ĮTRAUKIOS SPORTO VEIKLOS PLANAVIMO ŠABLONAS

1 užsiėmimas – FUTBOLAS

Socialinis tikslas: Pasveikinimas ir empatija
Techninis tikslas: Kamuolio valdymas ir perdavimai
Fizinis tikslas: Bendras prisitaikymas
Trukmė: 60 min.

SOCIALINĖ VERTYBĖ: EMPATIJA

EMPATIJA PADEDA DALYVIAMS SUPRASTI KITŲ ŽMONIŲ PATIRTĮ IR JAUSMUS. DAUGIAKULTŪRĖSE GRUPĖSE JI STIPRINA PASITIKĖJIMĄ, BENDRADARBIAVIMĄ IR SOCIALINĘ ĮTRAUKTĮ.

Apšilimas

APRAŠYMAS	PRIEMONĖS	LAIKAS
Dalyviai sustoja ratu ir atlieka sąnarių mobilumo pratimus. Atliekant pratimus, kiekvienas dalyvis prisistato, pasakydamas savo vardą, kilmės šalį ir mėgstamiausią sporto šaką.	Kūgiai	10min
Dalyviai laisvai juda aikštelėje. Treneris užduoda klausimus, pavyzdžiui: „Surask žmogų, kuris kalba kita kalba“, „Surask žmogų, kuriam patinka ta pati sporto šaka kaip tau“ arba „Surask žmogų, kuris gyveno kitoje šalyje“. Pagal atsakymus dalyviai atitinkamai susiskirsto į grupes.	Kūgiai, futbolo kamuoliai (pasirinktinai)	10min

Bendrai finansuoja Europos Sąjunga

Finansuoja Europos Sąjunga. Tačiau čia išreikštos nuomonės ir požiūriai yra tik autorių nuomonės ir požiūriai, kurie nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos švietimo ir kultūros vykdomosios agentūros (EACEA) poziciją. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti laikomos atsakingomis už juos.

Pagrindinė dalis

APRAŠYMAS	PRIEMONĖS	LAIKAS
4–5 dalyvių grupėse žaidėjai sustoja į dvi viena prieš kitą esančias eiles. Jie valdo kamuolį ir perduoda jį tarp dviejų kūgių, prieš perduodami ištardami komandos draugo vardą. Sudėtingesni variantai – perdavimai silpnesniąja koja ir didesniu atstumu.	Kūgiai, futbolo kamuoliai	10min
Žaidimai mažomis komandomis (4 prieš 4 arba 5 prieš 5). Įvartis įskaitomas tik tada, jei prieš smūgį kamuolį palietė bent trys skirtingi komandos nariai. Tai skatina komandinį darbą ir visų dalyvių aktyvų įsitraukimą.	Futbolo kamuoliai, skiriamosios liemenės, kūgiai	20min

Baigiamoji dalis

APRAŠYMAS	PRIEMONĖS	LAIKAS
Refleksijos ratas. Tempimo pratimų metu, stovėdami ratu, kiekvienas dalyvis pasidalija vienu nauju dalyku, kurį sužinojo apie kitą dalyvį šio užsiėmimo metu. Pabaigoje visi kartu surenka inventorių.	Nėra	10min

Įtraukties rekomendacijos

- **Dažnai keiskite grupių sudėtį.**
- **Skatinkite dalyvius išmokti vieni kitų vardus.**
- **Pastebėkite ir pagirkite pagalbą teikiantį elgesį.**
- **Naudokite paprastą kalbą ir pateikite vizualius pavyzdžius.**

Bendrai finansuoja Europos Sąjunga

Finansuoja Europos Sąjunga. Tačiau čia išreikštos nuomonės ir požiūriai yra tik autorių nuomonės ir požiūriai, kurie nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos švietimo ir kultūros vykdomosios agentūros (EACEA) poziciją. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti laikomos atsakingomis už juos.

