAIKANT RANKOSE
KREPŠINIO KAMUOLĮ

Mušimas į objektą



Įranga

Tinklinio tinklas, vienas tinklinio kamuolys,
 krepšinio kamuoliai

Apibūdinimas

- Žaidėjai paskirstomi į dvi komandas, naudojamas tinklinio žaidimo tinklas atitinkamame aukštyje.
- Vietoj tinkliniui įprasto kamuolio perdavimo ir mušinėjimo rankomis, žaidėjai rankose laiko po krepšinio kamuolį.
- Žaidžiama kiek įmanoma laikantis tinklinio žaidimo taisyklių. Krepšinio kamuolys naudojamas mušinėti tinklinio kamuolį.
- Laimi komanda, surinkusi daugiau taškų.

Žiūrėti
video

ATKREIPTI DĖMESĮ:

Būkite pasirengę greitai atmušti kamuolį ir stebėti kitus.



Žaidimo variacijos

- Leiskite daugiau nei 3 smūgius prieš permušant kamuolį per tinklą.
- Prieš smūgiuojant, leidžiamas vienas kamuoliuko prisilietimas prie žemės.



Intensyvumas



Tikslumas
Vikrumas ✓
Greitumas
Pusiausvyra ✓
Jėga

FUTBOLAS SU BATU

Kamuolio varymas, spardymas



Įranga

Futbolo kamuolys. Dveji futbolo vartai

Apibūdinimas

- Dveji futbolo vartai pastatomi priešingose žaidimo aikštelės pusėse.
- Mokiniai paskirstomi į dvi komandas ir žaidžiamas futbolas pagal jo taisykles, tačiau kamuolys perduodamas ne spiriant koja, o liečiant jį rankoje laikomu batu.
- Žaidimas tęsiasi 10 minučių. Suskaičiuojami įvarčiai ir paskelbiama komanda nugalėtoja.

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Komandinį darbą ir judėjimą žaidimo aikštelėje.



Žaidimo variacijos

- Galima pakeisti į futbolo žaidimui neįprastą erdvę.
- Prieš perduodant kitam komandos nariui kamuolį, nustatyti tikslų kamuolio lietimo skaičių.



Intensyvumas



Tikslumas
Vikrumas ✓
Greitumas ✓
Pusiausvyra
Jėga

KOMANDINĖS VARŽYBOS

Kamuolio varymas, tinklinio žaidimo elementai



Įranga

Kūgeliai, kamuoliai

Apibūdinimas

- Padalinkite klasę į grupes po 3-4. Kiekviena komanda yra apsupta kūgeliais. Yra vidurinė dalis, pažymėta kūgeliais.
- Tikslas – tobulinti objekto valdymo įgūdžius. Žaidimas prasideda mokytoji pasakant kokį judesį su kamuolių reikės atlikti. Vienas mokinių iš kiekvienos komandos atitinkamai juda iki vidurio zonos, tada grįžta atgal. Kiekvienas komandos narys turi atlikti paskirtus judesius.
- Rezultatas skaičiuojamas pagal komandų skaičių. Pavyzdžiui, jei yra 6 komandos, atitinkamai judant laimėjusi komanda gauna 6 taškus, antrąją vietą užėmusi komanda – 5 taškus ir pan. Mokytojas turi turėti kamuolio varymo ar tinklinio žaidimo įgūdžius.

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Palaikykite žaidimą aktyvų, skatindami mokinius greitai nusigauti iki vidurio ir grįžti atgal.



Žaidimo variacijos

- Turėkite įvairių judesių pavyzdžių, pvz. gyvūnų – zuikio šuoliukus, varlių šuolius.
- Paprašykite mokinių idėjų, kaip padidinti įsitraukimą.
- Tegul tie, kas laukia savo eilės - šokinėja vietoje.



Intensyvumas



Tikslumas	✓
Vikrumas	✓
Greitumas	✓
Pusiausvyra	
Jėga	✓

PALIESK KOJĄ

Kamuolio mušimas, šokinėjimas



Įranga

Bet kokie kamuoliai, jų turi būti ne mažiau nei yra žaidėjų

Apibūdinimas

- Pažymėkite žaidimo plotą pagal mokinių skaičių ir suskirstykite juos į dvi komandas.
- Pirmos komandos žaidėjai pasiskirsto salėje. Antros komandos žaidėjai pasiskirsto už galinių linijų.
- Žaidėjai užribiuose stengiasi paliesti žaidėjų salėje kojas, ridendami kamuolius nuo vienos galinės linijos į kitą. Kamuoliai iš aikštės grąžinami už šoninių linijų.
- Po 2 minučių skaičiuojamas sėkmingų bandymų skaičius. Tada komandos keičiasi vaidmenimis ir žaidimas prasideda iš naujo.

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Reikia ne spirti, o ridenti kamuolį.



Žaidimo variacijos

- Žaiskite žaidimą mažesnėje erdvėje. Komandos nebūtinai turi būti lygios. Vienoje komandoje gali būti daugiau narių nei kitoje.



Krepšinio kamuolio varymas

Intensyvumas



Tikslumas ✓
 Vikrumas ✓
 Greitumas
 Pusiausvyra ✓
 Jėga

KREPŠINIO KAMUOLIO IŠMUŠIMAS

Krepšinio kamuolio varymas



Įranga

Krepšinio kamuoliai

Apibūdinimas

- Pagal mokinių skaičių paruoškite atvirą žaidimo aikštelę.
- Tikslas – tobulinti mokinių kamuolio varymo įgūdžius. Padalinkite klasę į dvi komandas. Žaidimas prasideda visiems mokiniams varantis kamuolį.
- Mokiniai bando pagauti kitus kitos komandos mokinius. Pagauti mokiniai turi toliau mušinėti kamuolį.
- Kiti vaikai gali išlaisvinti tuos, kurie buvo pagauti juos paliesdami arba galima žaisti toliau, laimės paskutinis nepagautas žaidėjas.

Žiūrėti
video

ATKREIPTI DĖMESĮ:

Įsitikinkite, kad laukiantys mokiniai visą laiką mušinėja kamuolį.



Žaidimo variacijos

- Norėdami padidinti varžymąsi ir azartą, suskirstykite klasę į 3 arba 4 komandas.
- Kad pagerintumėte įgūdžius, leiskite mokiniams varyti kamuolį tik viena ranka, sekantį kartą pakeiskite ranką.
- Padidinkite arba sumažinkite žaidimo aikštelės plotą



Intensyvumas



Tikslumas
Vikrumas ✓
Greitumas ✓
Pusiausvyra
Jėga

RAUDONASIS ROVERIS (KREPŠINIS)

Krepšinio kamuolio varymas



Įranga

Krepšinio kamuoliai, kūgeliai

Apibūdinimas

- Parinkite žaidimo aikštelės dydį pagal mokinių skaičių ir pažymėkite erdvę.
- Tikslas yra tobulinti mokinių kamuolio varymo įgūdžius pagal Raudonojo Roverio taisykles. Žaidimą pradeda vienas ar keli mokiniai aikštelės viduryje. Visi kiti mokiniai varosi kamuolį pirmyn ir atgal.
- Mokytojas pasako kelis vardus – Raudonasis Roveri, Raudonasis Roveri atvežk Marką ir Aušrą! Šie mokiniai bando varytis kamuolį į kitą pusę, išvengdami pagavimo. Palaukite kelias sekundes ir kvieskite kitus mokinius.
- Pagauti mokiniai grįžta prie kitų mokinių. Mokiniai, kurie patenka į kitą pusę, lieka ten mušinėti kamuolį. Mokinius esančius viduryje, keiskite kas 1 minutę. Žaiskite Raudonąjį Roverį 1 minutės ciklais, su naujais mokiniiais viduryje (žaidimas prasideda, žaidimas baigiasi).

Žiūrėti
video

ATKREIPTI DĖMESĮ:

Žaidimas turi tęstis, kviečiant kitus mokinius



Žaidimo variacijos

- Padidinkite arba sumažinkite žaidimo erdvę
- Leisti mokiniams varytis kamuolį tik viena ranka



Intensyvumas



Tikslumas
Vikrumas ✓
Greitumas ✓
Pusiausvyra
Jėga

SURASK PINIGUS! (KREPŠINIS)

Bėgimas



Įranga

Kūgeliai, monetos, krepšinio kamuoliai (po vieną komandai)

Apibūdinimas

- Pažymėkite žaidimo aikštelės plotą. Išdėliokite kūgelius atviroje erdvėje. Po kai kuriais kūgeliais, bet ne po visais, paslėpkite monetas. Naudokite ne tikras monetas, o skirtingos vertės spausdintus pinigus. Suskaičiuokite juos žaidimo pabaigoje.
- Tikslas yra tobulinti mokinių kamuolio varymo įgūdžius pagal „Surask pinigus“ taisykles. Padalinkite klasę į kelias komandas. Pavyzdžiui, 30 mokinių = 6 komandos po 5 mokinius.
- Žaidimas prasideda, kai visi mokiniai šokinėja sustoję vienas paskui kitą savo komandose. Mokiniai varosi kamuolį (po vieną mokinį iš kiekvienos komandos), kad surastų paslėptus pinigus. Mokiniai gali pažiūrėti tik po vienu kūgeliu. Mokiniai grįžta į savo eilės pabaigą, o pirmas mokinis varosi kamuolį ieškodamas pinigų.
- Žaisti penkis kartus po 2 minutes. Skaiciuojama rastų pinigų suma. Laimi komanda radusi daugiausiai pinigų.

Žiūrėti
video



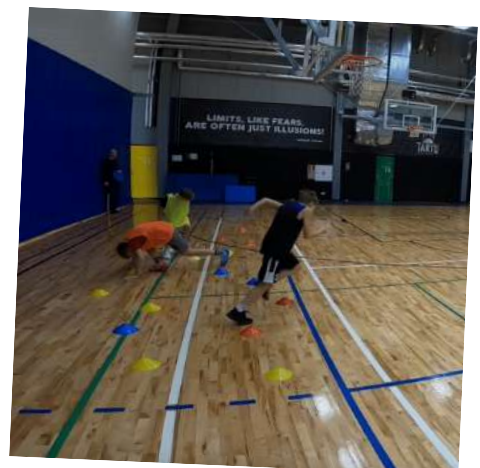
ATKREIPTI DĖMESĮ:

Palaikykite žaidimą aktyvų, nuolat slėpdami pinigus.



Žaidimo variacijos

- Norėdami pagerinti įgūdžius, leiskite mokiniams varyti kamuolį tik viena ranka, o kitame žaidime sukeiskite rankas.
- Turėkite daug monetų, kad būtų didesnis azartas.



Intensyvumas



Tikslumas
 Vikrumas ✓
 Greitumas ✓
 Pusiausvyra
 Jėga

RYKLIAI IR MAŽYLIAI (KREPŠINIS)

Krepšinio kamuolio varymas



Įranga

Krepšinio kamuoliai

Apibūdinimas

- Reikalinga atvira erdvė, pvz., treniruoklių salė ar lauko zona, su pažymėtu aikštelės plotu.
- Tikslas yra tobulinti mokinių kamuolio varymo įgūdžius pagal „Ryklių ir mažylių“ taisykles.
- Žaidimą pradeda vienas ar keli mokiniai aikštelės viduryje. Visi kiti mokiniai varosi kamuolį ties galine linija. Mokytojas sušunka PRADEDAM! Mokiniai bando varytis kamuolį į kitą pusę, nepagauti ryklių.
- Pagauti mokiniai grįžta į pradžią. Mokiniai, patekę į kitą pusę, gali bandyti sugrįžti. Keiskite ryklius kas 1 minutę. Rykliai skaičiuoja savo pagautus klasės draugus. Laimi tas ryklys, kuris pagauna daugiausiai mažylių.

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Palaikykite žaidimą aktyvų skatindami mažylius ir toliau bandyti aplenkti ryklius.



Žaidimo variacijos

- Pakeiskite vietą, kur leidžiama pagauti.
- Norėdami pagerinti įgūdžius, leiskite mokiniams kamuolį varyti tik viena ranka, sekantį kartą sukeiskite rankas.



Intensyvumas



Tikslumas
Vikrumas ✓
Greitumas ✓
Pusiausvyra
Jėga

PONIA AR PONAS VILKAS

Krepšinio kamuolio varymas



Įranga

Krepšinio kamuoliai ir kūgeliai "miško" pakraščiai pažymėti, jei ant grindų nėra fiksuotų linijų.

Apibūdinimas

- Pažymėkite žaidimo aikštelės (miško) plotą. Tikslas yra pagerinti krepšinio kamuolio varymo įgūdžius pagal "Ponios ar pono Vilko" žaidimo taisykles.
- Žaidimas prasideda su vienu ar dviem mokiniais, kurie yra ponas Vilkas. Visi kiti mokiniai varinėja kamuolį "miško" pakraštyje.
- Staiga mokytojas sušunka - Vilkas! Tuomet ponas Vilkas bando paliesti mokinius. Mokytojas sušunka skaičių. Mokiniai turi žengti tokį žingsnių skaičių į "mišką" ir toliau varytis kamuolį. Mokytojas tai daro keletą kartų.
- Paliesti mokiniai tampa vilkais, jie padeda krepšinio kamuolį "miško" pakraštyje. Žaidimas iš naujo pradedamas kas 2 minutes. Mokiniai skaičiuoja kiek kartų juos palietė. Laimi mažiausiai kartų paliestas mokinis.

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Palaikykite žaidimą aktyvų, šaukdami Vilką!



Žaidimo variacijos

- Ponas vilkas užmerkia akis kol jį pašauks.
- Kol mokiniai yra "miško" pakraštyje, leiskite jiems tobulinti kamuolio varymo įgūdžius, pavyzdžiui kamuolį mušinėti nedominuojančia ranka.



Intensyvumas



Tikslumas
Vikrumas ✓
Greitumas ✓
Pusiausvyra
Jėga

PIRATŲ LOBIS (KREPŠINIS)

Krepšinio kamuolio varymas



Įranga

Krepšinio kamuoliai

Apibūdinimas

- Reikalinga atvira erdvė, tokia kaip sporto salė ar lauko zona su pažymėtomis linijomis.
- Tikslas yra tobulinti mokinių kamuolio varymo įgūdžius pagal žaidimo "Piratų lobis" taisykles.
- Žaidimas prasideda su vienu ar keliais mokiniais (piratais), kurie yra viduryje (be kamuolių). Visi kiti mokiniai mušinėja kamuolį prie galinės linijos. Mokytojas sušunka PRADEDAM! Mokiniai bando nusivaryti kamuolį į kitą aikštelės pusę, o "piratai" bando pavogti jų kamuolį.
- Mokiniai, patekę į kitą aikštės pusę, gali bandyti sugrįžti. "Piratai" grąžina pavogtus krepšinio kamuolius. "Piratai" keičiami kas 1 minutę. Jie skaičiuoja pavogtų kamuolių skaičių. Laimi tas "piratas", kuris pavogė daugiausia kamuolių.

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Palaikykite žaidimą aktyvų, skatindami mokinius aplenkti "piratus".



Žaidimo variacijos

- Norėdami pagerinti įgūdžius, leiskite mokiniams kamuolį varyti tik viena ranka, o kitame žaidime sukeiskite jas.



Intensyvumas



Tikslumas
Vikrumas ✓
Greitumas
Pusiausvyra
Jėga

"STALO" FUTBOLAS (SU KREPŠINIO KAMUOLIU)

Krepšinio kamuolio varymas



Įranga

Kūgeliai, skirti pažymėti gynėjų linijas ir pabaigos zonas, jei linijos nepažymėtos paviršiuje

Apibūdinimas

- Parinkite žaidimo aikštelės dydį pagal mokinių skaičių. Pažymėkite tris linijas, kad padalintumėte aikštelę į 4 dalis.
- Tikslas – tobulinti mokinių kamuolio varymo įgūdžius žaidžiant "stalo" futbolą. Suskirstykite klasę į kelias komandas pagal aikštelės dydį. Turint mažą plotą, vienoje aikštelės dalyje gali gintis 2 mokiniai. Didesnėse erdvėse, pavyzdžiui, futbolo aikštėje, mokinių gali būti daug daugiau.
- Viena komanda tampa gynėjais. Kiekviena linija, kaip stalo futbolo žaidime, turi gynėjus. Kita komanda yra puolėjai. Jie turi pereiti į užribį neleidami pakeisti savo kamuolio krypties.
- Jei puolėjui pavyko pasiekti užribį, jis grįžta atgal į starto poziciją ir bando dar kartą per nustatytą laiką. Žaisti penkis žaidimus po dvi minutes, sukeičiant komandas vaidmenimis - gynėjus su puolėjais. Komandai kiekvieną tašką prideda žaidėjas, pasiekęs užribį kiekvieną 2 minučių žaidimą. Laimi komanda, surinkusi daugiausiai taškų.

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Palaikykite žaidimą aktyvų, ragindami žaidėjus labiau stengtis greičiau pasiekti užribį.



Žaidimo variacijos

- Žaidžiant lauke, padaryti turnyrą iš daug komandų.



Intensyvumas



Tikslumas ✓
 Vikrumas ✓
 Greitumas
 Pusiausvyra
 Jėga

KREPŠINIS TRIJOSE KOMANDOSE

Kamuolio varymas, metimas, gaudymas



Įranga

Krepšinio kamuolys, krepšys

Apibūdinimas

- Žaidėjai paskirstomi į tris komandas, tik su vienu krepšiu.
- Trys komandos stengiasi mesti kamuolį į krepšį.
- Žaidžiama laikantis krepšinio taisyklių.
- Laimi komanda, kuri per sutartą laiką įmeta į krepšį daugiausiai taškų.

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Žaidimo taktika ir perdavimai.



Žaidimo variacijos

- Žaidžia 4 komandos.
- Negalima mesti iš toli.



