



SAUSIS-VASARIS



## MANKŠTIADA 2016



Sportas – sveikata! Ne kartą girdėta frazė, bet sveikata tik tada, jeigu sportuojame taisyklingai, žinome ir suprantame kaip reikia atlikti pratimus, koku intensyvumu. Šią žiemą „Sveikatiada“ bendradarbiaudama kartu su Šiaulių Universitetu pateikia jums iliustruotas rekomendacijas kaip taisyklingai atlikti fizinius pratimus vaikams. Rekomendacijos pateiktos pagal metodinę priemonę „Ikimokyklinio amžiaus vaikų fizinis raštingumas“ (2014m.) (aut. Daiva Mockevičienė, Inga Šimkutė).



# 1. FIZINIS RAŠTINGUMAS IR JO UGDYMO SVARBA IKIMOKYKLINIAME AMŽIUJE



Daugelis suaugusiųjų puikiai žino ir suvokia, kad fizinis aktyvumas yra neatskiriama sveikos gyvensenos sudedamoji dalis. Tačiau šis žinojimas ne visuomet virsta fiziškai aktyvios gyvensenos realizavimu gyvenime. Kalbant apie ikimokyklinio amžiaus vaikus, derėtų paminėti, kad tai pats svarbiausias amžius, kuriame formuojasi tam tikri gebėjimai, įgūdžiai. Vis tik, neretai reikalingi ir tam tikri fizinio raštingumo pradmenys, kurie padeda suformuoti tinkamą požiūrį į fizinį aktyvumą ir jo realizavimą gyvenime kasdieninėje veikloje, laisvalaikio, sportinėje veikloje.

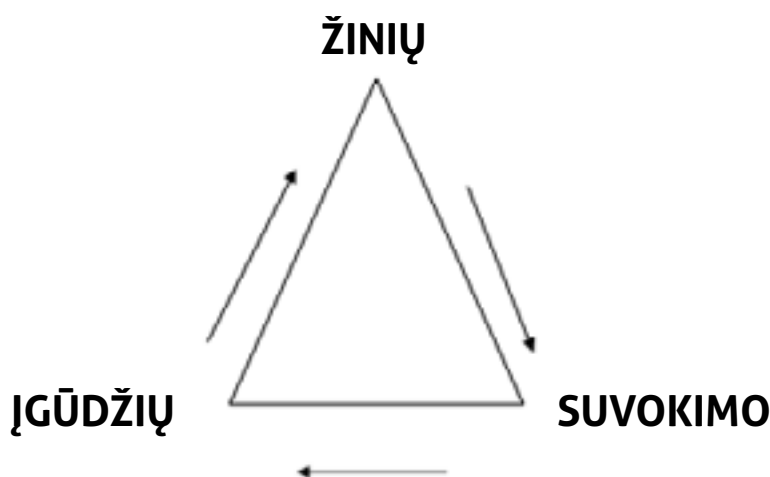
Kas tai yra *fizinis raštingumas* (angl. *Physical Literacy*)? Raštingumas - tai sąvoka, kuri neapsiriboja vien gebėjimu skaityti ar rašyti bei suprasti atitinkamą informaciją.

Fizinio raštingumo sąvoka turėtų būti suvokiama kaip gebėjimas panaudoti bendruosius judėjimo įgūdžius kompetentingu, sąmoningu būdu ir elgsena. Fiziškai raštingi vaikai geba atlikti gana daug bendrųjų judėjimo pratimų, atitinkančių jų gebėjimus, pavyzdžiui, pašokinėti, lipti, būti judriais, išlaikyti pusiausvyrą ir koordinaciją. Vaiko tinkamas judesių atlikimas padidės, kai vaikas taps kompetentingesnis atlikdamas bendruosius judesius.

Fizinis raštingumas taip pat gali būti suvokiamas kaip vaiko ar suaugusiojo kritiškas įgijimas ar išmokymas pagrindinių gyvenimo judesių ir sąmoningas jų taikymas įvairioje kasdieninėje veikloje bei įvairioje aplinkoje.