ĮTRAUKIOS SPORTO VEIKLOS PLANAVIMO ŠABLONAS

2 užsiėmimas – KREPŠINIS

Socialinis tikslas: Tarpkultūrinė komunikacija
Techninis tikslas: Vartymas ir perdavimas
Fizinis tikslas: Koordinacija ir vikrumas
Trukmė: 60 min.

SOCIALINĖ VERTYBĖ: TARPKULTŪRINĖ KOMUNIKACIJA

SPORTAS SUTEIKIA GALIMYBIŲ BENDRAUTI PERŽENGIANT KALBOS BARJERUS. BENDRAVIMAS PADEDA DALYVIAMS UŽMEGZTI RYŠIUS, BENDRADARBIAUTI IR UGDYTI PASITIKĖJIMĄ SAVIMI.

Apšilimas

APRAŠYMAS	PRIEMONĖS	LAIKAS
Dalyviai juda po aikštelę ir sveikinasi vieni su kitais skirtingomis kalbomis, atstovaujančiomis grupės dalyvių kilmės šalims.	Kūgiai	10min
Driblingo pratimas, kurio metu dalyviai skirtingomis kalbomis apsikeičia paprastais žodžiais, pavyzdžiui: „labas“, „ačiū“ ar „draugas“.	Krepšinio kamuoliai	10min

Bendrai finansuoja Europos Sąjunga

Finansuoja Europos Sąjunga. Tačiau čia išreikštos nuomonės ir požiūriai yra tik autorių nuomonės ir požiūriai, kurie nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos švietimo ir kultūros vykdomosios agentūros (EACEA) poziciją. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti laikomos atsakingomis už juos.

Pagrindinė dalis

APRAŠYMAS	PRIEMONĖS	LAIKAS
Perdavimų iššūkis grupėse. Komandos siekia atlikti 20 iš eilės tikslių perdavimų, nuolat padrąsindamos viena kitą. Suklydę dalyviai iš žaidimo neiškrenta.	Krepšinio kamuoliai	10min
Mažos sudėties komandų žaidimas, kuriame taškai skaičiuojami tik tada, kai prieš metimą į krepšį kamuolį paliečia visi komandos nariai.	Krepšinio kamuoliai, skiriamosios liemenės	20min

Baigiamoji dalis

APRAŠYMAS	PRIEMONĖS	LAIKAS
Tempimo pratimų metu, stovėdami ratu, dalyviai pasidalija nauju žodžiu arba posakiu, kurio išmoko iš kito dalyvio.	Nėra	10min

Įtraukties rekomendacijos

- **Skatinkite daugiakalbį bendravimą.**
- **Naudokite gestus ir vaizdines demonstracijas.**
- **Labiau vertinkite aktyvų dalyvavimą nei techninius įgūdžius.**
- **Sudarykite galimybes kiekvienam dalyviui pasisakyti.**

Bendrai finansuoja Europos Sąjunga

Finansuoja Europos Sąjunga. Tačiau čia išreikštos nuomonės ir požiūriai yra tik autorių nuomonės ir požiūriai, kurie nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos švietimo ir kultūros vykdomosios agentūros (EACEA) poziciją. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti laikomos atsakingomis už juos.

ĮTRAUKIOS SPORTO VEIKLOS PLANAVIMO ŠABLONAS

3 užsiėmimas – TINKLINIS

Socialinis tikslas: Bendradarbiavimas
Techninis tikslas: Atmušimas iš apačios ir perdavimas iš viršaus
Fizinis tikslas: Koordinacijos ugdymas
Trukmė: 60 min.

SOCIALINĖ VERTYBĖ: BENDRADARBIAVIMAS

BENDRADARBIAVIMAS SKATINA DALYVIUS SIEKTI BENDRŲ TIKSLŲ IR VERTINTI KIEKVIENO GRUPĖS NARIO INDĖLĮ.