Intensyvumas



Tikslumas ✓
 Vikrumas ✓
 Greitumas
 Pusiausvyra ✓
 Jėga

KREPŠINIS POROMIS

Kamuolio varymas, metimas



Įranga

Krepšinio kamuolys, krepšiai

Apibūdinimas

- Žaidėjai paskirstomi į dvi komandas. Žaisti krepšinio aikštelėje. Turi būti lyginis žaidėjų skaičius.
- Abiejose komandoje žaidėjai porose susikabina rankomis (vieno žaidėjo kairė, kito dešinė ranka). Laisvas rankas žaidėjai naudoja kamuolio varymui, metimui į krepšį ir pan.
- Žaidžiama kiek įmanoma laikantis krepšinio taisyklių.
- Laimi komanda, kuri per sutartą laiką įmeta daugiau taškų.

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Komandinis darbas su savo porininku.



Žaidimo variacijos

- Susikabinti per alkūnes.
- Pakeisti žaidėjo poziciją poroje.





Tikslumas
Vikrumas ✓
Greitumas
Pusiausvyra
Jėga

KREPŠINIO ŽAIDIMAS POROMIS 1 PRIEŠ 1

Kamuolio varymas



Įranga

Krepšinio kamuoliai. Krepšiai.

Apibūdinimas

- Mokiniai paskirstomi į dvi komandas. Turi būti lyginis žaidėjų skaičius.
- Priešininkų komandos sustoja viena prieš kitą prie vidurio linijos. Žaidimas žaidžiamas 1 prieš 1. Kiekviena priešininkų pora laiko po kamuolį.
- Po signalo, žaidėjai žaidžia pagal krepšinio taisykles vienas priešais kitą. Žaidėjai meta kamuolį į priešininkų krepšį.
- Skačiuojami individualūs taškai, vėliau visos komandos. Laimi komanda, surinkusi daugiau taškų.

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Sutelkite dėmesį į žaidimą savo poroje, saugumo sumetimais sekite kitus žaidėjus.



Žaidimo variacijos

- Žaisti su dominuojančia ranka.
- Žaisti su ne dominuojančia ranka.
- Galima žaisti keičiant dešinę ir kairę rankas.



Intensyvumas



Tikslumas ✓
 Vikrumas ✓
 Greitumas ✓
 Pusiausvyra
 Jėga

PERKELKITE ŽYMEKLIUS (KAMUOLIO VARYMAS)

Kamuolio varymas



Įranga

Kūgeliai, žymekliai, krepšinio ar futbolo kamuoliai

Apibūdinimas

- Išdėstykite kūgelius linijomis, uždėdami žymeklius ant jų viršūnių.
- Tikslas – tobulinti kamuolio varymo įgūdžius. Suskirstykite klasę į grupes pagal kūgelių skaičių. Varydami kamuolį mokiniai lenktyniauja, perkeldami žymeklį ant sekančio kūgelio. Tada perkeltkite juos atgal ant pirmojo kūgelio.
- Mokytojas sušunka PRADEDAM! Mokinyse lenktyniauja, žymeklį nuo pirmojo kūgelio perkelia ant sekančio ir grįžta prie komandos. Tuomet seknatis mokinyse bėga. Žaidimas baigiasi, kai visos komandos užbaigia užduotį.
- Rezultatas priklauso nuo komandų skaičiaus. Pavyzdžiui, jei yra 6 komandos, laimėjusi komanda gauna 6 taškus, antrąją vietą užėmusi komanda – 5 taškus ir pan.

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Palaikykite žaidimų aktyvų, skatinkite mokinius lenktyniauti.



Žaidimo variacijos

- Mokiniai kurie laukia daro šuoliukus.
- Sudarykite daugiau komandų ir žaiskite du kartus iš eilės.
- Galima naudoti skirtingus kamuolius.



Futbolo kamuolio varymas

Intensyvumas



Tikslumas	✓
Vikrumas	✓
Greitumas	✓
Pusiausvyra	
Jėga	

KŪGELIŲ NUMUŠIMAS

Futbolo kamuolio varymas



Įranga

Kūgeliai, futbolo kamuoliai, spalvoti marškinėliai

Apibūdinimas

- Vienodas kūgelių skaičius sustatytas kiekviename žaidimo aikštelės kampe.
- Mokiniai suskirstomi į keturias lygias komandas. Kiekviena komanda turi po futbolo kamuolį. Žaidimo pradžioje kiekvienos komandos nariai stovi savo atitinkamoje aikštelės pusėje.
- Mokinių tikslas - varytis ir spirti kamuolį, norint numušti priešininkų komandų kūgelius. Jei mokiniui pavyksta numušti kūgelį, jis gali jį paimti ir pastatyti prie savo komandos kūgelių.
- Laimi ta komanda, kuri pasibaigus iš anksto nustatytam laikui turi daugiausiai kūgelių.

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Išlaikykite žaidimo intensyvumą ir varykitės kamuolį.



Žaidimo variacijos

- Padidinkite / sumažinkite aikštelės plotą.
- Padidinkite / sumažinkite kūgelių skaičių.
- Pakeiskite kamuolių dydį.



Intensyvumas



Tikslumas
Vikrumas ✓
Greitumas
Pusiausvyra ✓
Jėga

FUTBOLO KAMUOLIO IŠMUŠIMAS

Futbolo kamuolio varymas



Įranga

Futbolo kamuoliai

Apibūdinimas

- Pagal mokinių skaičių paruoškite atvirą žaidimo aikštelę.
- Tikslas – tobulinti mokinių kamuolio varymo įgūdžius. Padalinkite klasę į dvi komandas. Žaidimas prasideda visiems mokiniams varantis kamuolį.
- Mokiniai bando pagauti kitos komandos mokinius. Pagauti mokiniai turi mušinėti kamuolį tarp savo kojų.
- Kiti mokiniai gali išlaisvinti tuos, kurie buvo pagauti juos paliesdami arba galima žaisti toliau, laimės paskutinis nepagautas žaidėjas.

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Palaikykite žaidimą aktyvų skatindami mokinius gaudyti kitą komandą.



Žaidimo variacijos

- Norėdami padidinti varžymąsi ir azartą, suskirstykite klasę į 3 arba 4 komandas.
- Kad pagerintumėte įgūdžius, leiskite mokiniams varyti kamuolį tik viena koja, sekantį kartą pakeiskite koja.
- Paskirkite daugiau ar mažiau gaudytojų ar "slaptųjų agentų"
- Padidinkite arba sumažinkite žaidimo aikštelės plotą



Intensyvumas



Tikslumas
 Vikrumas ✓
 Greitumas ✓
 Pusiausvyra
 Jėga

RAUDONASIS ROVERIS (FUTBOLAS)

Futbolo kamuolio varymas



Įranga

Futbolo kamuoliai, kūgeliai

Apibūdinimas

- Parinkite žaidimo aikštelės dydį pagal mokinių skaičių ir pažymėkite erdvę.
- Tikslas yra tobulinti mokinių kamuolio varymo įgūdžius pagal Raudonojo Roverio taisykles. Žaidimą pradeda vienas ar keli mokiniai aikštelės viduryje. Visi kiti mokiniai varosi kamuolį pirmyn ir atgal.
- Mokytojas pasako kelis vardus – Raudonasis Roveri, Raudonasis Roveri atvežk Marką ir Aušrą! Šie mokiniai bando varytis kamuolį į kitą pusę, išvengdami pagavimo. Palaukite kelias sekundes ir kvieskite kitus mokinius.
- Pagauti mokiniai grįžta prie kitų mokinių. Mokiniai, kurie patenka į kitą pusę, lieka ten mušinėti kamuolį. Mokinius esančius viduryje, keiskite kas 1 minutę. Žaiskite Raudonąjį Roverį 1 minutės ciklais, su naujais mokiniiais viduryje (žaidimas prasideda, žaidimas baigiasi).

Žiūrėti
video

ATKREIPTI DĖMESĮ:

Žaidimas turi tęstis, kviečiant kitus mokinius.



Žaidimo variacijos

- Padidinkite arba sumažinkite žaidimo erdvę
- Leisti mokiniams varytis kamuolį tik viena koja



Intensyvumas



Tikslumas
 Vikrumas ✓
 Greitumas ✓
 Pusiausvyra
 Jėga

RYKLIAI IR MAŽYLIAI (FUTBOLAS)

Futbolo kamuolio varymas



Įranga

Futbolo kamuoliai

Apibūdinimas

- Parinkite žaidimo aikštelės dydį pagal mokinių skaičių ir pažymėkite erdvę.
- Tikslas yra tobulinti mokinių kamuolio varymo įgūdžius pagal "Ryklių ir mažylių" taisykles. Žaidimą pradeda vienas ar keli mokiniai aikštelės viduryje. Visi kiti mokiniai mušinėja kamuolį ties galinėmis linijomis.
- Mokytojas sušunka PRADEDAM! Mokiniai bando varytis kamuolį į kitą pusę, nepagauti ryklių. Rykliai taip pat turėtų varytis kamuolį. Norėdami pagerinti įgūdžius, leiskite mokiniams varytis kamuolį tik tam tikra pėdos dalimi.
- Pagauti mokiniai grįžta į pradžią. Mokiniai, patekę į kitą pusę, gali bandyti sugrįžti. Keiskite ryklius kas 1 minutę. Rykliai skaičiuoja savo pagautus klasės draugus. Laimi tas ryklys, kuris pagauna daugiausiai mažyliu.

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Palaikykite žaidimą aktyvų skatindami mažylius ir toliau bandyti aplenkti ryklius.



Žaidimo variacijos

- Kad pagerintumėte įgūdžius, leiskite mokiniams varyti kamuolį tik viena koja, o kitą žaidimą pakeiskite ją
- Pakeiskite ryklių skaičių



Intensyvumas



Tikslumas
Vikrumas ✓
Greitumas ✓
Pusiausvyra
Jėga

SURASK PINIGUS! (FUTBOLAS)

Futbolo kamuolio varymas



Įranga

Kūgeliai, monetos, futbolo kamuoliai (po vieną komandai)

Apibūdinimas

- Pažymėkite žaidimo aikštelės plotą. Išdėliokite kūgelius atviroje erdvėje. Po kai kuriais kūgeliais, bet ne po visais, paslėpkite monetas. Naudokite ne tikras monetas, o skirtingos vertės spausdintus pinigus. Suskaičiuokite juos žaidimo pabaigoje.
- Tikslas yra tobulinti mokinių kamuolio varymo įgūdžius pagal „Surask pinigus“ taisykles. Padalinkite klasę į kelias komandas. Pavyzdžiui, 30 mokinių = 6 komandos po 5 mokinius.
- Žaidimas prasideda, kai visi mokiniai šokinėja sustoję vienas paskui kitą savo komandose. Mokiniai varosi kamuolį (po vieną mokinį iš kiekvienos komandos), kad surastų paslėptus pinigus. Mokiniai gali pažiūrėti tik po vienu kūgeliu. Mokiniai grįžta į savo eilės pabaigą, o pirmas mokinis varosi kamuolį ieškodamas pinigų.
- Žaisti penkis kartus po 2 minutes. Skaičiuojama rastų pinigų suma. Laimi komanda radusi daugiausiai pinigų.

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Palaikykite žaidimą aktyvų, nuolat slėpdami pinigus.



Žaidimo variacijos

- Norėdami pagerinti įgūdžius, leiskite mokiniams vartyti kamuolį tik viena koja, o kitame žaidime sukeiskite kojas.
- Turėkite daug monetų, kad būtų didesnis azartas.



Intensyvumas



Tikslumas
Vikrumas ✓
Greitumas ✓
Pusiausvyra
Jėga

PIRATŲ LOBIS (FUTBOLAS)

Futbolo kamuolio varymas



Įranga

Futbolo kamuoliai

Apibūdinimas

- Reikalinga atvira erdvė, tokia kaip sporto salė ar lauko zona su pažymėtomis linijomis.
- Tikslas yra tobulinti mokinių kamuolio varymo įgūdžius pagal žaidimo "Piratų lobis" taisykles.
- Žaidimas prasideda su vienu ar keliais mokiniais (piratais), kurie yra viduryje (be kamuolių). Visi kiti mokiniai mušinėja kamuolį tarp savo kojų prie galinės linijos. Mokytojas sušunka PRADEDAM! Mokiniai bando nusivaryti kamuolį į kitą aikštelės pusę, o "piratai" bando pavogti jų kamuolį.
- Mokiniai, patekę į kitą aikštelės pusę, gali bandyti sugrįžti. "Piratai" grąžina pavogtus futbolo kamuolius. "Piratai" keičiami kas 1 minutę. Jie skaičiuoja pavogtų kamuolių skaičių. Laimi tas "piratas", kuris pavogė daugiausia kamuolių.

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Palaikykite žaidimą aktyvų, skatindami mokinius aplenkti "piratus".



Žaidimo variacijos

- Norėdami pagerinti įgūdžius, leiskite mokiniams kamuolį varyti tik viena koja, o kitame žaidime sukeiskite jas.



Intensyvumas



Tikslumas	✓
Vikrumas	✓
Greitumas	✓
Pusiausvyra	
Jėga	

VARYKIS IR PALIESK

Futbolo kamuolio varimas



Įranga

Futbolo kamuoliai, spalvoti marškinėliai

Apibūdinimas

- Kiekvienas mokinytis turi po futbolo kamuolį. Pasirinkite 1-3 mokinius, kurie yra gaudytojai.
- Po signalo PRADEDAM, mokinių tikslas yra varytis futbolo kamuolį žaidimų aikštelėje. Gaudytojų tikslas - paliesti kitus mokinius, taip pat varantis kamuolį. Gaudytojai gali paliesti tik tada, kai valdo kamuolį.
- Jei mokinytis paliečiamas, jis paima kamuolį ir laiko jį virš galvos, kojos - pečių plotyje. Mokinytis gali būti skaitomas paliestu, jei jis išridena kamuolį už aikštelės ribų.
- Kad būtų išlaisvintas, kitas mokinytis turi perduoti kamuolį tarp kojų. Žaidimas baigiasi, jei visi mokiniai yra paliesti.

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Atkreipkite dėmesį, kad mokiniai bandytų išlaisvinti paliestus mokinius.



Žaidimo variacijos

- Jokių kamuolių gaudytojams.
- Perduokite ir grąžinkite kamuolį, kad būtumėte išlaisvinti.
- Padidinkite / sumažinkite aikštelės plotą.



Intensyvumas



Tikslumas ✓
 Vikrumas ✓
 Greitumas
 Pusiausvyra
 Jėga

JUDANTYS VARTAI

Kamuolio varymas



Įranga

Futbolo kamuoliai, spalvoti marškinėliai

Apibūdinimas

- Mokiniai suskirstomi į dvi lygias komandas.
- Du mokiniai atrenkami kaip "judantys vartai". Šie mokiniai laiko gimnastikos lazdos, šokdynės, virvutės ar pan. galus ir juda žaidimo aikštelėje. Likę mokiniai suskirstomi į dvi komandas.
- Mokinių tikslas - žaisti futbolą kaip įprastai, bet įvartį mušti į "judančius vartus".
- Laimi ta komanda, kuri įmušė daugiau įvarčių pasibaigus iš anksto nustatytam laikui.

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Atkreipkite dėmesį, kad visi mokiniai būtų aktyvūs.



Žaidimo variacijos

- Pridėkite daugiau kamuolių.
- Pridėkite antrus "judančius vartus".
- "Judantys vartai" gali judėti tik linija.
- Taip pat pakeiskite "judančių vartų" aukštį.



Metimas ir gaudymas

Intensyvumas



Tikslumas ✓
 Vikrumas ✓
 Greitumas ✓
 Pusiausvyra
 Jėga

PIKTIEJI PAUKŠČIAI

Bėgimas, metimas



Įranga

Kamuoliai, čiužiniai

Apibūdinimas

- Apvalios žaidimo aikštelės kraštuose pastatykite didelius daiktus, pavyzdžiui, kilimėlius ar kėdes, už kurių žaidėjai galėtų pasislėpti. Pažymėkite mažą plotą viduryje. Pasirinkite 2-3 mokinius kaip metikus ir parūpinkite daug mažų minkštų mėtomų daiktų.
- Metikai stengiasi išmušti žaidėjus minkštais kamuoliais iš rato vidurio. Kiti žaidėjai stengiasi išsisukti.
- Kai žaidėjas yra išmušamas, jis pasikeičia vaidmenimis su metančiuoju. Metantieji gali susirinkti daugiau kamuolių iš bet kurios vietos, bet gali mesti tik iš ploto esančio viduryje.
- Variacija: suskirstykite žaidėjus į dvi komandas, kurios stengiasi per tam tikrą laiką surinkti kuo daugiau taškų (pataikymų). Tegul komandos paeiliui atlieka metikų ir bėgikų vaidmenis.

Žiūrėti
video



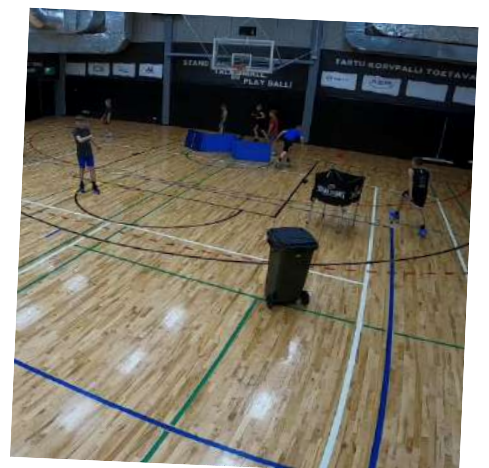
ATKREIPTI DĖMESĮ:

Judėkite nuo vieno objekto prie kito. Nestovėkite!



Žaidimo variacijos

- Mokiniai gali mesti tik iš anksto sutartu būdu (pvz., tik dešine ranka; kaire ranka; virš galvos dviem rankomis ir pan.).
- Jei bėgikas pagauna kamuolį, jis gauna papildomą tašką.