Fizinis raštingumas padeda pasirinkti tinkamą judesį ar judesio atlikimo būdą ir lavina vaiko fizinį pajėgumą, taip pat plėtoja vaiko intelektualines galias, emocinę bei socialinę raidą ir pažinimą (pvz. komandinis darbas žaidžiant, įvairių užduočių grupėje atlikimas).

Kuomet yra plėtojamas ikimokyklinio amžiaus vaiko fizinis raštingumas, skatinamas mąstymas, mokymasis, asmeninė sąveika su supančiu socialiniu, fiziniu pasauliu. Fizinis raštingumas ne tik užtikrina gerą vaiko sveikatą, bet ir praplečia patirtį, skatina atsakomybės plėtojimą, taip pat gali būti traktuojamas kaip „raktas“, padedantis pasiekti asmeninio tobulėjimo bei gyvenimo džiaugsmo. Fizinis raštingumas neįsivaizduojamas be sąveikos:



Fizinis raštingumas turėtų būti ugdomas ir aktyviai plėtojamas kaip ir kitos pažinimo sritys, pavyzdžiui, mąstymas ar atmintis. Vaikui mokymasis judėti reikalingas, kad vaikas tobulėtų, o judėjimas reikalingas tam, kad vaikas gebėtų mokytis ir visi kognityviniai procesai nuosekliai tobulėtų. Fizinio raštingumo ugdymo galimybės turėtų būti vaiko ugdymo pagrindas, kuris pozityviai įtraukiamas į įvairias aplinkas ir veiklas. Pagrindiniai judėjimo gebėjimai virs bendraisiais judėjimo gebėjimais, jei nuosekliai ir tikslingai bus ugdomas vaiko fizinis raštingumas. Tuomet vaikas sąmoningai pasirinks įvairius judėjimo būdus ir aplinkas. Pavyzdžiui: išeis pažaisti ir pabėgioti, pašokinėti ir atlikti kitus judėjimo pratimus ne tik į kiemą ant žolės, bet ir ant smėlio paplūdimyje, žiemą ant sniego ar ledo ir panašiai.



1 pav. Fizinio raštingumo ugdymo ir plėtojimo galimybės ikimokykliniame amžiuje

Kaip matome 1 paveiksle, raštingumas plėtojamas įvairiose sferose, tad ir atsakingų asmenų yra labai daug. Vieni svarbiausių fizinio raštingumo ugdytojų yra vaiko šeima, stipri šeimos ir institucijos (ikimokyklinės ugdymo įstaigos, mokyklos) partnerystė ir bendradarbiavimas. Šiame ugdymo procese taip pat gan didelį vaidmenį atlieka pedagogai, judėsio korekcijos specialistai, visuomenės sveikatos specialistai, sveikatos edukologai.

Kuomet fizinis raštingumas nėra ugdomas ir tikslingai plėtojamas, vaikai, tapę suaugusiais, dažniau atsiriboja nuo sportinės veiklos, fizinio aktyvumo ir dažniau pasirenka pasyvų gyvenimo būdą, kartais tampa net žalingo gyvenimo būdo šalininkais. Fiziškai raštingi vaikai visuomet turės žinių, tam tikrą supratimą, įgūdžių ir nuostatų, kurie padės pasirinkti aktyvų ir sveiką gyvenimo būdą bei, kurie bus naudingi jiems patiems, visuomenei, aplinkai ir tolesniam žinių, supratimo, įgūdžių ir nuostatų plėtojimui apie fizinį aktyvumą.

## 2. IKIMOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ SAUGIŲ PRATIMŲ ATLIKIMO PAGRINDAI



Nesaugiai atliekami pratimai gali iššaukti traumas, kurios gali pakenkti vaiko sveikatai. Parenkant ikimokyklinio amžiaus vaikams pratimus, būtina žinoti:

- Ar jie padeda įgyvendinti siekiamus tikslus?
- Ar vaikai gali jį saugiai atlikti?
- Ar jie atitinka vaiko fizinį ir motorinį išsivystymą?

Kas žinoma apie fizinius pratimus?

**ŽINOMA**, kad fiziniai pratimai yra naudingi.

Kas pamirštama apie fizinius pratimus?