Apšilimas

APRAŠYMAS	PRIEMONĖS	LAIKAS
Dalyviai dirba poromis ir judėdami po aikštelę stengiasi kuo ilgiau išlaikyti ore balioną arba tinklinio kamuolį.	Balionai arba tinklinio kamuoliai	10min
Grupės siekia kuo daugiau kartų ir kuoilgiau išlaikyti kamuolį ore. Šio užsiėmimo tikslas – bendradarbiauti siekiant bendro rezultato, o ne varžytis tarpusavyje.	Tinklinio kamuoliai	10min

Bendrai finansuoja Europos Sąjunga

Finansuoja Europos Sąjunga. Tačiau čia išreikštos nuomonės ir požiūriai yra tik autorių nuomonės ir požiūriai, kurie nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos švietimo ir kultūros vykdomosios agentūros (EACEA) poziciją. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti laikomos atsakingomis už juos.

EQUAL PLAY

Pagrindinė dalis

APRAŠYMAS	PRIEMONĖS	LAIKAS
Perdavimų bendradarbiaujant pratimas, kurio metu komandos stengiasi atlikti nustatytą perdavimų skaičių prieš permetant kamuolį per tinklą.	Tinklinio kamuoliai, tinklas	10min
Komandos žaidžia modifikuotą tinklinį, kuriame prieš permetant kamuolį per tinklą jį turi paliesti visi komandos nariai.	Tinklinio kamuoliai, tinklas	20min

Baigiamoji dalis

APRAŠYMAS	PRIEMONĖS	LAIKAS
Tempimo pratimų metu, stovėdami ratu, dalyviai įvardija komandos draugą arba veiksmą, kuris jiems labiausiai padėjo užsiėmimo metu, ir paaiškina kodėl.	Nėra	10min

Įtraukties rekomendacijos

- **Skatinkite bendradarbiavimą, o ne siekį laimėti.**
- **Užtikrinkite, kad kiekvienas aktyviai dalyvautų.**
- **Reguliariai keiskite komandų sudėtį.**
- **Skatinkite teigiamą grįžtamąjį ryšį tarp dalyvių.**

Bendrai finansuoja Europos Sąjunga

Finansuoja Europos Sąjunga. Tačiau čia išreikštos nuomonės ir požiūriai yra tik autorių nuomonės ir požiūriai, kurie nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos švietimo ir kultūros vykdomosios agentūros (EACEA) poziciją. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti laikomos atsakingomis už juos.

EQUAL PLAY

ĮTRAUKIOS SPORTO VEIKLOS PLANAVIMO ŠABLONAS

4 užsiėmimas – PADELIS

Socialinis tikslas: Pagarbos ir sąžiningo žaidimo ugdymas
Techninis tikslas: Pagrindiniai kamuoliuko perdavimo įgūdžiai ir bendradarbiavimas
Fizinis tikslas: Koordinacija ir vikrumas
Trukmė: 60 min.

SOCIALINĖ VERTYBĖ: PAGARBA IR SĄŽININGAS ŽAIDIMAS

PAGARBA YRA SVARBUS SAUGIOS IR DRAUGIŠKOS APLINKOS PAGRINDAS, KURIOJE SKIRTINGŲ KULTŪRŲ DALYVIAI JAUČIASI PRIIMTI IR VERTINAMI. PADELIS SKATINA BENDRAVIMĄ, BENDRADARBIAVIMĄ IR POZITYVIUS SANTYKIUS TARP ŽAIDIMO PARTNERIŲ.

Apšilimas

APRAŠYMAS	PRIEMONĖS	LAIKAS
Dalyviai juda aikštelėje atlikdami sąnarių mobilumo pratimus (čiurnoms, keliams, klubams, pečiams ir riešams). Užsiėmimo metu jie prisistato vis naujam partneriui, pasakydami savo vardą, kilmės šalį ir vieną pomėgį arba dominantį užsiėmimą.	Kūgiai	10min
„Susirask naują partnerį“: dalyviai vieną minutę lengvai atmušinėja kamuolį su partneriu, tuomet keičia poras ir susiranda naują partnerį. Veiklos tikslas – pabendrauti su kuo daugiau dalyvių.	Padelio raketės, kamuoliukai	10min

Bendrai finansuoja Europos Sąjunga

Finansuoja Europos Sąjunga. Tačiau čia išreikštos nuomonės ir požiūriai yra tik autorių nuomonės ir požiūriai, kurie nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos švietimo ir kultūros vykdomosios agentūros (EACEA) poziciją. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti laikomos atsakingomis už juos.