Intensyvumas



Tikslumas	✓
Vikrumas	✓
Greitumas	✓
Pusiausvyra	
Jėga	✓

GATVĖS KOVA

Bėgimas, metimas



Įranga

Čiužiniai, daug minkštų kamuoliukų metimui,
vėliava ar pan

Apibūdinimas

- Sudarykite dvi komandas. Žaidimų aikštelėje padėkite čiužinius ir pan., jos bus kliūtys. Kiekvienai komandai duokite po kelis minkštus kamuolius. Kiekviena komanda priešingose sporto salės pusėse turi savo namų zoną su vėliavėle.
- Žaidimo tikslas - paimiti vėliavą. Laimi ta komanda, kuri pirmoji atsineša priešininkų komandos vėliavą į savo aikštės pusę ir nebūna išmušti.
- Galite pagauti priešininkus, mušdami juos minkštais kamuoliukais. Gavęs smūgį, žaidėjas turi išeiti iš žaidimo. Atlikus 10 atsispaudimų ar kitų pratimų, žaidėjas grįžta į žaidimą.

Žiūrėti
video

ATKREIPTI DĖMESĮ:

Įsitikinkite, kad kamuoliai yra pakankamai lengvi, kad
nesukeltų traumų.



Žaidimo variacijos

- Suskirstykite komandas į puolėjus (kurie bando pavogti vėliavėlę) ir gynėjus (kurie bando apginti vėliavėlę išmušdami juos kamuoliais).



Intensyvumas



Tikslumas ✓
 Vikrumas
 Greitumas ✓
 Pusiausvyra
 Jėga

VOGTI IŠ KITŲ

Metimas, bėgimas



Įranga

Krepšinio kamuoliai, krepšiai

Apibūdinimas

- Mokiniai paskirstomi į dvi komandas, naudoti baudų metimo linijas ir krepšius.
- Komandos dalijasi netoli baudų linijų esančiais iš anksto paskirtais plotais, kuriuose būna sudėti jų daiktai (kuprinės, batai ar pan.).
- Komandos stovėdamos kiekviena savo pusėje prie baudų metimo linijos po vieną meta į krepšį. Po metimo, žaidėjas perduoda kamuolį seknačiam savo komandos draugui. Kiekvieną kart, kai pataiko, žaidėjas bėga į priešininkų komandos vietą su daiktais, vieną jų paima, bėga atgal, padeda jį prie savo daiktų ir vėl stojasi į eilės galą prie baudų metimo linijos.
- Jei nepataiko, stojasi į eilės prie baudų metimo linijos galą. Kol laukia savo eilės mesti, mokiniai atlieka tam tikrus judesius (pvz. šokinėja ar daro atsilenkimus). Po žaidimui skirtu laiku, komandos susiskaičiuoja priešininkų daiktus. Laimi komanda, surinkusi daugiau daiktų.

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Koncentruotis į metimą, nereikia skubėti.



Žaidimo variacijos

- Suburkite daugiau komandų.
- Kiekvienas mokinys gali turėti po kamuolį.



Intensyvumas



Tikslumas ✓
 Vikrumas ✓
 Greitumas ✓
 Pusiausvyra
 Jėga

PAGAUK, JEI GALI

Metimas, gaudymas



Įranga

Tinklinio kamuoliai

Apibūdinimas

- Pažymėkite žaidimo vietą pagal mokinių skaičių. Pasirinkite vieną mokinį, kuris yra gaudytojas.
- Kiti mokiniai dalijasi dviem kamuoliais ir mēto juos vienas kitam. Gaudytojas bando sugauti tą, kuris yra be kamuolio.
- Mokiniai turi stebėti gaudytoją ir perduoti kamuolį galimam gaudytojo "laimikiui". Visi turėtų judėti visą laiką.
- Tie, kurie yra pagauti, taip pat tampa gaudytojais.

Žiūrėti
video

ATKREIPTI DĖMESĮ:

Žaidimo supratimas ir komandinis darbas.



Žaidimo variacijos

- Naudoti skirtingą kamuolių skaičių.
- Keisti gaudytojų skaičių.



Intensyvumas



Tikslumas ✓
 Vikrumas
 Greitumas
 Pusiausvyra
 Jėga ✓

NUMUŠK KIMŠTINĮ KAMUOLĮ

Metimas



Įranga

Vienas kimštinis kamuolys (1 ar 2 kg.). Įprasti kamuoliai kiekvienam mokiniui. Kūgeliai.

Apibūdinimas

- Pažymimos trys linijos. Dvi priešininkų komandos sustoja viena priešais kitą per 5 metrus nuo salės vidurio linijos. Visi žaidėjai turi po kamuolį.
- Kimštinis kamuolys padedamas ant salės vidurio linijos ir žaidėjai su savo turimu kamuoliu turi numušti kimštinį kamuolį į priešininkų komandos salės pusę.
- Po signalo žaidėjai su savo kamuoliais turi numušti kimštinį kamuolį į priešininkų komandos pusę. Niekas negali peržengti vidurio linijos.
- Mokiniams leidžiama mušti kamuolį tik nuo savo linijos, kuo greičiau vėl pasiimti kamuolį kitam smūgiui, bet tik iš savo žaidimo aikštelės pusės. Po 2 minučių fiksuojama kimštinio kamuolio vieta, ir nugalėjusi komanda gauna tašką. Toliau žaidimas tęsiamas.

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Atkreipti dėmesį į taiklų metimą ir kuo skubiau pasiimti kamuolį sekančiam metimui.



Žaidimo variacijos

- Mušti tik dominuojančia koja.
- Mušti tik nedominuojančia koja.
- Pasiimti kamuolį judant skirtingais būdais.



Intensyvumas



Tikslumas ✓
 Vikrumas ✓
 Greitumas
 Pusiausvyra
 Jėga

LANKŲ TROBELĖS MŪŠIS

Metimas, bėgimas



Įranga

Lankai, kamuoliai

Apibūdinimas

- Tai žaidimas, kurio tikslas – nuversti priešų tvirtoves.
- Parinkite žaidimo aikštelės dydį pagal mokinių skaičių. Kiekvienai komandai (4, 6 arba 8 komandoms) reikia 6 lankų ir 4 kamuolių.
- Kiekvienas žaidėjas (3-5 nariai) gina tvirtovę, pastatytą iš 6 lankų, ir puola priešų tvirtovę mesdamas kamuolį.
- Kuo greičiau bėkite paskui kamuolius, kad galėtumėte vėl atakuoti.

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Tai ne tik priešininkų tvirtovės ataka, bet ir savosios gynimas.



Žaidimo variacijos

- Variacija: žaidėjai negali judėti kol laiko kamuolį. Galite pakeisti žaidėjų judėjimo būdą (šokinėti...).



Intensyvumas



Tikslumas ✓
 Vikrumas ✓
 Greitumas ✓
 Pusiausvyra
 Jėga

ŠOKINĖJANTYS KAMUOLIAI

Metimas



Įranga

Teniso kamuoliukai, plastikinės dėžės

Apibūdinimas

- Šokinėjantys kamuoliai yra žaidimas, kuriame žaidėjai bando mesti teniso kamuoliukus į dėžę (plastikinę). Kiekvienai komandai (4-6 nariai) pažymėkite liniją nuo kurios jie mes kamuoliukus.
- Tikslas yra mesti teniso kamuoliukus į dėžę. Jei kamuolys atšoka, jie turi bėgti (pasiimti kamuolį) ir bandyti dar kartą.
- Laimi komanda, kuri per nustatytą laiką įmeta daugiausiai kamuoliukių į dėžę arba jų pritrūksta.

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Sutelkite dėmesį į metimo tikslumą, o ne į metimo greitį.



Žaidimo variacijos

- Padidinkite metimo atstumą.
- Kamuolys turi atšokti vieną kartą prieš nusileisdamas į dėžę.
- Pakeiskite metimo atstumą.



Intensyvumas



Tikslumas
Vikrumas ✓
Greitumas ✓
Pusiausvyra
Jėga

LIEČIAMAS REGBIS

Metimas, gaudymas



Įranga

Žymekliai aikštelės dydžiui fiksuoti, vienas kamuolys

Apibūdinimas

- Parinkite žaidimo aikštelės dydį pagal mokinių skaičių.
- Žaidimo tikslas yra pernešti kamuolį (ar bet kokį daiktą) į priešininkų aikštelės pusę. Kiekviena komanda žaidimą pradeda savo žaidimo aikštelės pusėje. Žaidėjas su kamuoliu negali žengti žingsnių.
- Žaidėjams neleidžiama liestis prie priešininkų komandos žaidėjų. Žaidėjas, turintis kamuolį, turi perduoti kamuolį komandos draugui, kol varžovų komandos žaidėjas jo nepagavo. Jei jis sugaunamas, turi padėti kamuolį ant grindų, tuomet kita komanda pradeda ataką.
- Jei kamuolys nunešamas už priešininkų komandos galinės linijos, komanda gauna tašką. Žaiskite skirtingos trukmės periodus ir suskaičiuokite galutinį komandų rezultatą.

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Komandinis darbas yra svarbiausia, įveikti žaidimo aikštelę.



Žaidimo variacijos

- Naudokite antrą kamuolį žaidime.
- Nustatykite žingsnių skaičių, kurį žaidėjas gali atlikti su kamuoliu.



Intensyvumas



Tikslumas
Vikrumas ✓
Greitumas ✓
Pusiausvyra ✓
Jėga

PATAIKYK Į MANE

Metimas, gaudymas



Įranga

Minkštas kamuolys, žymekliai aikštelės dydžiui fiksuoti

Apibūdinimas

- Žaidimo tikslas yra kuo daugiau kartų su kamuoliu pataikyti į kitus žaidėjus. Parinkite žaidimo aikštelės dydį pagal mokinių skaičių.
- Vienas žaidėjas yra metikas, o kiti bando pagauti ar išsisukti nuo kamuolio, jie gali judėti pažymėtos aikštelės ribose.
- Žaidėjas (su kamuoliu) gali atlikti ribotą žingsnių skaičių prieš mesdamas kamuolį. Kiekvienas, kuris pagauna kamuolį, gali jį mesti į kitus žaidėjus.
- Žaidėjai, į kuriuos pataikome, išeina iš aikštelės, atlieka iš anksto sutartą pratimą ir grįžta į žaidimą. Jei žaidėjas sugauna į jį mestą kamuolį, jis nėra laikomas išmuštu, tas pats galioja ir tuo atveju, jei kamuolys atsitrenkia į žemę prieš pataikant į žaidėją.

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Nuspręskite, ar bėgti nuo kamuolio, ar bėgti paskui jį.



Žaidimo variacijos

- Skirtingas žingsnių skaičius.
- Skirtingas kamuoliukų skaičius.



Intensyvumas



Tikslumas ✓
 Vikrumas ✓
 Greitumas ✓
 Pusiausvyra
 Jėga

IŠŠLUOTI ERDVĘ

Metimas, gaudymas



Įranga

Žymekliai žaidimo aikštei, minkšti ar tinklinio kamuoliai

Apibūdinimas

- Parinkite žaidimo aikštelės dydį pagal mokinių skaičių ir naudokite bent 1 minkštą kamuolį 5 mokiniams. Kamuolius galima priskirti atsitiktinai.
- Pagrindinis žaidimo tikslas yra mesti kamuolį ir bandyti pataikyti į kitą mokinį, kol jis bando pabėgti. Jei mokinyš išmušamas, jis turi lėtai apibėgti du ratus, kad galėtų grįžti į žaidimą.
- Norėdami išlaikyti žaidimo tempą, naudokite kelis kamuolius, kuriuos būtų galima greitai paimti. Bėgantys ratus mokiniai, gali grąžinti kamuolius į aikštelę.
- Mokytojas turėtų skirti kamuolį kitiems mokiniams kas dvi minutes arba jei visi mokiniai išmušti ir lėtai bėga ratu (tuo pačiu metu).

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Stebėkite likusį saugumą ir judėkite.



Žaidimo variacijos

- Metimui naudojama tik nedominuojanti ranka.
- Mesti leidžiama tik virš galvos.
- Padidinkite metikų skaičių.



Intensyvumas



Tikslumas ✓
 Vikrumas
 Greitumas ✓
 Pusiausvyra
 Jėga

JAUTIS VIDURYJE

Metimas, gaudymas



Įranga

Krepšinio ar kitokie kamuoliai

Apibūdinimas

- Kieto paviršiaus plotas apskritimo formos, pritaikytas pagal klasės dydį.
- Tikslas – tobulinti mokinių krepšinio kamuolio perdavimo įgūdžius. Padalinkite klasę į 3 komandas po 3 arba 4 narius.
- Kiekviena komanda bus jautis kas trečias rungtynes. Žaidimas prasideda kai viena komanda yra jautis. Mokiniai perduoda kamuolį per ir aplink jautį (komandą), esantį apskritime. Neleidžiama perduoti kamuolį šalia stovinčiam komandos nariui.
- Kiekvieną kartą, kai jautis paliečia kamuolį, ta komanda pelno tašką. Žaisti penkis žaidimus po 2 minutes. Skaiciuojamas bendras visų penkių žaidimų rezultatas. Laimi daugiausia taškų turinti komanda.

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Palaikykite žaidimų aktyvų skatindami mokinius kuo greičiau perdavinėti kamuolį, kad jaučiai daugiau bėgiotų.



Žaidimo variacijos

- Sumažinkite arba padidinkite apskritimą.
- Naudokite bet kokius kamuolius. Leiskite kamuolį perduoti kaip žaidžiant futbolą ar krepšinį.



Intensyvumas



Tikslumas ✓
 Vikrumas ✓
 Greitumas
 Pusiausvyra
 Jėga

KREPŠINIS-FUTBOLAS

Metimas, gaudymas, spardymas



Įranga

Du kamuoliai: vienas krepšinio, kitas futbolo. Du krepšiai krepšiniui ir dveji futbolo vartai.

Apibūdinimas

- Du krepšiai ir dveji futbolo vartai pastatomi priešingose salės pusėse.
- Mokiniai paskirstomi į dvi komandas. Vienai komandai duodamas krepšinio kamuolys, kitai - futbolo. Komandos žaidžia viena prieš kitą futbolą ir krepšinį tuo pat metu, priklausomai koks kamuolys buvo perduotas žaidėjui. Galioja abiejų žaidimų taisyklės.
- Taškai skaičiuojami už įmestus į krepšį kamuolius ir už įmuštus įvarčius. Po įmetimo į krepšį ar įvarčio kamuolys atitenka priešininkų komandai (pradedama žaisti iš už galinės linijos – krepšinį, nuo vidurio – futbolą).
- Žaidimas tęsiasi 10 minučių, po to priklausomai nuo surinktų taškų skaičiaus, paskelbiamas nugalėtojas.

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Komandinį darbą ir judėjimą žaidimo aikštelėje.



Žaidimo variacijos

- Žaidimą galima žaisti su mažesniais krepšinio ir futbolo kamuoliais.
- Galima keisti taškų skaičiavimą, pavyzdžiui už įvartį duoti 5 taškus ir pan.



Intensyvumas



Tikslumas
Vikrumas ✓
Greitumas
Pusiausvyra
Jėga

KREPŠINIS BE KAMUOLIO
MUŠINĖJIMO

Metimas, gaudymas



Įranga

Krepšinio kamuolys, du krepšiai.

Apibūdinimas

- Mokiniai žaidžia krepšinį pagal jam įprastas taisykles.
- Įvedama papildoma taisyklė – žaidėjai negali mušinėti kamuolio.
- Žingsnių taisyklės privaloma laikytis – su kamuoliu galima padaryti tik 3 žingsnius.

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Komandinį darbą, judėjimą ir greitą kamuolio perdavimą.



Žaidimo variacijos

- Naudoti skirtingą žingsnių skaičių su kamuoliu.
- Naudoti skirtingą perdavimų skaičių prieš metant į krepšį.



Intensyvumas



Tikslumas	✓
Vikrumas	✓
Greitumas	
Pusiausvyra	✓
Jėga	

KREPŠINIS SU BOKSO PIRŠTINĖMIS

Metimas, , gaudymas, kamuolio varymas



Įranga

Du krepšiai, krepšinio kamuolys bokso ar paprastos pirštinės

Apibūdinimas

- Žaidėjai paskirstomi į dvi komandas krepšinio aikštelėje.
- Žaidžiamas įprastas krepšinis, tačiau žaidėjai mūvi bokso pirštines.
- Laikomasi krepšinio taisyklių.
- Laimi komanda, įmetusi į krepšį daugiau taškų.

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Į kamuolio sugavimą, mušinėjimą ir perdavimą.



Žaidimo variacijos

- Naudoti teniso kamuoliuką vietoj krepšinio kamuolio.
- Perdavimai komandos nariui leidžiami tik puolimo pusėje.



Intensyvumas



Tikslumas ✓
 Vikrumas
 Greitumas
 Pusiausvyra ✓
 Jėga

NUSKANDINTI LAIVĄ

Metimas, gaudymas



Įranga

20 boulingo kėglių, 10 aligatoriaus odos kamuoliukų, 4 dideli kilimėliai, 4 paspirtukai, 4 kėgliukai, švilpukas mokytojų

Apibūdinimas

- Ant sporto salės grindų stačiakampiu išdėstyti keturi kilimėliai. Atstumas tarp kilimėlių priklauso nuo klasės lygio ir mokinių gebėjimų. Ant grindų priešais kiekvieną kilimėlį pastatykite penkis boulingo kėglius. Prie kiekvieno kilimėlio pastatomas paspirtukas (gelbėjimosi valtis) ir "kapitono" skirtukas. "Aligatoriaus" odos kamuoliai dedami keturių kilimėlių viduryje.
- Klasė suskirstyta į 4 komandas. Kiekviena komanda turi paskirtą laivą. Vienas žaidėjas yra gelbėjimosi valtyje ir vadinamas kapitonu. Kapitonas yra vienintelis asmuo, galintis iš jūros (sporto salės grindų) paimti kamuolius ir juos sugrąžinti į laivą.
- Ant kilimėlio esantys žaidėjai stengiasi numušti ant kitų kilimėlių esančius kėglius, taisyklingai mėtydami kamuolius. Bent viena koja visą laiką turi būti ant kilimėlio. Kapitoniui neleidžiama mėtyti kamuolių į kėglius. Žaidėjai ant kilimėlio gali gaudyti kamuolius arba pasiimti juos nuo grindų, laikydamiesi vienos kojos ant kilimo.
- Žaidėjams draudžiama pritūpti ir saugoti kėglius. Laimi ta komanda, kuri turi bent vieną nenumuštą kėglį.