**PAMIRŠTAMA**, kad netaisyklingai atliekami judesiai gali sukelti sveikatos problemų.

Negalima kategoriškai skirstyti visų pratimų į draudžiamus ar leidžiamus - tai dažnai priklauso nuo to, kas, kada ir kaip juos atlieka. Galima pakenkti sveikatai, jeigu visas pratimas ar kai kurie pratimo elementai atliekami neteisingai. Tas pats judesys gali būti ir saugus, ir žalingas, tai priklauso nuo:

- vaiko amžiaus (judesių, kuriuos laisvai atlieka 5-7 metų vaikai, kokybiškai negali atlikti 3 metų vaikas).
- sportininkui tam tikras pratimas gali būti saugus, o vaikui arba nesportuojančiam žmogui - jau rizikingas.
- tas pats pratimas, atliekamas vienoje užsiėmimo dalyje, gali nesukelti jokių problemų, o kitoje - būti pavojingas.

Pratimų saugumas turėtų būti vertinamas pagal žmogaus anatomijos, fiziologijos, kineziologijos bei biomechanikos dėsninumus.

Kas yra judesio kokybė?

Judesio kokybė - tikslūs ir techniškai atliekami judesiai.

Pratimas bus netinkamas vaikui, jei jis nepajėgs atlikti kokybiškų judesių. Parinkdami pratimus ikimokyklinio amžiaus vaikų užsiėmimams, turėtume atidžiai išanalizuoti:

- Ar jie saugūs?
- Ar veiksmingi?
- Ar atitinka vaikų parengtumą?
- Ar atitinka vaiko amžiaus galimybes?

Nemažai pratimų, kuriuos pastoviai atlieka vaikai judesio korekcijos užsiėmimų metu, kūno kultūros pamokose, nuodugniau patyrinėjus pagal žmogaus anatomijos ir biomechanikos dėsningumus, gali turėti traumuojamąjį poveikį organizmui. Reguliariai atliekant tokius pratimus, po kelerių metų išryškėja pasekmės. Šiuos pratimus galime pavadinti rizikingais pratimais, nes pastoviai atliekant žalojama žmogaus sveikata.

***Kad atliekami judesiai pratimo metu nedarytų žalos, reikia vadovautis šiais principais:***

- Nepertempti kelio raiščių. Atliekant pilnus atsitūpimus pertempiami kelio raiščiai ir apatinių galūnių raumenys, o atliekant pritūpimus (tai yra 90 laipsnių kampas kelio ir klubo sąnariuose) įsitempia visi apatinių galūnių ir liemens raumenys.
- Pritūpiant nesukti kelių į vidų.



***Pastaba. Kulnai atkeliami nuo pagrindo, o kelio sąnarys išeina į priekį už kojų pirštų.***



***Pastaba. Kulnai pilnai atremti į pagrindą, kelio sąnarys yra vienoje linijoje su kojų pirštais.***

- Netempti jau ir taip ilgų (silpnų) raumenų, netrumpinti jau ir taip trumpų (stiprių) raumenų. Pav.: gimnastikos pratimas „Tiltelis“ t.t.



*Pastaba. Pratimo metu pertempiami nugaros raumenys, raiščiai.*

- Vengti per didelės amplitudės judesių, dėl kurių pertempiami sąnariai, raiščiai.



*Pastaba. Rekomenduojami pratimai.*



- Vengti staigių spyruoklinių (balistinių) judesių darant tempimo pratimus. Greiti spyruokliniai judesiai pasaulinėje literatūroje vadinami „Asilo mostais“. Atliekant tempimo pratimus vaikus reikia mokyti užfiksuoti judesį.