Pagrindinė dalis

APRAŠYMAS	PRIEMONĖS	LAIKAS
Bendradarbiavimo iššūkis. Dirbdami poromis, dalyviai stengiasi kuo ilgiau išlaikyti kamuolį žaidime. Pagrindinis dėmesys skiriamas tarpusavio pagalbai ir bendradarbiavimui, o ne taškų pelnymui. Kas kelias minutes poros keičiamos, kad dalyviai galėtų pabendrauti su skirtingais partneriais.	Padelio raketės, kamuoliukai	10min
Trumpa dvejetų rungtis. Komandos žaidžia trumpas dvejetų rungtis, reguliariai keisdamos partnerius. Papildomas taškas skiriamas tuomet, kai prieš pelnant tašką abu komandos žaidėjai paliečia kamuolį. Treneriai skatina pozityvų bendravimą ir tarpusavio palaikymą.	Padelio raketės, kamuoliukai, kūgiai	20min

Baigiamoji dalis

APRAŠYMAS	PRIEMONĖS	LAIKAS
Refleksijos ratas. Atlikdami tempimo pratimus ir stovėdami ratu, dalyviai pasidalija vienu pagarbos ar komandinio darbo pavyzdžiu, kurį pastebėjo užsiėmimo metu. Pabaigoje visi kartu surenka sporto inventorių.	Néra	10min

Įtraukties rekomendacijos

- **Reguliariai keiskite partnerius, kad skatintumėte naujų socialinių ryšių užmezgimą.**
- **Kai tik įmanoma, poras sudarykite iš skirtingo pasirengimo lygio dalyvių**
- **Pabrėžkite skatinimą ir bendradarbiavimą, o ne konkurenciją.**
- **Naudokite teigiamą pastiprinimą, kai dalyviai demonstruoja sąžiningą žaidimą.**
- **Užtikrinkite, kad visi turėtų lygias galimybes dalyvauti ir prisidėti.**
- **Klaidas vertinkite kaip į mokymosi galimybes, o ne kaip į nesėkmes.**

Bendrai finansuoja Europos Sąjunga

Finansuoja Europos Sąjunga. Tačiau čia išreikštos nuomonės ir požiūriai yra tik autorių nuomonės ir požiūriai, kurie nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos švietimo ir kultūros vykdomosios agentūros (EACEA) poziciją. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti laikomos atsakingomis už juos.

ĮTRAUKIOS SPORTO VEIKLOS PLANAVIMO ŠABLONAS

5 užsiėmimas – BENDRADARBIAVIMĄ SKATINANČIOS ĮVAIRIŲ SPORTO ŠAKŲ VEIKLOS

Socialinis tikslas: Priklausymo grupei jausmo stiprinimas
Techninis tikslas: Pagrindinių judėjimo įgūdžių lavinimas
Fizinis tikslas: Bendro fizinio pasirengimo gerinimas
Trukmė: 60 min

SOCIALINĖ VERTYBĖ: PRIKLAUSYMO GRUPEI JAUSMAS

PRIKLAUSYMO GRUPEI JAUSMAS YRA VIENAS SVARBIAUSIŲ SOCIALINĖS ĮTRAUKTIES VEIKSNIŲ. SPORTAS GALI PADĖTI DALYVIAMS UŽMEGZTI DRAUGYSTĘ, STIPRINTI PASITIKĖJIMĄ SAVIMI IR KURTI RYŠIUS NAUJOJE BENDRUOMENĖJE.