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Tinkamas metimas iš viršaus.



Žaidimo variacijos

- Pridėkite daugiau kilimėlių ir komandų.
- Į žaidimą įtraukite piratų laivą, kuris gali judėti ant grindų ir prisijungti prie kitų laivų (t. y. jie gali susijungti į vieną didesnę laivą, kuris negali judėti).
- Į žaidimą įtraukite kiekvienos komandos atsarginius laivus.



Intensyvumas



Tikslumas ✓
 Vikrumas ✓
 Greitumas ✓
 Pusiausvyra
 Jėga

KALAKUTAI ANT TVOROS

Metimas



Įranga

Boulingo kėgliai, kūgeliai, kamuoliai, dėžės, lankai.

Apibūdinimas

- Pastatykite tvorą iš dėžių. Ant tvoros viršaus uždėkite boulingo kėglius (kalakutus). Atstumas tarp tvoros ir kūgelių parenkamas priklausomai nuo mokinių gebėjimų. Ant grindų priešais kiekvieną kūgelį pastatykite penkis kamuolius. Už kiekvieno kūgelio pastatykite lanką kaip "fermą".
- Klasė suskirstyta į 4 komandas. Kiekviena komanda turi savo kamuoliais mėtyti į kėglius, kurie yra ant tvoros (metant reikia stovėti šalia kūgelio).
- Jei mokinys pataiko į boulingo kėglį (kalakutą), šis mokinys eis ir parveš šį kalakutą atgal į fermą (lanką). Per vieną bandymą mokinys gali panaudoti 2 kamuolius. Po to mokinys atneš savo kamuolius atgal kitiems komandos nariams.
- Galiausiai laimi komanda, turinti daugiau kalakutų.

Žiūrėti
video



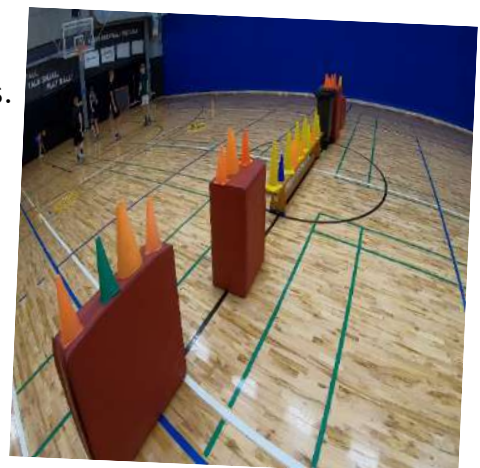
ATKREIPTI DĖMESĮ:

Tinkamas metimas iš viršaus.



Žaidimo variacijos

- Pakeiskite atstumą tarp kūgelių ir tvoros.
- Padarykite tvorą patrauklesne.
- Naudokite skirtingo dydžio kamuolius.



Intensyvumas



Tikslumas ✓
 Vikrumas ✓
 Greitumas ✓
 Pusiausvyra
 Jėga

BOULINGAS IR KAMUOLIAI

Metimas



Įranga

Lankai, boulingo kėgliai, kamuoliai, gimnastikos suoliukai, tinklas ar kilimėliai

Apibūdinimas

- Žaidimo aikštelė padalijama į dvi dalis naudojant gimnastikos suolus, tinklą arba kilimėlius. Kiekvienoje aikštelės pusėje atsitiktine tvarka sudedamas vienodas skaičius lankų. Kiekviename lanke pastatomas boulingo kėglis.
- Mokiniai suskirstomi į dvi lygias komandas. Žaidimo pradžioje abi komandos turi vienodą skaičių kamuolių.
- Mokinių tikslas - mėtant kamuolius numušti priešininkų žaidimo aikštelės pusėje esančius kėglius.
- Laimi komanda, kuri greičiau numuša visus priešininkų komandos kėglius arba numuša daugiau kėglių per iš anksto numatytą laiko tarpą.

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Išlaikykite žaidimo intensyvumą.



Žaidimo variacijos

- Naudokite mažesnius / didesnius kamuolius. Pakeiskite metimo būdą.
- Perkelkite lankus su kėgliais arčiau / toliau vidurio linijos.
- Pakeiskite taisyklės taip, kad jei mokiniui buvo pataikyta iš kamuolio ir jis jo nepagavo, jis gali nueiti už varžovų komandos šoninės linijos ir mėtyti į kėglius iš ten.



Intensyvumas



Tikslumas ✓
 Vikrumas ✓
 Greitumas
 Pusiausvyra
 Jėga

"FASSEN" KAMUOLYS

Gaudymas, metimas



Įranga

"Fassen" kamuolys (itin lengvas), vartai.

Apibūdinimas

- Mokiniai suskirstomi į dvi lygias komandas. Sporto salėje žaidžiama 5 prieš 5. Žaidėjų keitimai neribojami. Mokinių tikslas - įmušti įvartį ridenant kamuolį grindimis 1 arba 2 rankomis (be kelių ant grindų).
- Leidžiama atlikti perdavimą ore viena ranka. Draudžiama kelti kamuolį, atlikti perdavimą ar smūgiuoti abiem rankomis. Jei kamuolys yra ore, jį galima padėti ant grindų, kad jį būtų galima vartyti arba perduoti. Kamuolį iš kito žaidėjo galima atimti tik varžantis 1 prieš 1. Jei kamuolys tarp dviejų mokinių blokuojamas ilgiau nei 4 sekundes, fiksuojamas oro tarpas.
- Bet koks fizinis kontaktas su varžovu draudžiamas, jei jis įvyko baudų aikštelėje, komanda gauna baudą arba laisvą smūgį. Draudžiama tyčia liesti kamuolį kojomis, išskyrus vartininką baudos aikštelėje, kuris turi atremti smūgius. Vartininkas negali kojomis atimti kamuolio iš varžovų puolėjo rankų.
- Vartininkas gali sustabdyti kamuolį pusmėnulio arba stačiakampio formos plote. Visi žaidimo atnaujinimo veiksmai (įvartis, smūgis į vartus, kampinis, laisvasis smūgis) atliekami kojomis. Baudiniai atliekami rankomis, bandant įmušti įvartį, žengiama link vartininko 1 prieš 1.

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Būkite aktyvūs ir dirbkite komandoje.



Žaidimo variacijos

- Pridėkite antrą kamuolį.
- Padidinti / sumažinti aikštelės plotą arba žaidėjų skaičių.
- Žaidėjai gali naudoti tik vieną ranką (dešinę arba kairę).



Intensyvumas



Tikslumas ✓
 Vikrumas
 Greitumas ✓
 Pusiausvyra
 Jėga

DOBILAS

Metimas



Įranga

Lankai, smėlio maišeliai

Apibūdinimas

- Ant grindų aikštelės viduryje padedami 3 lankai, kurie surišami. Šį "dobilą" supa antroji zona, vadinama neutraliaja, kurią supa trečioji, vadinama laisvalaikio zona.
- Žaidėjai suskirstomi į dvi komandas. Atakuojanti komanda yra laisvalaikio zonoje ir tos komandos žaidėjai turi stengtis įmesti kamuolius į lankus arba į 3 žaidėjus, esančius toje zonoje.
- Kita komanda ginasi neutralioje zonoje ir turi stengtis perimti iš dviejų zonų metamus smėlio maišelius.
- Kas 3 minutes keiskite puolančią ir ginančią komandas ir skaičiuokite, kiek smėlio maišelių atsiduria lankuose arba per kiek laiko komanda juos sumėtė.

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Kaip apsaugoti smėlio maišelį, kad neliestumėte metančiojo?



Žaidimo variacijos

- Besiginančios komandos žaidėjas pastatomas pirmoje zonoje, kad perimtų ir nustumtų smėlio maišelius.
- Pakeiskite žaidimo aikštelės dydį.
- Keiskite žaidimo trukmę.



Intensyvumas



Tikslumas ✓
 Vikrumas ✓
 Greitumas
 Pusiausvyra
 Jėga

SIENA VIETOJ KREPŠIO

Metimas



Įranga

Dideli ir lengvi kamuoliai (pvz., "Omnikin"
 krepšinio kamuoliai)

Apibūdinimas

- Suburkite dvi komandas po 6-10 žaidėjų. Dvi linijos sporto salės kraštuose, maždaug 6 metrų atstumu nuo sienos.
- Po du kiekvienos komandos žaidėjai atliks saugų vaidmenį ir atsistos prie savo komandos linijos. Žaidėjai atlieka perdavimus ir turi varytis kamuolį pagal įprasto krepšinio žaidimo taisykles, tačiau, norėdami pelnyti taškus, turi mesti arba atmušti kamuolį į sieną.
- Kad taškas būtų įskaitytas, kamuolys turi atsitrenkti į sieną žemiau saugo pečių. Niekas negali patekti į zonas, išskyrus saugus.
- Saugai gali judėti kur nori, jei tik lieka savo zonoje. Saugai keičiasi po kiekvieno taško.

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Saugumas - kamuolys turi skrieti į sieną žemiau saugo pečių.



Žaidimo variacijos

- Prieš mušdami kamuolį, visi žaidėjai turi paliesti kamuolį.
- Gali būti ir daugiau nei 2 saugai.
- Prieš mušant kamuolį, atlikti sutartą perdavimų skaičių.



Intensyvumas



Tikslumas ✓
 Vikrumas ✓
 Greitumas
 Pusiausvyra
 Jėga

PALIESK SU KAMUOLIU

Metimas, gaudymas



Įranga

Vienas įprastas kamuolys

Apibūdinimas

- Paruoškite žaidimo aikštelę pagal mokinių skaičių ir paskirtike du gaudytojus su kamuoliu.
- Mokiniai išsilaksto po salę. Gaudytojai stengiasi paliesti žaidėjus kamuoliu. Gaudytojai gali judėti tik tada, kai nelaiko kamuolio.
- Jei gaudytojai paliečia žaidėją, jis taip pat tampa gaudytoju.
- Nuglėtojas yra paskutinis nepaliestasis.

Žiūrėti
video

ATKREIPTI DĖMESĮ:

Atkreiptą dėmesį į žaidimo supratimą ir komandinį darbą.



Žaidimo variacijos

- Daugiau kamuolių arba daugiau žaidėjų



Intensyvumas



Tikslumas ✓
 Vikrumas ✓
 Greitumas ✓
 Pusiausvyra
 Jėga

SUSITVARKYK SAVO APLINKĄ

Metimas



Įranga

Kamuoliai ar kiti mėtomi daiktai.

Apibūdinimas

- Salę padalinkite į dvi lygias dalis, po vieną kiekvienai komandai. Kamuolius ar kitus mėtomus daiktus po lygiai padalinkite abiems komandoms.
- Žaidimo pabaigoje laimi komanda, kurios salės dalyje liko mažiau kamuolių ar kitų mėtomų daiktų.
- Kai nuskamba švilpukas, kiekviena komanda stengiasi mesti visus kamuolius į priešininkų salės pusę. Vienas žaidimas gali trukti, pavyzdžiui, 2 minutes. Mokytojas užbaigia jį švilpuku.
- Galima naudoti ugdant sportinius įgūdžius, pavyzdžiui, badmintono, krepšinio, futbolo ir pan.

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Teisingas ir greitas metimas.



Žaidimo variacijos

- Meskite tik nedominuojančia ranka.
- Judėkite poromis, laikydamiesi už rankų.



Intensyvumas



Tikslumas ✓
 Vikrumas ✓
 Greitumas ✓
 Pusiausvyra
 Jėga

SUSIRENKAM ŠIUKŠLES

Metimas, gaudymas



Įranga

6 lankai kaip "šiukšliadėžės". Kiekviename iš jų - mėtomi daiktai.

Apibūdinimas

- Išdėliokite aplink sporto salę lankus ("šiukšlių dėžes"), o į juos įdėkite mažus kamuoliukus ar pan. Suskirstykite mokinius į dvi komandas.
- Žaidimo tikslas - priartėti prie šiukšliadėžės tiek arti, kad į ją būtų galima įdėti daiktą jo nemetant.
- Žaidimas: Tai yra įprasto žaidimo variantas. Judėti galima tik be kamuolio. Po kiekvieno "įvarčio" priešininkų komanda pradeda žaidimą paėmusi "šiukšlę" iš bet kurios "šiukšlių dėžės".

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Komandinis darbas ir perdavimai.



Žaidimo variacijos

- Paprastas žaidimas.
- Tas pats žaidimas, bet su 3 komandomis.



Intensyvumas



Tikslumas ✓
 Vikrumas ✓
 Greitumas ✓
 Pusiausvyra
 Jėga

LĖKŠČIASVYDIS

Bėgimas, metimas, gaudymas



Įranga

"Lėkštė", žaidimų aikštelės žymekliai

Apibūdinimas

- Lėkščiasvydis yra dinamiškas žaidimas. Žaidimo aikštelė pažymima kūgeliais arba linijomis, o vartai - ties galine linija.
- Tikslas yra patekti iš vienos žaidimo aikštelės pusės į kitą mėtant ir gaudant "lėkštę".
- Žaidėjai bėga ir bando mesti arba pagauti "lėkštę". Kai žaidėjas pagauna ją, jis negali žengti nė žingsnio. Priešininkas gali kliudyti žaidėjui, bet be kontakto. Jei komanda pameta "lėkštę" arba ji išskrenda už aikštelės ribų, kita komanda ją perima. Komanda pelno taškus, jei žaidėjas sugauna "lėkštę" pažymėtoje vietoje.
- Žaidimo laikas ribojamas iki 10 minučių. Laimi komanda, kuri turi daugiau taškų.

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Sutelkite dėmesį į judėjimą ir komandinį darbą.



Žaidimo variacijos

- Žaidimą žaiskite trumpiau.
- Pridėkite dar vieną "lėkštę".



Intensyvumas



Tikslumas ✓
 Vikrumas ✓
 Greitumas ✓
 Pusiausvyra
 Jėga

JUOKDARYS

Bėgimas, metimas, gaudymas



Įranga

Tinklinio kamuolys, žaidimo aikštelės žymekliai

Apibūdinimas

- Žaidėjai yra suskirstyti į dvi komandas. Parinkite kvadrato formos žaidimo aikštelės dydį pagal mokinių skaičių. Du žaidėjai iš kiekvienos komandos yra „Juokdariai“.
- Abi komandos yra žaidimo aikštelėje, o Juokdariai stovi už jos ribų kiekviename kampe, su komandos nariais išdėstyti įstrižai. Juokdariai gali judėti tik į vieną pusę iš abiejų žaidimo aikštelės kampų. Žaidimo tikslas yra atlikti kuo daugiau perdavimų savo Juokdariams.
- Visi komandos žaidėjai aikštėje turi atlikti bent vieną perdavimą, prieš bandydami perduoti kamuolį Juokdariui. Kai komanda atlieka perdavimą Juokdariui, paskutinis žaidėjas, kuris atliko perdavimą, tampa Juokdariu, o buvęs įsijungia į žaidimą. Priešininkų komanda bando perimti kamuolį. Kai jie perima kamuolį, jie bando perduoti jį savo Juokdariui.
- Laimi komanda, kuri atlieka daugiau perdavimų savo Juokdariams.

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Sutelkti dėmesį į žaidimo supratimą, komandinį darbą ir savo komandos Juokdarį.



Žaidimo variacijos

- Nustatyti fiksuotą žingsnių skaičių, kuriuos žaidėjas gali atlikti su kamuoliu.
- Kad būtų sunkiau sugauti, leiskite tik žemus perdavimus.



Intensyvumas



Tikslumas
Vikrumas
Greitumas ✓
Pusiausvyra
Jėga

MEDŽIOKLĖS SEZONAS

Bėgimas, metimas, gaudymas



Įranga

Kamuoliai

Apibūdinimas

- Du žaidėjai yra medžiotojai. Medžiotojai turi kamuolį.
- Visi bėgioja žaidimų aikštelėje. Medžiotojai gali judėti tik be kamuolio, su kamuoliu - ne. Jei nori judėti, jie turi perduoti kamuolį.
- Jei medžiotojas paliečia žaidėją su kamuoliu, žaidėjas taip pat tampa medžiotoju.

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Atkreipkite dėmesį, kad visi judėtų.



Žaidimo variacijos

- Daugiau medžiotojų (pavyzdžiui, 4 medžiotojai).
- Judėti skirtingais būdais.
- Jei medžiotojas sugauna žaidėją, jie tiesiog apsikeičia vietomis.



Intensyvumas



Tikslumas	✓
Vikrumas	✓
Greitumas	✓
Pusiausvyra	
Jėga	

PELKĖ

Bėgimas, metimas, gaudymas



Įranga

Minkšti 3 skirtingų spalvų kamuoliai, 6 kilimėliai

Apibūdinimas

- Žaidimo aikštelė (tinklinio) gali būti naudojama su trimis kilimėliais ant galinių linijų. Tai yra pelkės. Prieš kilimėlius gali būt zona, kur priešininkų komanda negalės liesti kamuolio.
- Dvi komandos bando kamuoliu pataikyti į kitos komandos žaidėjus. Vienu metu galima naudoti trijų skirtingų spalvų kamuolius. Jei žaidėjas išmušamas, jis/ji turi eiti į "pelkę", kuri yra priešininkų komandos pusėje. Jei žaidėjas pagauna kamuolį, metėjas eina į "pelkę".
- Norint pabėgti iš kalėjimo, reikia sėkmingai atlikti dvigubą perdavimą su komandos draugu. Jei dvigubas perdavimas atliekamas su geltonu kamuoliu, išvaduojamas tik šis mokiny. Jei perdavimas atliekamas raudonu kamuoliu, visi ant kilimėlio esantys mokiniai išvaduojami. Jei perdavimas atliekamas su auksiniu kamuoliuku, išvaduojami visi mokiniai esantys ant visų kilimėlių.
- Komanda, kuriai pirmai aikštėje pritrūksta žaidėjų, pralaimi.