- Atliekant tempimo pratimus vaikus reikia mokyti užfiksuoti judesį, nesulaikyti kvėpavimo.
- Vengti judesių, kurių metu itin stipriai spaudžiami tarpslanksteliniai diskai. Pavyzdžiui, tuo pačiu metu atsilošti ir sukti liemenį, sukti liemenį ir galvą ratu, staiga atlošti galvą, gulint ant nugaros kelti abi ištiestas kojas.
- Vengti judesių, kurių metu galima sutrenkti sąnarius. Labai svarbu taisyklingai spyruokliuoti atliekant šuoliukus, nusileisti pašokus į viršų ant priekinės pėdos dalies; atlikus prisitraukimus prie skersinio vaikai turėtų ne nušokti, o užlipę ant kėdės nulipti.
- Atliekant pratimą ugdyti taisyklingą laikyseną. Stengtis neišryškinti laikysenos trūkumų: palenktos pirmyn galvos, išpūsto pilvo, apvalios nugaros, išlinkio per juosmenį, pasuktų į vidų šlaunų ir pėdų.



**Parentant pratimus ikimokyklinio amžiaus vaikų užsiėmimas būtina atsižvelgti, kad:**

- **Pratimai turi būti priderinti prie esamų vaiko galimybių ir gebėjimų.**
- **Nebūtų per sunkūs ir pernelyg sudėtingi.**
- **Pratimai turi atitikti vaiko fizinio bei psichinio išsivystymo lygį, tačiau būtų reikalingos tam tikros pastangos.**
- **Labai atsargiai naudotis kitų pagalba atliekant judesius, t.y. pratimus atliekant poromis reikalinga atsižvelgti, kad vaikai būtų vienodo pajėgumo.**
- **Užsiėmimų metu pratimai turi laipsniškai sunkėti.**
- **Sunkesnius, didelių fizinių ar psichinių pastangų reikalaujančius pratimus reikia kaitalioti su lengvesniais.**
- **Raumenų grupių veiklos kaita.**
- **Atliekant pratimus visur būtų akcentuojama taisyklinga laikysena ir kvėpavimas.**
- **Pratimų atlikimo formos: žaidimo, mėgdžiojimo ir atvaizdavimo judesiais.**
- **Pratimų kaita ir krūvio didinimas turi būti ne didesnis kaip 10 proc. per vienas pratybas.**
- **Fizinis krūvis turi būti paskirstytas į įžanginį, pagrindinį ir baigiamąjį.**

**Vaikams atliekant pratimus reikalinga atkreipti dėmesį į kvėpavimą:**

- **Vaikai dažnai stengiasi sulaukyti kvėpavimą judesio atlikimo metu;**
- **Mokyti, kad kvėpavimas būtų natūralus, ritmingas;**
- **Iškvėpimas turi būti ilgesnis už įkvėpimą;**
- **Svarbu, kad atliekant sudėtingesnius pratimus nenukentėtų kvėpavimo kokybė;**
- **Neužmiršti, kad judesys gali padėti arba trukdyti kvėpavimui;**
- **Paprastai įkvepiama, kai judesys skatina krūtinės ląstos išsiplėtimą, iškvepiama suspaudžiant krūtinės ląstą;**
- **Kvėpavimo pratimai atliekami ramiai, neskubant;**
- **Iškvėpimo metu galima tarti garsus arba mėgstamą melodiją;**
- **Iškvėpimas turi suteikti lengvumą visame kūne;**
- **Kvėpavimo pratimus galima derinti su atsipalaidavimu.**





### 3. KVĖPAVIMO SISTEMOS LAVINIMO PRATIMAI



Koreguojant ir stiprinant kvėpavimo organus ypač svarbus yra tikslingas ir reguliarus fizinis aktyvumas. Fiziniai pratimai padeda siekiant užtikrinti visavertį kvėpavimą ir normalią medžiagų apykaitą bei kitus organizmo procesus. Pratimų metu treniruojami raumenys, dalyvaujantys kvėpavimo procese: diafragma, išoriniai ir vidiniai tarpslanksteliniai raumenys, juosmens kvadratinis raumuo, tiesieji, skerstieji, bei skersaruožiai pilvo raumenys ir kiti. Kvėpavimo pratimai taip pat skatina gerą kraujotaką, kuri itin svarbi aprūpinant bronchus, plaučius ir krūtinės ląstos audinius krauju.

Dirbant su ikimokyklinio amžiaus vaikais nemenkas dėmesys skiriamas kvėpavimo atkūrimui, stiprinimui, kvėpavimo raumenų treniravimui. Tai tuo pačiu stiprina atsparumą ligoms.