Apšilimas

APRAŠYMAS	PRIEMONĖS	LAIKAS
Užsiėmimas „Gyvasis žemėlapis“. Dalyviai išsidėsto erdvėje pagal atsakymus į pateiktus klausimus, pavyzdžiui, kokiomis kalbomis kalba, kokiomis sporto šakomis užsiima ar kiek laiko gyvena vietos bendruomenėje.	Kūgiai	10min
Komandos dalyvauja bendradarbiavimu grįstose estafetėse, kuriose galutinis rezultatas priklauso nuo to, ar finišą pasiekia visi komandos nariai.	Kūgiai, žymekliai	10min

Bendrai finansuoja Europos Sąjunga

Finansuoja Europos Sąjunga. Tačiau čia išreikštos nuomonės ir požiūriai yra tik autorių nuomonės ir požiūriai, kurie nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos švietimo ir kultūros vykdomosios agentūros (EACEA) poziciją. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti laikomos atsakingomis už juos.

Pagrindinė dalis

APRAŠYMAS	PRIEMONĖS	LAIKAS
Komandos atlieka įvairias bendradarbiavimo užduotis: perneša kamuolius, įveikia kliūčių ruožus ir sprendžia komandos formavimo užduotis. Sėkmė priklauso nuo bendradarbiavimo, o ne nuo greičio.	Kamuoliai, kūgiai, lankai	10min
Komandos dalyvauja mišrių grupių iššūkių trasoje. Vertinamas bendravimas, įtrauktis ir komandinis darbas, o ne individualus pasirodymas ar sportiniai rezultatai.	Įvairus sportinis inventorius	20min

Baigiamoji dalis

APRAŠYMAS	PRIEMONĖS	LAIKAS
„Stiprybių ratas”. Atlikdami tempimo pratimus ir stovėdami ratu, dalyviai pasidalija viena teigiama savybe, kurią programos metu pastebėjo kitame dalyvyje.	Néra	10min

Įtraukties rekomendacijos

- **Užtikrinkite, kad visi dalyviai vienodai aktyviai įsitrauktų į veiklas.**
- **Akcentuokite bendrus komandos pasiekimus.**
- **Skatinkite tarpusavio palaikymą ir pagalbą.**
- **Pabrėžkite, kad įvairovė yra grupės stiprybė.**

Bendrai finansuoja Europos Sąjunga

Finansuoja Europos Sąjunga. Tačiau čia išreikštos nuomonės ir požiūriai yra tik autorių nuomonės ir požiūriai, kurie nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos švietimo ir kultūros vykdomosios agentūros (EACEA) poziciją. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti laikomos atsakingomis už juos.

ĮTRAUKIOS SPORTO VEIKLOS PLANAVIMO ŠABLONAS

Užsiėmimas -

Socialinis tikslas:
Techninis tikslas:
Fizinis tikslas:
Trukmė:

SOCIALINĖ VERTYBĖ:

Apšilimas

APRAŠYMAS	PRIEMONĖS	LAIKAS

Bendrai finansuoja Europos Sąjunga

Finansuoja Europos Sąjunga. Tačiau čia išreikštos nuomonės ir požiūriai yra tik autorių nuomonės ir požiūriai, kurie nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos švietimo ir kultūros vykdomosios agentūros (EACEA) poziciją. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti laikomos atsakingomis už juos.

Pagrindinė dalis

APRAŠYMAS	PRIEMONĖS	LAIKAS

Baigiamoji dalis

APRAŠYMAS	PRIEMONĖS	LAIKAS

Įtraukties rekomendacijos

Bendrai finansuoja Europos Sąjunga

Finansuoja Europos Sąjunga. Tačiau čia išreikštos nuomonės ir požiūriai yra tik autorių nuomonės ir požiūriai, kurie nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos švietimo ir kultūros vykdomosios agentūros (EACEA) poziciją. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti laikomos atsakingomis už juos.