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Nesistenkite mesti greitai, o geriau meskite tiksliai.



Žaidimo variacijos

- Meskite dominuojančia ranka.
- Meskite nedominuojančia ranka.
- Meskite tik virš galvos.



Lokomotoriniai įgūdžiai

Bėgimas

Intensyvumas



Tikslumas ✓
 Vikrumas ✓
 Greitumas ✓
 Pusiausvyra
 Jėga

NUKABINK UODEGĄ

Bėgimas



Įranga

Dviejų spalvų kaspiniai ar balionai

Apibūdinimas

- Mokiniai padalinami į dvi komandas. Kiekvienas žaidėjas prisikabina sau "uodegą". Tai gali būti vienos spalvos balionas ar kaspinas.
- Žaidimo tikslas yra nutraukti uodegas priešininkų komandos žaidėjams ir jas laikyti
- Mokinys, kuriam nutraukė uodegą, toliau gali žaisti, stengdamasis nutraukti uodegas kitai komandai. Žaidimas stabdomas po 2 min.
- Laimi ta komanda, kurios rankose daugiau nutrauktų priešininkų uodegų. Jie gauna balą ir žaidimas pradedamas iš naujo. Po penkto karto paskelbiama komanda laimėtoja.

Žiūrėti
video



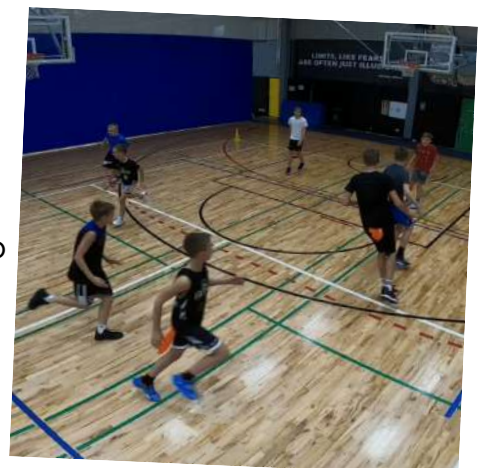
ATKREIPTI DĖMESĮ:

Judėkite ir nepamirškite sutelkti dėmesį į savo uodegą.



Žaidimo variacijos

- Mušinėti kamuolį bėgiojant.
- Padaryti žaidimo aikštelę didesnę arba mažesnę.
- Naudoti individualų taškų skaičiavimą, o ne komandinį.



Intensyvumas



Tikslumas
 Vikrumas ✓
 Greitumas ✓
 Pusiausvyra
 Jėga

SUGAUK ŽAIDĖJĄ SU KAMUOLIU

Bėgimas, metimas



Įranga

2 įprasti kamuoliai

Apibūdinimas

- Pažymėkite žaidimo plotą pagal mokinių skaičių ir paskirkite du gaudytojus bei du žaidėjus su kamuoliais.
- Mokiniai pasklinda po salę. Gaudytojai bando gaudyti tuos, kurie turi kamuolį. Pastarieji gali judėti tik mušinėdami ir perduodami kamuolį kitiems mokiniams.
- Jei žaidėjas nespėja perduoti kamuolio ir yra sučiuptas, jis turi atlikti kokią nors užduotį (atlikti šuoliukus, atsispaudinimus ar pan.) prieš grįžtant į žaidimą.

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Atkreipkite dėmesį į žaidimo supratimą ir komandinį darbą.



Žaidimo variacijos

- Sugautas žaidėjas tampa gaudytoju.
- Pridėkite daugiau kamuolių arba pakeiskite žaidėjus.



Intensyvumas



Tikslumas
 Vikrumas ✓
 Greitumas ✓
 Pusiausvyra
 Jėga ✓

IŠGELBĖK MANE

Bėgimas



Įranga

Lankai, kūgeliai

Apibūdinimas

- Pasirinkite du gaudytojus, likusius mokinius paskirstykite žaidimų aikštelėje. Aikštelėje padėkite keletą lankų, jie bus "kalėjimai".
- Mokiniai turi pabėgti nuo gaudytojo, o sugauti jie turi eiti į "kalėjimą" atlikti tam tikros paskirtos užduoties.
- Žaidėją iš "kalėjimo" galima išgelbėti palietus jį nepagauto žaidėjo.
- Laimėtojas gali būti paskutinis nepagautasis arba žaisti tam tikrą laiką (2 minutes) ir tada pakeisti gaudytojus.

Žiūrėti
video

ATKREIPTI DĖMESĮ:

Stebėkite ne tik gaudytoją, bet ir "kalinius", kad juos išlaisvintumėte.



Žaidimo variacijos

- Keiskite gaudytojų skaičių.
- Varytis kamuolį judant aikštelėje.
- Keisti "kalėjimų" skaičių.



Intensyvumas



Tikslumas ✓
 Vikrumas ✓
 Greitumas
 Pusiausvyra
 Jėga

LAPĖS UODEGOS MEDŽIOKLĖ

Bėgimas



Įranga

Vienas kamuolys

Apibūdinimas

- Pažymėkite žaidimo plotą pagal mokinių skaičių ir suskirstykite juos į dvi komandas.
- Viena komanda, Medžiotojai, sustoja į išorinį ratą, vienas jų komandos narys laiko kamuolį. Kita komanda, Lapė, stovi apskritimo viduje, vienas paskui kitą, laikydami vienas kito juosmenį.
- Po signalo Medžiotojai turi paliesti paskutinį narį (Lapės uodegą), mesdami į jį kamuoliu. Medžiotojai gali perduoti kamuolį savo komandos nariams, kad rastų geriausią poziciją metimui į Lapės uodegą. Kamuolį reikia mesti abiem rankomis, švelniai, iš apačios. Lapės užduotis yra judėti taip, kad kamuolys neliestų jos uodegos.
- Skaičiuojamas išmušimų kiekis. Pasibaigus nustatytam laikui, komandos keičiasi savo vaidmenis.

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Abiem atvejais atkreipkite dėmesį į komandinį darbą, nesvarbu, ar esate lapė, arba medžiotojas.



Žaidimo variacijos

- Galima padaryti dvi lapes.
- Perduodami kamuolį medžiotojai atlieka tam tikrą papildomą užduotį (pritūpimus).
- Žaisti su dviem kamuoliais.



Intensyvumas



Tikslumas
 Vikrumas ✓
 Greitumas ✓
 Pusiausvyra
 Jėga ✓

SMURFAI

Bėgimas



Įranga

Nereikalinga

Apibūdinimas

- Smurfai yra palietimų žaidimas, kuriame Azraeliai bando sugauti Smurfus, kurie pagauti tampa Azraeliais.
- Žaidimo pradžioje mokiniai pasiskirsto į Smurfus ir Azraelius. Azraeliai ir smurfai gali pradėti žaidimą bet kurioje žaidimo aikštelės vietoje.
- Azraeliai juda keturiomis ir bando sugauti bėgiojančius Smurfus. Pagautas Smurfas virsta Azraeliu ir tęsia žaidimą bandydamas sugauti likusius Smurfus.
- Paskutinis likęs Smurfas laimi ir kitą žaidimą pradeda jau kaip Azraelis.

Žiūrėti
video

ATKREIPTI DĖMESĮ:

Komandinis Azraelių darbas gaudant Smurfus.



Žaidimo variacijos

- Pakeiskite Azraelių judėjimo būdą.



Intensyvumas



Tikslumas
Vikrumas ✓
Greitumas ✓
Pusiausvyra
Jėga

OAZĖ

Bėgimas



Įranga

Kūgeliai, lankai

Apibūdinimas

- „Oazė“ yra gaudynių žaidimas, oazės yra saugios vietos, kuriose žaidėjai negali būti pagauti. Oazių (lankų) skaičius turi būti ne daugiau kaip viena 4 žaidėjams aikštelėje (tarp kūgelių).
- Žaidime yra dviejų tipų žaidėjai, gaudytojai, kurie naudoja plaukimo makaronus, kad paliestu bėgiojančiuosius. Bėgiojantieji juda laisvai ir stengiasi išvengti palietimo. Jei jie bus paliesti, žaidėjai pasikeičia vaidmenimis, perduodant plaukimo makaroną.
- Žaidimo pradžioje keli bėgikai užima oazes, kiti bėgioja aplink. Gaudytojai pradeda gaudyti po švilpuko signalo. Bėgikai, esantys oazėse, turi atlikti pritūpimus, šuoliukus, šokių judesius ir pan.
- Laisvai judantys mokiniai gali išvengti palietimo įžengę į oazę, tuo atveju žaidėjas esantis oazėje turi ją palikti. Tas, kuris palieka oazę, neturėtų būti pagaunamas iš karto.

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Atkreipti dėmesį į žaidėjų aktyvumą, gaudytojų skaičių ir jų efektyvumą.



Žaidimo variacijos

- Būkite aktyvūs ir nenustokite bėgioti.
- Pakeiskite gaudytojų ar bėgiojančiųjų skaičių.
- Bendra užduotis besikeičiantiems vietomis oazėse, pavyzdžiui, vienodi šuoliukai.



Intensyvumas



Tikslumas
Vikrumas ✓
Greitumas ✓
Pusiausvyra
Jėga

ATOMAI

Bėgimas



Įranga

Kūgeliai žaidimų aikštei

Apibūdinimas

- Parinkite žaidimo aikštelės dydį pagal mokinių skaičių ir pasirinkite du žaidėjus - Atomus, kurie laisvais bėgios.
- Atomai siekia sugauti kitus – Laisvuosius Atomus. Jei kas nors pagaunamas, susikimbama už rankų ir bandoma gaudyti kitą.
- Susidarius keturių žmonių grupei, jie pasiskirsto į dvi poras ir toliau gaudo kitus. Žaidimas tęsiasi tol, kol bus sugauti visi žaidėjai.

Žiūrėti
video

ATKREIPTI DĖMESĮ:

Komandinio darbo strategija laisviesiems atomams sugauti.



Žaidimo variacijos

- Naudokite skirtingą judėjimo būdą (šokinėti ant vienos kojos, šoliuoti ir pan.).
- Gaudantys Atomai susijungdami formuoja ne eilę, o koloną.



Intensyvumas



Tikslumas
Vikrumas ✓
Greitumas
Pusiausvyra ✓
Jėga ✓

KUR?

Bėgimas



Įranga

4 kilimėliai

Apibūdinimas

- Žaidimo tikslas yra, kad komandos nariai susikeistų vietomis pagal mokytojo nurodymus. Kampuose naudokite 4 kilimėlius, pvz. tinklinio aikštelėje.
- Visi žaidėjai atlieka tą patį vaidmenį ir turi kuo greičiau atlikti užduotį.
- Komandą sudaro nuo 2 iki 6 žaidėjų. Kiekviena komanda prieš kiekvieną startą atsistoja ant vieno kilimėlio. Po komandos PRADEDAM, visi vienos komandos mokiniai keičiasi vietomis su kitomis, atsižvelgiant į nurodymus, pvz. bėgti per du kilimėlius į dešinę, bėgti per 3 kilimėlius prieš laikrodžio rodyklę.
- Galite naudoti įvairias komandas: pagal kryptį, judėjimo būdą, koordinuotą komandos narių judesį atlikimą ir pan.

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Būkite greiti, bet laikykitės saugumo taisyklių.



Žaidimo variacijos

- Mokiniai keičiasi vietomis pagal taisykles.
- Mokiniai juda iš vienos vietos į kitą su kilimėliu arba be jo.
- Mokiniai gali pereiti nuo vieno kilimėlio prie kito įvairiais būdais: bėgti, šokinėti, ropoti keturiomis ir pan.



Intensyvumas



Tikslumas	
Vikrumas	✓
Greitumas	✓
Pusiausvyra	✓
Jėga	✓

DĖŽUTĖ IR GAUDYNĖS

Bėgimas



Įranga

4 stulpeliai, elastingė juosta, žymekliai plotui

Apibūdinimas

- „Dėžutė ir gaudynės“ yra klasikinio gaudynių žaidimo variacija. Norint sukurti kvadratinę "dėžutę" reikia 4 stulpelių ir elastingės juostos. Žaidimo aikštelės dydis parenkamas priklausomai nuo mokinių skaičiaus.
- Gaudytojas turi pagauti kitus klasikiniu būdu, o pagautasis tampa gaudytoju.
- Mokiniai gali judėti ne tik aikštelėje, bet ir "dėžėje". Jei jie nori įeiti į "dėžę", turi peršokti per elastingę juostą, jei nori išeiti iš jos, turi pralįsti po elastinge juosta. Jiems neleidžiama liesti juostos ar ją įveikti kažkaip kitaip.
- Jei mokinys paliečia elastingę juostą, jis/ji taip pat tampa gaudytoju. Žaisti tam tikrą laiką arba tol, kol bus pagautas paskutinis žaidėjas.

Žiūrėti
video

ATKREIPTI DĖMESĮ:

Būtinai judėkite žaidimo aikštelėje.



Žaidimo variacijos

- Pasirinkite skirtingą gaudytojų skaičių.
- Keiskite "dėžutės" arba žaidimo aikštelės plotą.



Intensyvumas



Tikslumas
 Vikrumas ✓
 Greitumas ✓
 Pusiausvyra
 Jėga

GYVAČIŲ KARALIUS

Bėgimas



Įranga

Virvutė

Apibūdinimas

- "Gyvačių karalius" yra klasikinio gaudynių žaidimo variacija. Parinkite žaidimo aikštelės dydį pagal mokinių skaičių. Reikalinga viena virvutė.
- Vienas mokinys yra "Gyvačių karalius" ir laiko virvutę.
- "Gyvačių karalius" bėgioja po aikštelę, tempia už savęs virvę ir ją judina. Visi kiti bando užminti ant virvės. Tas kuris užmina - tampa naujuoju "Gyvačių karaliumi".
- Jei keli mokiniai užmina ant virvės vienu metu, "Gyvačių karaliumi" tampa tas, kuris yra arčiau "Gyvačių karalio".

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Būkite aktyvūs ir stenkitės laiku užminti ant virvės.



Žaidimo variacijos

- Paskirkite daugiau nei vieną "Gyvačių karalių".
- Leisti judėti šokinėjant tik ant vienos kojos



Intensyvumas



Tikslumas
 Vikrumas ✓
 Greitumas ✓
 Pusiausvyra
 Jėga

PIRKLIŲ TAKAS IR TAVERNOS

Bėgimas



Įranga

4 kilimėliai, 4 komandiniai skirtukai, kūgeliai

Apibūdinimas

- Naudokite keturis kilimėlius kampuose kaip tavernas, o aikštelės viduryje kūgeliais pažymėkite plėšikų urvus.
- 4 plėšikai (pažymėtais marškinėliais) persekioja pirklius. Žaidimo pradžioje prekeiviai saugiai būna tavernose ir bėgioja iš vienos tavernos į kitą.
- Jei pirkliai yra sugauti išbėgę iš tavernos, jie patenka į plėšikų urvą ir tampa kaliniais. Juos gali išgelbėti kiti pirkliai. Tokie pirkliai pirmiausia turi apsilankyti 4 tavernose tam tikra tvarka, tada pakelti ranką ir išgelbėti kalinį. Kalinys išgelbėjamas, jei pirklys paima jį už rankos ir nuveda į bet kurią taverną.
- Apribokite laiką, kurį pirkliams leidžiama praleisti tavernoje, atlikdami kokią nors užduotį. Jei užduotis atlikta, pirklys turi pasišalinti iš tavernos ir negali grįžti į tą pačią taverną. Žaiskite tam tikrą laiką arba kol visi pirkliai atsidurs urvuose.

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Raskite tinkamą momentą bėgimui iš tavernos.



Žaidimo variacijos

- Pakeiskite plėšikų skaičių.
- Pirkliai gali išeiti iš tavernos poromis.
- Naudokite šuoliukus viena koja.



Intensyvumas



Tikslumas
Vikrumas ✓
Greitumas ✓
Pusiausvyra ✓
Jėga

RAGANOS IŠ MIŠKO

Bėgimas



Įranga

4 gimnastikos suoleliai arba 8 kūgeliai „medžių žievės“, komandiniai skirtukai

Apibūdinimas

- "Raganos iš miško" yra gaudynių žaidimas su gelbėjimo elementu. Pastatykite 4 gimnastikos suolelius į žaidimo aikštelę, pritaikytą žaidėjų skaičiui.
- 2 raganos bus gaudytojos, o likusieji mokiniai bus nykštukai, bėgantys nuo raganų. Suoliukų pereiti negalima.
- Pagauti nykštukai eina ant vieno medžio žievės (gimnastikos suolelio). Ten jie laukia kito sugauto nykštuko, su kuriuo laikydami iškeltas rankas sudarys "tiltą". Jie gali būti išgelbėti, kai po jų "tiltu" prabėga kitas nykštukas. Tuomet bėga prie kitos žievės, kur gelbėja nykštukus tokiu pat būdu. Taip pat jie juda iki trečios ir ketvirtos žievės. Nepagauti nykštukai gali pereiti tik per žievę gelbėdami kitus nykštukus.

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Greitai judėkite, laikykitės saugumo taisyklių.



Žaidimo variacijos

- Leiskite nykštukams bet kuriuo metu kirsti "medžių žievės".
- Padidinkite arba sumažinkite raganų skaičių.
- Judėti sukryžiuvus rankas ant krūtinės.