**Toliau pateikti fiziniai pratimai skirti ikimokyklinio amžiaus vaikų kvėpavimo sistemos lavinimui ir stiprinimui.**

#### 1 pratimas

**Atlikimas:** sėdint ant žemės, ant delno laikyti plunksnelę, įkvėpti pro nosį ir lengvai iškvėpiant pūsti plunksnelę.

**Pratimo imitavimo pavyzdžiai:** plunksnelės skraidinimas; popierinių snaigių skraidinimas; popierinių vabalėlių/paukštelių skraidinimas.



## 2 pratimas

**Atlikimas:** sėdint/stovint ant žemės, pūsti balioną taisyklingai kvėpuojant: įkvėpiant pro nosį, iškvėpiant pro burną.

**Pratimo imitavimo pavyzdžiai:** baliono pūtimas. Galima padaryti lenktynes tarp vaikų.



## 3 pratimas

**Atlikimas:** klūpint ant žemės, remiantis delnais į grindis, pūsti stalo teniso kamuoliuką puodo dangtyje/gimnastikos lanke taip, kad šis riedėtų ratu.

**Pratimo imitavimo pavyzdžiai:** kamuoliukų lenktynės.



#### 4 pratimas

**Atlikimas:** klūpinti ant žemės, remiantis delnais į grindis, pūsti stalo teniso kamuoliuką pro vartus, padarytus iš dviejų stovelių.

**Pratimo imitavimo pavyzdžiai:** futboliukas.



#### 5 pratimas

**Atlikimas:** stovint/sėdint ant žemės, kvėpuoti pro kairės nosies landą užspaudžiant dešinės nosies landą.

**Pratimo imitavimo pavyzdžiai:** kvėpavimas po vandeniu.



#### 6 pratimas

**Atlikimas:** stovint ant žemės, kojos pečių plotyje, rankos ištiestos į šalis. Tūptis, rankomis apkabinti kelius įkvėpti. Stotis, rankas tiesti į šalis, iškvėpti.

**Pratimo imitavimo pavyzdžiai:** apsikabinimai.



## 4. PUSIAUSVYROS IR KOORDINACIJOS LAVINIMO PRATIMAI



Išimokyklinis amžius yra tas amžius, kuriame intensyviausiai kinta vaiko motorika. Tikslingas vaiko motorikos lavinimas - tai prielaida tikslių, tinkamų judesių susiformavimui ir taikymui buityje. Pusiausvyros ir koordinacijos lavinimas - tai taip pat tam tikrų fizinio raštingumo pradmenų suteikimas vaikui. Lygiai kaip yra svarbu pažinti raides, kad vėliau gebėtume sudėlioti iš jų žodžius, sakinius, frazes ir visavertiškai naudotis kalba, taip ir išmokti naudotis savo pusiausvyros ir koordinacijos mechanizmo pagrindais yra labai svarbu, kad ateityje gebėtume kasdieninėje veikloje juos pritaikyti. Žemiau pateikti fiziniai pratimai atliekami su:



### 1 pratimas

**Atlikimas:** klūpinti ant žemės, delnai prie kelių atremti ant frotinių rankšluostėlių į grindis. Rankos slysta į šalis ir vėl grįžta į pradinę padėtį.

**Pratimo imitavimo pavyzdžiai:** imituojamas grindų valymas.

**Pastaba:** kojų pirštai ir pačios kojos neturėtų būti atkeliamos nuo grindų.



## 2 pratimas

**Atlikimas:** atvirkštinė padėtis ant keturių, vaikščiojimas remiantis kojomis ir rankomis.

**Pratimo imitavimo pavyzdžiai:** krabo pasivaikščiojimas.



## 3 pratimas

**Netinkami judesiai:** traumuojama juosmeninė, krūtininė bei kaklinė stuburo dalis, pertempiami raiščiai.

**Pastaba.** Pėdos atkeliamos nuo grindų, kaklinė stuburo dalis pernelyg lenkiama- tai turi traumojamą poveikį kaulinėms ir kremzlinėms struktūroms, pertempiama juosmeninė stuburo dalis.



#### 4 pratimas

**Atlikimas:** sėdint sukryžiuotomis kojomis vienas prieš kitą, rankose laikant po skritulį (iškirptą iš kietesnio kartoninio popieriaus/porolono arba pasiūtą iš medžiagos), mėtyti kruopų maišelį nuo skritulio ant skritulio.

**Pratimo imitavimo pavyzdžiai:** žaidžiame su maišeliu.

**Pastaba:** pratimas atliekamas porose.



#### 5 pratimas

**Atlikimas:** stovint ant suoločio, rankos ištiestos į šalis, eiti pirmyn aukštai keliant kelius.

**Pratimo imitavimo pavyzdžiai:** vaikščiojimas imituojant gandrų.



#### 6 pratimas

**Atlikimas:** stovint ant suoločio, rankos prie šonų, eiti ant kulnų suoločiu pirmyn.

**Pratimo imitavimo pavyzdžiai:** pingvinas.





Bendradarbiaujant su interaktyvių treniruočių portalu „Sporto birža“ kiekvienas „Sveikatiada“ tinklo mokytojas gauna **metinį abonementą**. Prisijungę prie „Sporto biržos“ tinklalapio [www.sportobirza.lt](http://www.sportobirza.lt) galėsite rasti daugybę skirtingų video filmukų, kur profesionalūs treneriai išsamiai demonstruoja fizinio aktyvumo pratimus, stiprinančius kūną. Filmukus galėsite žiūrėti jums patogiu metu mokykloje ar namuose. Būtinai kviečiame jus naudoti jau sausį vyksiančios Mankštiados metu. Filmukus galima pajungti per projektorius ir rodyti juos savo klasei ar net visai mokyklai.

Paprastai šios paslaugos yra mokamos, tačiau 2016 metais „Sveikatiados“ ambasadoriai turės galimybę naudotis nemokamai ir taip toliau ugdyti savo ir savo auklėtinių sportavimo įpročius.

## Kas yra „Sporto birža“?

„Sporto birža“ - tai asmeninių trenerių ir interaktyvių treniruočių portalas, kurio šūkis - **SPORTAS BE RIBŲ!**

Daugiau kaip 50 skirtingų sporto šakų ir profesionalių trenerių vienoje vietoje.

Kasdien atsinaujinančios „LIVE“ (gyvos) treniruotės, kuomet tereikia tik kompiuterio, planšetės arba išmaniojo telefono.

Pasinaudojus kompiuteriu ar planšete sportuoti galite mokykloje kartu su visa klase.

## Ką gauna „Sveikatiados“ ambasadoriai?

Visi „Sveikatiados“ mokytojai gauna 1 metų „Sporto birža“ narystę, kuri jums suteiks nemokamą galimybę naudotis „LIVE“ ir VIDEO treniruotėmis. Papildomos paslaugos yra apmokestintos pagal tinklalapyje nurodytus įkainius.

## Kas yra LIVE treniruotės?

„LIVE“ treniruotės - tai kasdien atsinaujinančios treniruotės, kai tuo pačiu metu galite sportuoti kartu su treneriu.

VIDEO treniruotės - tai „LIVE“ treniruočių archyvas.

## Ką reikia padaryti norint naudotis „Sporto biržos“ paslaugomis?

1. Užsiregistruoti tinklalapyje [www.sportobirza.lt](http://www.sportobirza.lt)
2. Savo vartotojo vardą ir el. pašto adresą (kuriuo registruotės „Sporto biržos“ sistemoje) nusiųsti adresu : [projektai@sportobirza.lt](mailto:projektai@sportobirza.lt)
3. Gavę jūsų registracijos informaciją per 7 dienas aktyvuosime jūsų narystę, kuria galėsite naudotis nemokamai visus metus.
4. Jei kils klausimų ar turite neaiškumų, būtinai rašykite ar skambinkite. Pasistengsime jums padėti ir paaiškinti. Skambinkite 8 672 57080, o rašykite [margarita@sveikatiada.lt](mailto:margarita@sveikatiada.lt)



## 1. Pjaukime ledą

*Ko reikės:*

- Ledo gabaliuko.
- Meškerės valo su svoriu (kuo sunkesnis, tuo geresnis) pririštu prie abiejų valo galų.
- Indo (lėkštė, dubenėlis ar kitas tinkamas indas).
- Padėkliuko, kad galėtumėte išlaikyti daiktus sausus.