Intensyvumas



Tikslumas
Vikrumas ✓
Greitumas ✓
Pusiausvyra
Jėga ✓

STATYBININKAI IR BULDOZERIAI

Bėgimas



Įranga

Daug kugelių

Apibūdinimas

- "Statybininkai ir buldozeriai" yra bėgiojimo žaidimas. Yra dvi žaidėjų komandos, pažymėtos skirtukais.
- Pradžioje kugeliai dedami ant grindų. Pusė jų stovi, pusė guli. Kiekvienos komandos žaidėjai stovi priešingose aikštės pusėse.
- Statybininkai turi paprastą užduotį – sustatyti kugelius, o buldozeriai – nuversti kugelius. Kiekvienas gali laikyti tik vieną kugelį vienu metu ir negali trukdyti priešininkui.
- Žaiskite 2-3 minutes. Kiekvieno žaidimo pabaigoje suskaičiuokite stovinčių ir gulinčių kugelių skaičių, pasiskirstykite taškus, tada apsikeiskite pozicijomis ir žaiskite vėl. Pabaigoje susumuokite kelių žaidimų taškus.

Žiūrėti
video

ATKREIPTI DĖMESĮ:

Stenkitės būti greiti ir vengti kontakto su priešininkų komandos žaidėjais.



Žaidimo variacijos

- Naudokite įprastas taisykles.
- Judėkite poromis susikibę per alkūnes.
- Judėkite (ropokite) keturiomis.



Intensyvumas



Tikslumas
Vikrumas
Greitumas ✓
Pusiausvyra
Jėga

VILKO URVAS

Bėgimas



Įranga

Kūgeliai

Apibūdinimas

- Kūgeliais pažymėkite salės viduryje plotą, kuris bus vilko urvas (galite naudoti sporto salėje esančias linijas arba kūgelius). Parinkite vieną žaidėją, kuris bus vilkas.
- Likę žaidėjai, kurie yra kiškiai, išsibarsto aplink urvą (nesvarbu kurioje pusėje).
- Žaidimo tikslas yra kiškiams kirsti urvą (pirmyn ir atgal) kiek įmanoma daugiau kartų nebūnant pagautiems vilko.
- Jei vaikas pagaunamas, jis tampa vilku ir gaudo kitus kiškius. Taip urve vilkų daugėja, kol nelieta kiškių ir žaidimas prasideda iš naujo.

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Kuriuo metu geriausia kirsti vilko urvą?



Žaidimo variacijos

- Padidinkite (arba sumažinkite) plotą viduryje (vilko urvą).
- Įvesti laiko limitą kiek kiškis turi išbūti vilko urve.
- Įtraukite "ožkas" į žaidimą su specialia galia - norint pagauti ožką, reikės bent dviejų vilkų bendradarbiavimo.



Intensyvumas



Tikslumas
Vikrumas
Greitumas ✓
Pusiausvyra
Jėga

SLAPTASIS AGENTAS

Bėgimas



Įranga

Nereikalinga

Apibūdinimas

- Blogi vyrukai yra gaudytojai, slaptieji agentai - išlaisvintojai, o piliečiai - bėgikai (likusieji žaidėjai). Visi žaidėjai pradės žaidimą tam tikroje vietoje, sėdint ant grindų arba aikštelėje (užmerktomis akimis, nuleistomis galvomis).
- Mokytojas eina ir paliečia žaidėjams galvą, taip paskirdamas jiems vaidmenį žaidime (vienas prislietimas - gaudytojas, du - slaptasis agentas). Po to, visi mokiniai per 5 sekundes turi susirasti vietą ir žaidimas prasideda.
- Kai kas nors pagaunamas, jis pradeda šokinėti vietoje, kol ateina bėgikas arba slaptasis agentas ir jį išvaduoja (paplekšnoja per petį), tada jis vėl pradeda bėgioti.
- Jei visi slaptieji agentai bus pagauti, žaidimas bus baigtas ir visi pradės jį iš naujo. Blogiukų tikslas - kuo greičiau užbaigti šį žaidimą, o visų kitų - kad žaidimas kuo ilgiau tęstųsi.

Žiūrėti
video



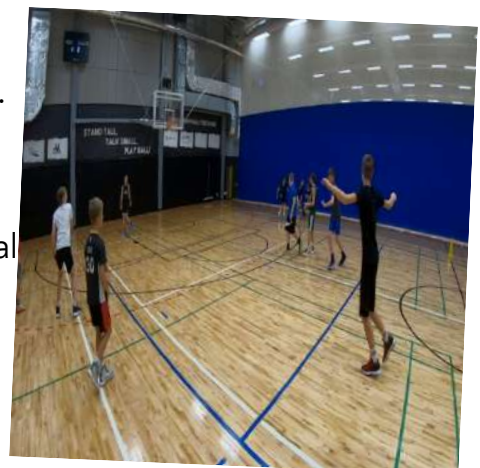
ATKREIPTI DĖMESĮ:

Komandinis darbas. Kaip atpažinti slaptuosius agentus ir kuo greičiau juos visus pagauti.



Žaidimo variacijos

- Keisti gaudytojų ar slaptųjų agentų skaičių.
- Sumažinkite arba padidinkite žaidimo aikštelę.
- Į žaidimą įtraukite dvigubą agentą, kuris gal būti gaudytojas (kai naudoja kairę ranką) arba slaptasis agentas (kai naudoja dešinę ranką).



Intensyvumas



Tikslumas ✓
 Vikrumas ✓
 Greitumas ✓
 Pusiausvyra
 Jėga

PAPLŪDIMIAI, TILTAI IR VALTYS

Bėgimas



Įranga

Kūgeliai, lankai

Apibūdinimas

- Paruoškite žaidimo aikštelę ir leiskite žaidėjams išsibarstyti ir judėti joje, stengiantis išvengti kontakto su kitais.
- Žaidimo aikštelėje yra 4 kūgeliai, žaidėjai turi stovėti už šių kūgelių (erdvė tarp kūgelių yra "vandenynas"). Žaidėjai turi judėti žaidimo aikštelėje ir stebėti, kad jie liktų tik "paplūdimyje" (už kūgelių) ir toliau vengtų kontakto su kitais žaidėjais.
- Mokytojas prideda "tiltą", kuris eina per vandenyną (mokiniai gali juo naudotis). Mokytojas vandenynė padeda porą lankų, kuriais žaidėjai galės naudotis kaip valtimis.
- Vienas žaidėjas tampa gaudytoju, o kiti žaidėjai stengiasi jo išvengti. Jei žaidėjas yra pagaunamas, jis išeina už žaidimo aikštelės ribų ir daro pritūpimus arba atsispaudimus (taisyklės sutartos iš anksto).

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Kurią bėgimo taktiką pasirinksite, kad išvengtumėte pagavimo?



Žaidimo variacijos

- Sumažinkite arba padidinkite žaidimo aikštelės plotą.
- Padarykite vandenyną mažesnę arba didesnę.
- Pridėkite daugiau tiltų.



Intensyvumas



Tikslumas
Vikrumas ✓
Greitumas ✓
Pusiausvyra
Jėga

IŠGELBĖK KALAKUTĄ

Bėgimas



Įranga

Kūgeliai, lankai, audinio juostos

Apibūdinimas

- Du mokiniai yra gaudytojai (Ūkininkai), kurie stovi aikštelės viduryje. Likusieji mokiniai yra kalakuto gelbėtojai ir stovi viename aikštelės gale.
- Kitame aikštelės gale yra tvora iš kūgelių, už kurios yra audinio juostos (plunksnos). Ūkininkas negali patekti į šią teritoriją. Ūkininkas taip pat negali pagauti mokinių su plunksnomis. Abiejose aikštelės pusėse yra padėti lankai (kalakutai).
-
- Kalakutų gelbėtojai turi patekti į ūkininkų lauką, bandydami pasiekti plunksnas, stengiasi išvegti būti paliestais. Jei jie paliečiami, grįžta į pradžią, atlieka iš anksto nustatytą pratimą arba pratimą iš sąrašo ir vėl keliauja į lauką.
- Jei pasiekėte plunksnas, paimkite vieną iš jų ir uždėkite ant kalakuto, kuriam jos reikia (t. y. įdėkite juostelės audinį į gimnastikos lanką). Kiekvienam kalakutui išgelbėti reikia keturių plunksnų. Žaidimas baigiasi, kai išgelbėjami visi kalakutai.

Žiūrėti
video



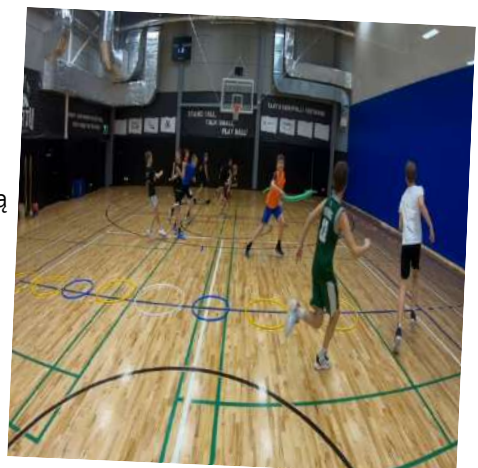
ATKREIPTI DĖMESĮ:

Įsitikinkite, kad visi mokiniai yra aktyvūs.



Žaidimo variacijos

- Pridėti daugiau ūkininkų.
- Padidinkite žaidimo aikštelę.
- Ūkininkai gali paliesti gelbėtojus mesdami į juos minkštą kamuolį.



Intensyvumas



Tikslumas
Vikrumas
Greitumas ✓
Pusiausvyra
Jėga

PAVOGTI KŪGELĮ

Bėgimas



Įranga

Kūgeliai

Apibūdinimas

- Suburkite dvi komandas, reikės 5 kūgelių kiekvienai komandai.
- Žaidimo aikštelė padalinta į dvi dalis. Abiejų komandų pusėse (žaidimo aikštelės gale) pastatomi kūgeliai.
- Žaidėjai bėgioja po salę ir bando pavogti priešininkų kūgelius.
- Jei žaidėjas paliečiamas priešininkų žaidimo aikštelės pusėje, jis turi grįžti į savo pusę ir bandyti iš naujo.

Žiūrėti
video

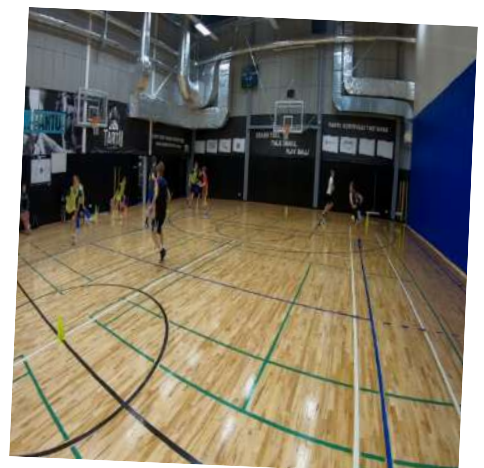
ATKREIPTI DĖMESĮ:

Visi žaidėjai privalo laikytis taisyklių (dėl jų saugumo).



Žaidimo variacijos

- Skirtingos pradinės pozicijos.
- Skirtingi judesiai.
- Skirtingi laiko limitai.



Intensyvumas



Tikslumas
Vikrumas
Greitumas ✓
Pusiausvyra
Jėga

APSKRITIMAS

Bėgimas



Įranga

Apibūdinimas

- Žaidėjai porose stovi dviejuose apskritimuose. Apskritimai sudaromi taip, kad vienas poros žaidėjas būtų vidiniame rate, o kitas - išoriniame. Žaidėjai stovi veidu vienas į kitą.
-
- Po signalo mokiniai apskritimuose pradeda šokinėti - vidiniame - į dešinę, o išoriniame - į kairę.
- Pasigirdus antram signalui, išorinio apskritimo žaidėjai pradeda bėgti tolyn. Vidiniame apskritime esantys žaidėjai turi pagauti savo partnerį.
- Po to žaidėjai pasikeičia vietomis.

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Laikykitės saugumo taisyklių.



Žaidimo variacijos

- Vidinio apskritimo žaidėjams nereikia gaudyti savo partnerio - jie gali gaudyti, ką tik nori.
- Judėti skirtingais būdais.
- Pakeiskite atstumą tarp apskritimų.



Intensyvumas



Tikslumas
Vikrumas ✓
Greitumas ✓
Pusiausvyra
Jėga

MEDŽIŲ GAUDYNĖS

Bėgimas



Įranga

Žaidimo erdvė lauke su galimybe pasislėpti

Apibūdinimas

- Visi žaidėjai randa po vieną medį kaip savo namus, išskyrus vieną žaidėją. Jie pažymi namus juostele arba kūgeliu.
- Laisvasis žaidėjas sušunka: "Nežiūrėk į mėnulį, o pasikeisk medį."
- Tuomet visi žaidėjai, esantys netoli savo medžio, atsitraukia nuo jo ir bando rasti naują medį, kurį galėtų paliesti. Tuo pat metu laisvas žaidėjas bando rasti namus - medį, kuris yra laisvas. Asmuo, kuris neranda naujo medžio, yra kitas laisvasis žaidėjas.

Žiūrėti
video

ATKREIPTI DĖMESĮ:

Palaikykite didelį intensyvumą.



Žaidimo variacijos

- Naudokite įvairius judėjimo būdus.
- Leiskite mokiniams žaisti poromis.



Intensyvumas



Tikslumas
Vikrumas
Greitumas ✓
Pusiausvyra
Jėga

NAMŲ MAINAI

Bėgimas



Įranga

Kūgeliai

Apibūdinimas

- Dvi linijos viena nuo kitos nutolusios nuo 5 iki 40 m atstumu. Dvi komandos - kiekviena komanda turi savo namų liniją.
- Žaidėjai yra pradinėje padėtyje (pvz., pritūpę) už savo namų linijos.
- Kai mokytojas duoda ženklą, jų tikslas - kuo greičiau nubėgti už varžovų namų linijos.
- Pasiekę liniją jie visi vėl turi užimti pradinę padėtį. Komanda, kuri buvo greitesnė, gauna vieną tašką. Taisyklė - bėgti dešine puse.

Žiūrėti
video

ATKREIPTI DĖMESĮ:

Komandos narių judėjimo kryptis yra svarbi saugumui užtikrinti.



Žaidimo variacijos

- Galima pakeisti pradinę padėtį.
- Galima pakeisti aikštelės dydį.



Intensyvumas



Tikslumas
 Vikrumas ✓
 Greitumas ✓
 Pusiausvyra
 Jėga

GAUDYNĖS ALKŪNĖMIS

Bėgimas



Įranga

Nereikalinga

Apibūdinimas

- Visi žaidėjai uždeda savo nedominuojančią ranką (vieną ranką) ant savo galvos. Kita ranka yra laisva.
- Kai mokytojas duoda ženklą, visi turi bėgioti po žaidimo aikštelę ir paliesti kitus mokinius alkūne (ne dominuojančios rankos, kuri yra ant galvos).
- Paliestas žaidėjas turi apibėgti vieną ratą aplink žaidimo aikštelę ir vėl grįžti į žaidimą.

Žiūrėti
video



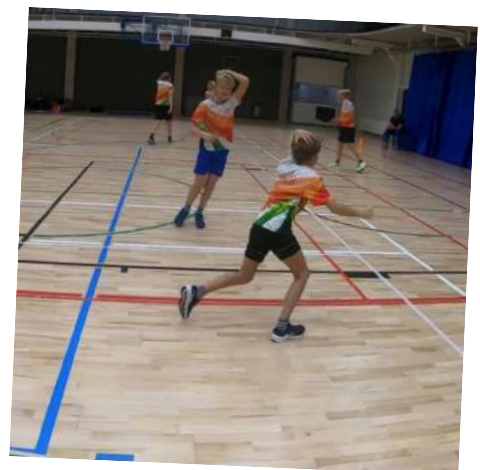
ATKREIPTI DĖMESĮ:

Stenkitės palaikyti mokinių aktyvumą ir kad visi laikytųsi taisyklių.



Žaidimo variacijos

- Pakeisti rankas.
- Pakeisti judėjimo būdą.
- Pakeiskite rankų padėtį, pavyzdžiui, vieną ranką laikykite už nugaros.





Tikslumas

Vikrumas

Greitumas ✓

Pusiausvyra

Jėga

SALDAINIŲ NAIKINIMAS

Bėgimas

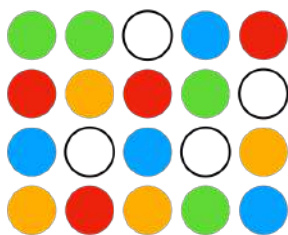


Įranga

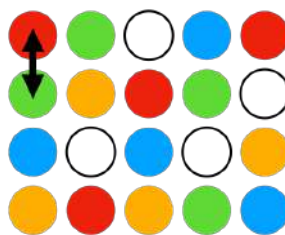
24 spalvoti kūgeliai

Apibūdinimas

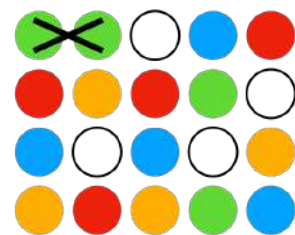
- Padarykite groteles (pvz., 4x5, 1 pav.) iš skirtingų spalvų kūgelių. Dvi komandos varžosi tose pačiose grotelėse.
- Vienas mokinys iš kiekvienos komandos bėga iš kito salės galo, kad sukeistų vietomis du greta esančius kūgelius (2 pav.).
- Komandos šiuos kūgelius ima pagal kompiuterinio žaidimo "Candy Crush" taisykles (jei šalia vienas kito yra du tos pačios spalvos kūgeliai, 3 pav.). Laimi ta komanda, kuri galiausiai surenka daugiausiai kūgelių.



Piešinys 1.



Piešinys 2.



Piešinys 3

Žiūrėti
video

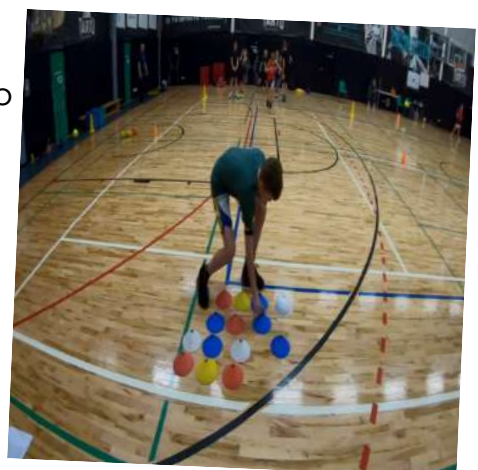
ATKREIPTI DĖMESĮ:

Greitas bėgimas.