*Ekspimento eiga:*

1. Apverskite indą aukštyn kojomis ir padėkite jį ant padėkliuko.
2. Uždėkite gabaliuką ledo ant apversto indo.
3. Padėkite valą ledo gabaliuko viduryje, kad svoriai kabėtų apversto indo šonuose.
4. Stebėkite procesą 5 minutes.

*Kas vyks?*

Dviejų svorių spaudžiamas valas tirpdo ledo gabaliuką tiesiai po savimi. Tai panašu į čiuožinėjimą ant ledo, kada pačiūžų ašmenys tirpdo ledą po savimi, tokiu būdu leisdami čiuožėjui sklandžiai judėti per ploną vandens sluoksnį.

## 2. Energijos pasiskirstymas

*Ko reikės:*

- Didelio, sunkaus kamuolio (krepšinio arba futbolo).
- Mažo, lengvo kamuoliuko (teniso arba pripučiamo guminio).

*Ekspimento eiga:*

1. Įsitinkite, kad turite pakankamai daug erdvės aplink save (geriausia lauke).
2. Atsargiai uždėkite teniso kamuoliuką ant krepšinio kamuolio, laikykite vieną ranką po krepšinio kamuoliu, o kitą ant teniso kamuoliuko.
3. Paleiskite abu kamuolius tuo pat metu ir žiūrėkite kas įvyks.

*Kas vyks?*

Jeigu paleisite kamuolius tuo pačiu metu, teniso kamuoliukas atsimuš nuo krepšinio kamuolio ir skris aukštyn į orą. Du kamuoliukai atsimuš vienas į kitą po to kai atsimuš į žemę. Taip kinetinė energija didesniame kamuolyje yra perduodama mažesniai kamuoliukai, pasiūsdama jį aukštyn.

Kol laikote kamuolius ore, prieš juos paleisdami žemyn, jie turi kito tipo energiją vadinamą "potencine energija". Kamuoliai įgavo šią energiją tuomet, kai Jūs kėlėte juos į viršų. Įdomu tai, kad energija niekada nėra prarandama, o tik paverčiama į kito tipo energijas.

## 3. Kairė ar dešinė?

*Ko reikės:*

- Tušinuko arba pieštuko.
- Popieriaus arba bloknoto užrašams.
- Tuščio popierinio rulono (gali būti nuo popierinio rankšluosčio).
- Stiklinės vandens.
- Mažo kamuoliuko (arba kažko minkšto, ką galėtumėte mesti).

*Ekspimento eiga:*

1. Rašykite „kairė“ arba „dešinė“ prie kiekvienos užduoties, priklausomai nuo to, kurią pusę naudojote.
2. Užbaigus užduotis peržiūrėkite savo atsakymus ir padarysite išvadas, kuri jūsų akis, ranka ir koja yra dominuojanti.



## **Akių testas:**

1. Mirkitelėkite. Kuria akimi mirkitelėjote?
2. Pasižiūrėkite per tuščią tūbelę. Kuria akimi pasižiūrėjote?
3. Ištieskite rankas priešais save. Padarykite monetos dydžio trikampį naudodami abiejų rankų nykščius ir smilius. Susiraskite mažą objektą kambaryje ir susikoncentruokite į jį per trikampio skylutę (žiūrėkite abejomis akimis). Pabandykite primerkti kairiąją akį, paskui dešiniąją. Jeigu objekto matomumo aiškumas pasikeitė kai primerkėte kairiąją akį, pažymėkite „kairė“, jei matomumo aiškumas pasikeitė primerkus dešiniąją akį, rašykite „dešinė“.