Žaidimo variacijos

- Padarykite ilgesnę ar trumpesnę bėgimo distanciją.
- Bėgant link grotelių, galima sukurti tam tikras kliūtis, kurias mokiniams reikėtų įveikti.



Intensyvumas



Tikslumas	✓
Vikrumas	✓
Greitumas	✓
Pusiausvyra	✓
Jėga	

PICŲ VEŽĖJAI

Bėgimas



Įranga

Plokšti daiktai, užrašų knygelės, kieti popieriai ir pan

Apibūdinimas

- Kiekvienas turi po "picą". Naudokite bet kokį plokščią daiktą.
- Kiekvienas žaidėjas, saugodamas savo picą, stengiasi numušti kitas picas ant grindų.
- Jei pica nukrenta, žaidėjas turi atlikti nustatytą užduotį (pvz., 10 atsispaudimų), kad galėtų grįžti į žaidimą.

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Bėgti visu greičiu, bet kad galėtumėte išlaikyti picą.



Žaidimo variacijos

- Sudarykite komandas po du, laikydamiesi už rankų.
- Leidžiama judėti tik šokinėjant.



Intensyvumas



Tikslumas
 Vikrumas ✓
 Greitumas ✓
 Pusiausvyra
 Jėga

DRAKONŲ LIZDO APIPLĖŠIMAS

Bėgimas



Įranga

Kamuoliai - "drakono kiaušiniai"

Apibūdinimas

- "Kiaušinius" padėkite į vieną salės galą, žaidėjus sustatykite kitame. Paskirkite vieną mokinį ant aikštės vidurio linijos, kuris bus "drakonas".
- Žaidėjai stengiasi išplėsti po vieną "kiaušinį", vengdami drakonų prisilietimų. Žaidėjas turi grįžti į pradinę poziciją, jei drakonas jį paliečia. Drakonas gali pagauti tik žaidėjus, einančius į lizdą.
- Šį žaidimą taip pat galima žaisti su 3 komandomis. Žaidimą taip pat galima žaisti varantis krepšinio ar futbolo kamuolį.

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Greitas bėgimas.



Žaidimo variacijos

- Paprastas žaidimas.
- Žaisti su 2 drakonais.
- Pakeisti judėjimo būdą.



Intensyvumas



Tikslumas
 Vikrumas ✓
 Greitumas ✓
 Pusiausvyra
 Jėga

PUODAI IR KEPTUVĖS

Bėgimas



Įranga

Kūgeliai

Apibūdinimas

- Paskirstykite kūgelius (ar panašius daiktus) žaidimo erdvėje. Prieš žaidimą pusę kūgelių apverskite.
- Viena komanda stengiasi atversti kūgelius, kita komanda stengiasi juos užversti.
- Žaidimas pradedamas ir baigiamas švilpuko signalu. Kiekvienas žaidimas trunka, pavyzdžiui, 2 minutes. Pabaigoje suskaičiuojami atversti ir užversti kūgeliai.
- Šį žaidimą galima žaisti įvairiose erdvėse, pavyzdžiui, miške ar čiuožiant slidėmis.

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Greitas judėjimas.



Žaidimo variacijos

- Judėkite poromis, laikydamiesi už rankų.
- Leidžiama judėti tik šokinėjant.



Intensyvumas



Tikslumas
Vikrumas ✓
Greitumas ✓
Pusiausvyra
Jėga

X-POZICIJA

Bėgimas



Įranga

Apibūdinimas

- Parinkite žaidimo aikštelės plotą, atsižvelgdami į mokinių skaičių. Parinkite 1- 2 gaudytojus.
- Pagautasis žaidėjas, atsistoja X pozicijoje. Šį žaidėją galima išgelbėti pralendant jam tarp kojų.
- Taip pat galima žaisti ant ledo su pačiūžomis arba slidėmis.

Žiūrėti
video



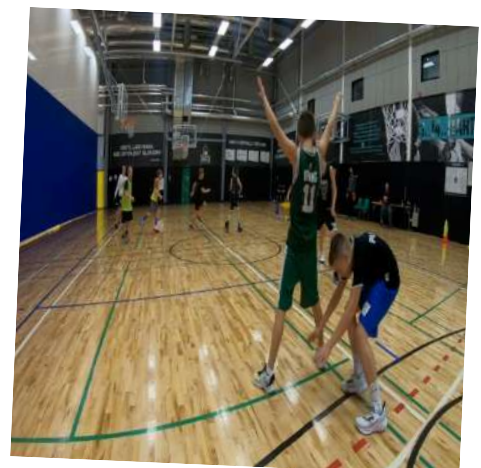
ATKREIPTI DĖMESĮ:

Bėgimas ir išsisukinėjimas nuo gaudytojo.



Žaidimo variacijos

- Visi žaidėjai bėga poromis, laikydami vienas kito ranką.
- Padidinti gaudytojų skaičių.



Intensyvumas



Tikslumas
 Vikrumas ✓
 Greitumas ✓
 Pusiausvyra
 Jėga

LAPĖS IR PELĖS

Bėgimas



Įranga

Apibūdinimas

- Žaidėjai stovi dviejose lygiagrečiose linijose maždaug 1 metro atstumu vienas priešais kitą.
- Kai mokytojas sušunka "LAPĖS", kiekviena "pelė" stengiasi pasiekti sporto salės galą, kol jos nepasivijo "lapė". Priešingai nutinka, kai šaukiama "PĖLĖS".

Žiūrėti
video

ATKREIPTI DĖMESĮ:

Palaikykite didelį žaidimo intensyvumą.



Žaidimo variacijos

- Naudokite įvairias bėgimo pradžios padėtis (pvz., sėdint, ant pilvo, ant nugaros, užmerktomis akimis, ant vienos kojos ir t. t.).



Intensyvumas



Tikslumas	✓
Vikrumas	✓
Greitumas	✓
Pusiausvyra	
Jėga	✓

PALIESK KOJĄ

Bėgimas



Įranga

Plaukimo "makaronai"

Apibūdinimas

- Kiekvienam duokite po plaukimo "makaroną" ir, atsižvelgdami į klasės dydį, pažymėkite žaidimo aikštelės plotą.
- Mokytojai davus ženklą, mokiniai bėgioja po žaidimų aikštelę, bandydami paliesti kitų mokinių kojas.
- Jei mokinsys paliečiamas, prieš grįždamas į žaidimą jis turi atlikti užduotį (pvz., 5 šuoliukai, 5 atsispaudimai ir pan.).

Žiūrėti
video

ATKREIPTI DĖMESĮ:

Taktinis mąstymas, greitis.



Žaidimo variacijos

- Naudokite mažesnę / didesnę salės plotą.
- Pakeiskite vaikų judėjimo būdą.
- Padarykite kelias žaidimų aikšteles.



Intensyvumas



Tikslumas
Vikrumas ✓
Greitumas ✓
Pusiausvyra
Jėga

PUPELIŲ PEŠTYNĖS

Bėgimas



Įranga

Pupelių maišeliai ar kiti daiktai. Lankas

Apibūdinimas

- Suskirstykite klasę į lygias komandas. Kiekviena komanda ant grindų salės kraštuose pasistato po lanką, kuris bus jų namai. Žaidimo aikštelės viduryje išdėliokite daug pupelių maišelių.
- Mokytojai sušukus "PRADEDAM", komandos lenktyniauja, kuri atneš daugiau pupelių maišelių į savo lanką. Visi komandos nariai gali rinkti maišus vienu metu, bet gali paimti tik vieną pupelių maišelį per kartą.
- Kai žaidimo aikštelės viduryje nebeliks pupelių maišelių, komandos gali pradėti "vogti" maišelius iš kitų komandų namų.
- Kiekvienas žaidimas trunka, pavyzdžiui, 3 min. Pabaigoje tegul kiekviena komanda susiskaičiuoja, kiek pupelių maišelių surinko, laimi komanda, surinkusi daugiausia pupelių maišų.

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Iš kurios vietos geriausiai vogti maišelius.



Žaidimo variacijos

- Judėjimas skirtingais būdais (šokinėjimas, šliaužimas ir pan.).
- Judėkite poromis, laikydamiesi už rankų.



Intensyvumas



Tikslumas
 Vikrumas ✓
 Greitumas ✓
 Pusiausvyra ✓
 Jėga

GAUDYNĖS POROMIS

Bėgimas



Įranga

Kūgeliai žaidimo aikštei pažymėti

Apibūdinimas

- Parinkite žaidimo aikštelės plotą, priklausomai nuo mokinių skaičiaus, ir suskirstykite mokinius į poras, paskirkite vieną arba du gaudytojus.
- Poroje mokiniai stovi vienas už kito, antrasis mokinyss laiko pirmąjį per liemenį. Jei gale esantis mokinyss paliečiamas (bet kur, išskyrus rankas ar dilbius), pirmasis mokinyss tampa gaudytoju, o buvęs gaudytojas tampa antruoju mokiniu poroje.
- Žaisti tam tikrą laiką.

Žiūrėti
video

ATKREIPTI DĖMESĮ:

Dėmesys komandiniam darbui.



Žaidimo variacijos

- Pakeisti žaidimo aikštelės plotą.



Intensyvumas



Tikslumas
Vikrumas ✓
Greitumas ✓
Pusiausvyra ✓
Jėga

PILTUVĖLIO GAUDYTNĖS

Bėgimas



Įranga

Kūgeliai žaidimo aikštei pažytėti

Apibūdinimas

- Mokiniai sudaro apskritimą laikydami vienas kito rankas. Vienas mokinys yra gaudytojas, kuris stovi už apskritimo ribų.
- Vienas apskritimo narys yra paskiriamas "taikiniu". Sukdamasis apskritimas saugo taikinį nuo gaudytojo. Gaudytojas bando apeiti apskritimą, kad pasiektų "taikinį".
- Jei "taikinis" pagaunamas, pasirinkite naują "taikinį".

Žiūrėti
video

ATKREIPTI DĖMESĮ:

Dėmesys komandiniam darbui.



Žaidimo variacijos

- Pakeisti žaidimo aikštelės plotą.
- Suformuokite kelis mažesnius apskritimus, pavyzdžiui po 5 mokinius.



Intensyvumas



Tikslumas ✓
 Vikrumas ✓
 Greitumas ✓
 Pusiausvyra
 Jėga

DRABUŽIŲ SEGTUKO GAUDYNĖS

Bėgimas



Įranga

3 drabužių segtukai kiekvienam žaidėjui

Apibūdinimas

- Kiekvienam žaidėjui duokite po 3 drabužių segtukus.
- Tikslas - prisegti segtukus prie kitų žaidėjų. Jei priseginėjant segtuką jis pametamas, jį turi pakelti jį bandęs prisegti žaidėjas. Laimi tas žaidėjas, kuris galiausiai turi mažiausiai segtukų.
- Variacija: žaidimas gali būti pradedamas su 3 jau prisegtais segtukais, žaidėjai gali bandyti nusegti kitų segtukus ir prisisegti juos sau.

Žiūrėti
video

ATKREIPTI DĖMESĮ:

Taktika ir greitis.



Žaidimo variacijos

- Galite naudoti tik nedominuojančią ranką.



Intensyvumas



Tikslumas
Vikrumas
Greitumas ✓
Pusiausvyra
Jėga

GALINĖ ZONA

Bėgimas



Įranga

Kūgeliai

Apibūdinimas

- Mokytojas paruošią didelę žaidimo aikštelę, padaliną į dvi dideles dalis, kurių pabaigoje įrengiamos atskiros galinės zonos. Klasė padalijama į dvi komandas (mėlynąją ir raudonąją), kiekvienai komandai priskiriama aikštelės pusė ir galinė zona.
- Pirmas etapas - prasibrovimas: mėlynoji komanda turi stovėti savo aikštelės pusėje, o raudonoji komanda turi prasibrauti į savo galutinę zoną. Po to, mėlynoji komanda darys tą patį veiksmą.
- Antrajame etape komandos stengsis išvengti priešininkų. Žaidimo tikslas - pasiekti, kad visa komanda patektų į galinę zoną. Tačiau perėję į galinę zoną, galite būti pagauti. Jei esate pagautas, esate užšaldomas ir turite pradėti šokinėti vietoje.
- Žaidėjai gali išvaduoti savo komandos draugus, nuveddami žaidėją atgal į jo zoną (tuo metu gaudymas neleidžiamas). Žaidimą laimi komanda, pirmoji visus savo žaidėjus nugabenusi į savo galinę zoną.

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Komandinis darbas. Kaip visiems žaidėjams iš savo aikštelės patekti į savo galinę zoną ir nebūti pagautiems.



Žaidimo variacijos

- Sumažinkite arba padidinkite žaidimo plotą.
- Nustatykite žaidimo trukmę. Po to, kiekviena komanda suskaičiuos, kiek jos žaidėjų pasiekė savo galinę zoną.
- Žaidėjai, patekę į savo galinę zoną, turi pradėti šokinėti ir skaičiuoti, kiek šuolių jie atlieka.



Šokinėjimas

Intensyvumas



Tikslumas
Vikrumas ✓
Greitumas
Pusiausvyra ✓
Jėga ✓

TORNADAS

Šokinėjimas



Įranga

Šokinėjimo virvutė, kauliukai

Apibūdinimas

- Mokiniai stovi ratu ir turi šokinėti per virvutę, ją viduryje suka mokytojas ar kitas mokinyss.
- Žaidimo tikslas – peršokti per virvutę jos neliečiant. Jei mokinyss paliečia tornadą, jis/ji turi mesti kauliuką ir atlikti užduotį tiek kartų, kiek nurodo kauliukas. Po to mokinyss grįžta į žaidimą.

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Sekite virvutę ir būkite pasiruošę ją peršokti tinkamu momentu.



Žaidimo variacijos

- Pakeiskite sukimo kryptį arba sukimo aukštį.
- Leiskite mokiniams judėti priešinga kryptimi nei sukama virvutė ir šokinėti per ją.
- Mokiniai gali šokinėti ant vienos kojos arba nususukę nuo centro.



Intensyvumas



Tikslumas
Vikrumas ✓
Greitumas ✓
Pusiausvyra ✓
Jėga

ŠOKINĖJIMAS AKMENIMIS

Šokinėjimas



Įranga

Lankai

Apibūdinimas

- Kiekviena komanda (3-4 žaidėjai) stengiasi perkelti vieną žaidėją per "upę", sporto salę ar kitą nustatytą vietą. Vienai komandai naudokite tris lankus.
- Šis žaidėjas gali šokinėti tik ant "akmenų" (lankų). Kiti komandos nariai ką tik panaudotus "akmenis" vėl neša į priekį, kitam šuoliui atlikti.
- Laimi komanda, kuri pirmoji įveikia sporto salę, tuomet pakeiskite "šokinėtoją" kitu mokiniu.

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Atlikite tinkamo atstumo šuolį.



Žaidimo variacijos

- Šuolis dviem kojomis.
- Šuolis dominuojančia koja.
- Šuolis nedominuojančia koja.



Intensyvumas



Tikslumas
Vikrumas ✓
Greitumas ✓
Pusiausvyra
Jėga

KROKODILO GAUDYNĖS

Bėgimas, šokinėjimas



Įranga

Įvairios kliūtys, kurias reikia įveikti

Apibūdinimas

- Ant grindų aplink sporto salę, ar kitoje pažymėtoje vietoje, pastatykite įvairias kliūtis (žemas tvoreles, gimnastikos suolą ar pan.). Priklausomai nuo mokinių skaičiaus, paskirkite du ar tris gaudytojus.
- Žaidimo tikslas - už kiekvieną įveiktą kliūtį surinkti po vieną tašką. Negali būti dviejų vienodų kliučių vienoje užduotyje. Atliekant užduotį, puola gaudytojai.
- Jei mokinys pagaunamas, jo rezultatas prilyginamas nuliui. Laimi žaidėjas, kuris pirmas surenka, pavyzdžiui, 15 taškų.

Žiūrėti
video



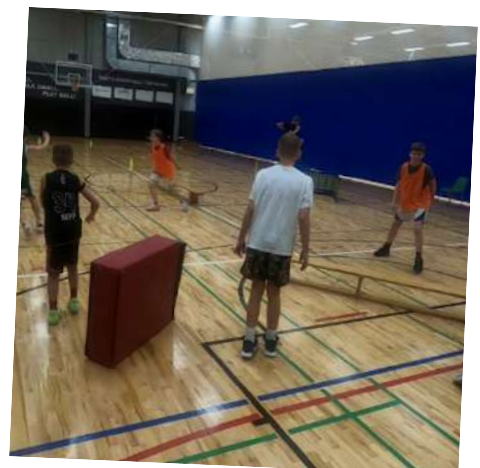
ATKREIPTI DĖMESĮ:

Įsitikinkite, kad kliūtys nėra pavojingos.



Žaidimo variacijos

- Padidinti gaudytojų skaičių.
- Kiekvienas pagautas žaidėjas taip pat tampa gaudytoju.



Intensyvumas



Tikslumas
Vikrumas ✓
Greitumas
Pusiausvyra ✓
Jėga

LIPNŪS KUKURŪZAI

Šokinėjimas



Įranga

Kūgeliai

Apibūdinimas

- Pažymėkite nedidelį plotą kūgeliais.
- Visi mokiniai pradeda šokinėti kaip kukurūzų spragėsiai. Kai du mokiniai atsitrenkia vienas į kitą, jie "sulimpa" ir toliau šokinėja kartu. Žaidimas baigiasi, kai visi žaidėjai "sulimpa".
- Variacija: pažymėkite nedidelį plotą, o tikslas - šokinėjant į nieką neatsitrenkti.
- Variacija: vienas iš žaidėjų turi būti gaudytojas. Kiekvieną kartą palietus kitą žaidėją, gaudytojų "grupė" vis didėja. Šiame variante plotas taip pat turi būti nedidelis.

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Taisyklinga šuoliukų technika.



Žaidimo variacijos

- Šokinėjimas dešine koja.
- Šokinėjimas kaire koja.



Intensyvumas



Tikslumas ✓
 Vikrumas ✓
 Greitumas
 Pusiausvyra
 Jėga

ŽVAIGŽDŽIŲ KARAI

Metimas, šokinėjimas



Įranga

Lankai ir plaukimo makaronai

Apibūdinimas

- Atvira erdvė, pavyzdžiui, sporto salė ar lauko zona.
- Padalinkite žaidėjus į dvi komandas. Žaidimą pradeda viena komanda Audros kariuomenė.
- Audros kariuomenė turi lankus. Kita komanda yra Sukilėliai, kurie turi plaukimo makaronus. Audros kariai bando užmauti lankus ant Sukilėlių. Sustingę Sukilėliai gali būti vėl atgaivinti komandos draugų, paliečiant juos plaukimo makaronu.
- Žaisti 5 kartus 2 minučių ciklais, sukeičiant Audros kariuomenės ir Sukilėlių komandas vietomis. Po kiekvieno ciklo suskaičiuojami taškai: sustingusių vaikų skaičius po 2 minučių ciklo. Žaidimas baigiasi bendru kiekvienos komandos rezultatu. Mažiausias balas laimi.

Žiūrėti
video

ATKREIPTI DĖMESĮ:

Palaikykite žaidimą aktyvų, ragindami mokinius gaudyti kitos komandos žaidėjus



Žaidimo variacijos

- Žaiskite 10 žaidimo ciklų po 1 minutę, kad žaidimas būtų aktyvesnis.



Intensyvumas



Tikslumas
 Vikrumas ✓
 Greitumas ✓
 Pusiausvyra ✓
 Jėga

KOJŲ PIRŠTŲ APSAUGA

Šokinėjimas



Įranga

Nereikalinga

Apibūdinimas

- Suskirstykite mokinius poromis. Tegul jie stovi vienas į kitą ir laikosi už partnerio dilbių ar rankų. Mokiniai negali paleisti partnerio rankų.
- Tikslas - paliesti partnerio pėdas savo pėdomis. Tuo pat metu stengtis išvengti, būti paliestam.
- Žaisti keletą kartų, tuomet apsikeisti partneriais.

Žiūrėti
video

ATKREIPTI DĖMESĮ:

Taktinis mąstymas, greitis.



Žaidimo variacijos

- Paprastas žaidimas.
- Pora paleidžia rankas ir bando paliesti vienas kito blauzdas.



Pusiausvyra ir kūno valdymas

Intensyvumas



Tikslumas
 Vikrumas ✓
 Greitumas
 Pusiausvyra ✓
 Jėga ✓

VARLIŲ MŪŠIS

Pusiausvyra



Įranga

Nėra

Apibūdinimas

- Mokiniai paskirstomi į dvi komandas.
- Priešininkų komandos nariai atsitūpia kaip varlės vienas prieš kitą.
- Po signalo žaidėjai puola vienas kitą šuoliuodami, stengdamiesi nustumti priešininką, kad šis prarastų pusiausvyrą. Kai kova poroje baigta, laimėtojas gali nušuoliuoti ir padėti savo komandos draugams kovoje su priešininkų komanda. Tie, kuriuos nuvertė, daro baudos pratimus iki kada žaidimas skelbiamas pasibaigusiu.
- Mokiniams vėl atsistoti leidžiama tik pasibaigus žaidimui. Laimi komanda, kurios bent vienas narys yra nepraradęs pusiausvyros.

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Naudokite taktiką, kad išbalansuotumėte priešininką, ne tik jėgą. Laikykitės saugumo.



Žaidimo variacijos

- Leiskite pulti tik iš vienos pusės.
- Neleiskite rankoms išlaikyti pusiausvyros.



Intensyvumas



Tikslumas

Vikrumas

Greitumas

Pusiausvyra ✓

Jėga ✓

MES JĖGA

Pusiausvyra



Įranga

Nėra

Apibūdinimas

- Dviejų komandų nariai eilėje atsistoja prie vidurio linijos taip, kad remtųsi nugaromis su varžovais.
- Mokiniai kiekvienoje komandoje susikabina už parankių.
- Po signalo jie turi stumti kitos komandos narius nugaromis.
-
- Turo nugalėtoja yra komanda, kurios visi nariai žengia 1 metrą nuo vidurio linijos į priešininkų pusę. Žaidžiama 5–7 kartus arba žaidžiama mažesnėmis komandomis, kad būtų užtikrintos lygios komandas.

Žiūrėti
video

ATKREIPTI DĖMESĮ:

Susitelktį į pusiausvyrą stumiant priešininkus.



Žaidimo variacijos

- Keisti stūmimo kryptį.
- Pailginti stūmimo atstumą.



Intensyvumas



Tikslumas

Vikrumas

Greitumas ✓

Pusiausvyra ✓

Jėga

GAUDYNĖS LINIJOMIS

Bėgimas, pusiausvyra



Įranga

Nereikalinga

Apibūdinimas

- Pasirinkite vietą, kur ant grindų yra nubraižytos linijos (krepšinio aikštelę ar pan.).
- Vienas žaidėjas yra gaudytojas ir turi kamuolį. Kiti žaidėjai bėgioja aplink ir bando pabėgti nuo gaudytojo.
- Žaidėjai gali bėgti tik nubraižytomis linijomis.
- Kai gaudytojas ką nors pažymi su kamuoliu (paliečia žaidėją su kamuoliu), tas asmuo tampa naujuoju gaudytoju ir bėgioja toliau bandydamas pagauti ką nors kitą.

Žiūrėti
video

ATKREIPTI DĖMESĮ:

Laikykitės saugumo taisyklių.



Žaidimo variacijos

- Skirtingi judesiai.
- Daugiau gaudytojų.
- Kai žaidėjas yra pagaunamas, jis turi atlikti tam tikrą pratimą (pvz., 8 šuolius vietoje) ir grįžti į žaidimą.



Intensyvumas



Tikslumas
 Vikrumas ✓
 Greitumas ✓
 Pusiausvyra
 Jėga

ZOMBIAI GAUDYTOJAI

Bėgimas, pusiausvyra



Įranga

Plaukimo "makaronai"

Apibūdinimas

- Judėti galima tik ant nubrėžtų sporto salės linijų.
- Tikslas - pabėgti nuo "zombių". "Pagrindinis zombis" bando paliesti žaidėjus su plaukimo "makaronu".
- Paliesti žaidėjai tampa "zombiais", kurie šliaužioja, vaikšto arba eina keliais ir bando pagauti likusius žaidėjus.

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Greitis ir komandinis darbas, jei esate "zombis".



Žaidimo variacijos

- Keisti mokinių judėjimo būdą (pvz., šokinėti ant vienos kojos, ant dviejų kojų ir pan.).
- Jei yra skirtingų spalvų salės linijos, mokiniai gali naudotis tik iš anksto sutartos spalvos linijomis.



Intensyvumas



Tikslumas
 Vikrumas ✓
 Greitumas ✓
 Pusiausvyra ✓
 Jėga

PALIESK KELĮ

Koordinacija, pusiausvyra



Įranga

Nereikalinga

Apibūdinimas

- Mokiniai užduotį turi atlikti poromis. Mokiniai bando paliesti partnerio kelį.
- Kiekvieną kartą, kai jie paliečia partnerio kelį, jie gauna vieną tašką. Mokiniai ne tik stengiasi paliesti partnerio kelį, bet ir bando išsisukti, kad nebūtų paliestas jo kelis.

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Taktinis mąstymas, greitis.



Žaidimo variacijos

- Pakeisti poras.
- Naudokite kūgelius, kad mokinių atstumas vienas nuo kito būtų mažesnis / didesnis.
- Naudokite mokinių poras ar trejetukus kaip komandas, kurios varžosi tarpusavyje.



Skirtingi judėjimo įgūdžiai



Tikslumas
Vikrumas
Greitumas ✓
Pusiausvyra
Jėga

RAUDONASIS ROVERIS

Bėgimas



Įranga

Kūgeliai

Apibūdinimas

- Parinkite žaidimo aikštelės dydį pagal mokinių skaičių ir pažymėkite erdvę.
- Tikslas yra tobulinti mokinių bendruosius motorinius įgūdžius pagal Raudonojo Roverio taisykles. Žaidimą pradeda vienas ar keli mokiniai aikštelės viduryje. Visi kiti mokiniai bėgioja pirmyn ir atgal.
- Mokytojas pasako kelis vardus – Raudonasis Roveri, Raudonasis Roveri atvežk Marką ir Aušrą! Šie mokiniai bando bėgti į kitą pusę, išvengdami pagavimo. Palaukite kelias sekundes ir kvieskite kitus mokinius.
- Pagauti mokiniai grįžta prie kitų mokinių. Mokiniai, kurie patenka į kitą pusę, lieka ten ir daro šuoliukus. Mokinius esančius viduryje, keiskite kas 1 minutę. Žaiskite Raudonąjį Roverį kas 1 minutę keisdami mokinius viduryje (žaidimas prasideda, žaidimas baigiasi).

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Žaidimas turi tęstis, kviečiant kitus mokinius.



Žaidimo variacijos

- Norėdami pakeisti motorinius įgūdžius, leiskite mokiniams daryti pritūpimus, atsilenkimus ar pan.
- Pakeiskite mokinių skaičių viduryje



Intensyvumas



Tikslumas ✓
 Vikrumas
 Greitumas ✓
 Pusiausvyra
 Jėga

PERKELKITE ŽYMEKLIUS

Bėgimas



Įranga

Kūgeliai ir žymekliai

Apibūdinimas

- Išdėstykite kūgelius linijomis, uždėdami žymeklius ant jų viršūnių.
- Tikslas – tobulinti bendruosius įgūdžius. Suskirstykite klasę į grupes pagal kūgelių skaičių. Bėgdami mokiniai lenktyniauja, perkeldami žymeklį ant seknačio kūgelio. Tada perkelkite juos atgal ant pirmojo kūgelio.
- Kiekviename žaidime naudoti skirtingą įgūdį, šokinėti, šliaužioti, judėti rankomis ir keliais. Mokytojas sušunka PRADEDAM! Mokinyse lenktyniauja, žymeklį nuo pirmojo kūgelio perkelia ant seknačio ir grįžta prie komandos. Tuomet sekantis mokinyse pajuda. Žaidimas baigiasi, kai visos komandos užbaigia užduotį.
- Rezultatas priklauso nuo komandų skaičiaus. Pavyzdžiui, jei yra 6 komandos, laimėjusi komanda gauna 6 taškus, antrąją vietą užėmusi komanda – 5 taškus ir pan.

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Palaiykite žaidimą aktyvų, skatinkite mokinius lenktyniauti.



Žaidimo variacijos

- Mokiniai kurie laukia daro šuoliukus.
- Sudarykite daugiau komandų ir žaiskite du kartus iš eilės.



Intensyvumas



Tikslumas
Vikrumas
Greitumas ✓
Pusiausvyra
Jėga

SURASK PINIGUS!

Bėgimas



Įranga

Kūgeliai ir monetos

Apibūdinimas

- Pažymėkite žaidimo aikštelės plotą. Išdėliokite kūgelius atviroje erdvėje. Po kai kuriais kūgeliais, bet ne po visais, paslėpkite monetas. Naudokite ne tikras monetas, o skirtingos vertės spausdintus pinigus. Suskaičiuokite juos žaidimo pabaigoje.
- Padalinkite klasę į kelias komandas. Pavyzdžiui, 30 mokinių = 6 komandos po 5 mokinius. Žaidimas prasideda, kai visi mokiniai šokinėja sustoję vienas paskui kitą savo komandose. Mokiniai bėga (po vieną mokinį iš kiekvienos komandos), kad surastų paslėptus pinigus.
- Mokiniai gali pažiūrėti tik po vienu kūgeliu. Mokinyss bėga atgal į eilę pabaigą, o pirmasis bėga ieškoti pinigų. Žaisti penkis kartus po 2 minutes. Skaičiuojama rastų pinigų suma. Laimi komanda radusi daugiausiai pinigų.

Žiūrėti
video



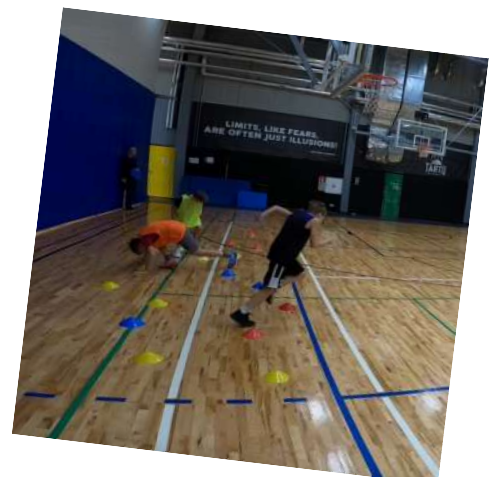
ATKREIPTI DĖMESĮ:

Palaikykite žaidimą aktyvų, nuolat slėpdami pinigus.



Žaidimo variacijos

- Keistike motorinius įgūdžius, mokiniai gali šuoliuoti ieškodami pinigų ar pan. Būkite kūrybingi.
- Turėkite daug monetų, kad būtų didesnis azartas.



Intensyvumas



Tikslumas ✓
 Vikrumas ✓
 Greitumas ✓
 Pusiausvyra
 Jėga

KOMANDINĖS VARŽYBOS

Judėjimo įgūdžiai



Įranga

Kūgeliai

Apibūdinimas

- Padalinkite klasę į grupes po 3-4. Kiekviena komanda yra apsupta kūgeliais. Yra vidurinė dalis, pažymėta kūgeliais.
- Tikslas – tobulinti bendrus judėjimo įgūdžius. Žaidimas prasideda mokytoji pasakant kokį judesį su kamuoliu reikės atlikti. Vienas mokinyš iš kiekvienos komandos kuo greičiau bėga iki vidurio ir atlieka atitinkamą užduotį, tada grįžta atgal. Kiekvienas komandos narys turi atlikti paskirtus judesius.
- Rezultatas skaičiuojamas pagal komandų skaičių. Pavyzdžiui, jei yra 6 komandos, atitinkamai judant laimėjusi komanda gauna 6 taškus, antrąją vietą užėmusi komanda – 5 taškus ir pan. Mokytojas turi būti atrinkęs judesius 10 minučių. Pvz. 10 šuoliukų, 3 atsispaudimai ir pan.

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Palaikykite žaidimą aktyvų, skatindami mokinius greitai nusigauti iki vidurio ir grįžti atgal.



Žaidimo variacijos

- Tegul tie, kas laukia savo eilės - šokinėja vietoje.
- Paprašykite mokinių idėjų, kaip padidinti įsitraukimą.



Intensyvumas



Tikslumas
Vikrumas
Greitumas ✓
Pusiausvyra
Jėga

PONAS VILKAS

Judėjimo įgūdžiai



Įranga

Kūgeliai "miško" pakraščiu pažymėti, jei ant grindų nėra fiksuotų linijų.

Apibūdinimas

- Reikalinga atvira erdvė (vadinama mišku), tokia kaip sporto salė ar lauko zona su pažymėtomis linijomis, nurodančiomis "miško" ribas.
- Tikslas yra pagerinti bendrus judėjimo įgūdžius pagal "Pono Vilko" žaidimo taisykles.
- Žaidimas prasideda su vienu ar dviem mokiniais, kurie yra ponas Vilkas. Visi kiti mokiniai šokinėja "miško" pakraštyje. Mokytojas sušunka skaičių. Mokiniai turi žengti tokį žingsnių skaičių į "mišką" ir toliau šokinėti. Mokytojas tai daro keletą kartų. Staiga mokytojas sušunka - Vilkas! Tuomet ponas Vilkas bando paliesti mokinius.
- Pažymėti mokiniai tampa vilkais. Žaidimas iš naujo pradedamas kas 2 minutes. Mokiniai skaičiuoja kiek kartų juos palietė. Laimi mažiausiai kartų paliestas mokinytis. Norėdami padidinti žaidimo intensyvumą, turėkite daugiau nei vieną vilką. Tiek Vilgai, tiek ir kiti dalyviai atlieka šuoliukus. Vilgai bando paliesti kitus dalyvius

Žiūrėti
video



ATKREIPTI DĖMESĮ:

Palaikykite žaidimą aktyvų, šaukdami Vilką!



Žaidimo variacijos

- Ponas vilkas užmerkia akis kol jį pašauks.
- Keiskite judėjimo įgūdžius, mokiniai gali pakeisti vietą, gali pakeisti judesio formą.



Intensyvumas



Tikslumas	
Vikrumas	✓
Greitumas	
Pusiausvyra	✓
Jėga	✓

GAUDYMAS SKIRTINGAIS BŪDAIS

Bėgimas, šokinėjimas, ropojimas



Įranga

Kūgeliai

Apibūdinimas

- Pažymėkite žaidimo plotą pagal mokinių skaičių ir iš mokinių pasirinkite vieną gaudytoją.
- Gaudytojas turi gaudyti kitą mokinį, atlikdamas skirtingus judesius, pvz. šokinėjant kaip varlė, ropojant, einant ant rankų ir kelių, atliekant kokį nors šokio judesį. Visi kiti mokiniai, norintys pabėgti, daro tuos pačius judesius.
- Kai mokinyss pagaunamas, jis/ji tampa gaudytoju ir pasirenka gaudymui naują judesį.
- Laimėtojas gali būti paskutinis nepagautasis arba žaisti tam tikrą laiką (2 minutes).

Žiūrėti
video

ATKREIPTI DĖMESĮ:

Tinkamai ir saugiai atlikite prašomą judesį.



Žaidimo variacijos

- Keiskite gaudytojų skaičių.
- Sumažinkite ar padidinkite aikštelės dydį.