## **Rankų testas:**

1. Kuria ranka rašote?
2. Paimkite stiklinę vandens. Kuria ranka pakėlėte?
3. Meskite kamuoliuką. Kuria ranka metėte?

## **Kojų testas:**

1. Bėkite į priekį ir šokite ant vienos kojos. Kuria koja pašokote?
2. Padėkite kamuolį ant žemės ir paspirkite jį. Kuria koja tai padarėte?

### *Kas vyko?*

Taigi, kuri pusė jūsų mėgstamiausia? Ar tu kairiarankis, ar dešiniarankis? Kairiakojis ar dešiniakojis? Kuri tavo akis dominuojanti, kairė ar dešinė?

Apie 90% pasaulio gyventojų yra dešiniarankiai. Kodėl dauguma žmonių pasirenka dešinę vis dar nėra iki galo išsiaiškinta mokslininkų. Kai kurie mano, kad tai yra susiję su smegenų dalimi, kuri atsakinga už žmogaus kalbą. Dešinė kūno dalis yra kontroliuojama kairės smegenų pusės ir apie 90% žmonių kairiąja smegenų puse kontroliuoja kalbą.

Apie 80% žmonių yra dešiniakojai ir apie 70% žmonių dešinė akis yra dominuojanti. Dešiniakojų ir žmonių su dominuojančia dešine akimi yra mažiau, nei dešiniarankių, nes kūnas turi daugiau laisvės pasirenkant dominuojančią koją ir akį. Taip pat yra įprasta sutikti žmonių, kurių dominuojanti ranka ir koja yra priešingos. Sutiksime ir tokių žmonių, kurie neturi dominuojančios rankos ir vienodai viską gali daryti abiem.

Ar kairiarankiai turi pranašumų sporte? Įdomūs faktai.

- 2009 metais tik 7% NBA žaidėjų buvo kairiarankiai.
- Nacionalinėje JAV beisbolo lygoje 2008 metais apie 26% žaidėjų buvo kairiarankiai.

Ar geriau būti kairiarankiu tam tikrame sporte? Kaip jūs galvojate?

## **4. Pėdučių mankšta**

### *Ko reikės?*

1. Didesnio dydžio kartoninių dėžučių.
2. Kaštonų, įvairių kruopų, plunksnų, vilnonių siūlų, sagų, akmenukų.

### *Eksperimento eiga:*

Į kartonines dėžutes sudėkite įvairias medžiagas. Į vieną dėžutę dėkite tik vienos rūšies medžiagas. Vaikai įlipa į vieną dėžutę basomis kojomis, tada į kitą. Vienoje dėžutėje pamindyti siūlome kelias minutes. Pasunkinti užduotį galima paprašius, kad įlipę į dėžutę vaikai užsimerkty.

### *Kas vyksta?*

Vaikai atras naujus potyrius liisdami basomis kojomis. Šis pratimas taip pat yra pėdų plokščiapėdystės prevencija. Jei vaikai užsimerks tai sustiprins jų pojučius ir leis geriau pajusti po pėdomis esantį paviršį, o taip pat lavins jų koordinaciją.

# SPORTINĖ RAIDŽIŲ DĖLIONĖ



Sudėliok raides taip, kad gautum prasmingą žodį. Čia rasi ir garsių sportininkų pavardes ir sporto šakų pavadinimus, ir kitokius žodžius, susijusius su sportu ir fiziniu aktyvumu. Sėkmės!

1. TBAUFOSL
2. SINIŠKREP
3. NTINKILSI
4. GIMASNKATI
5. MELIUTĖTY
6. SISOANOB
7. NAALVASČIŪNS
8. UOLYSAKM
9. SNLEĖIENGT
10. KTAĖRE
11. IMBĖGSA
12. RABEKISN
13. YSMENKAULP
14. VANYISDDVNES
15. HCEFATIVASM
16. SANOTDABNIM
17. SAKASVIC
18. LRONAOD
19. ASITLAKMI
20. ISETRENK

Jei tau pavyko sudėlioti visus 20 žodžių, siųsk savo atsakymus [info@sveikatiada.lt](mailto:info@sveikatiada.lt) ir dalyvauk žaidime „Sveikatiados“ atminimo prizams laimėti.

# MANKŠTIADOS KRYŽIAŽODIS



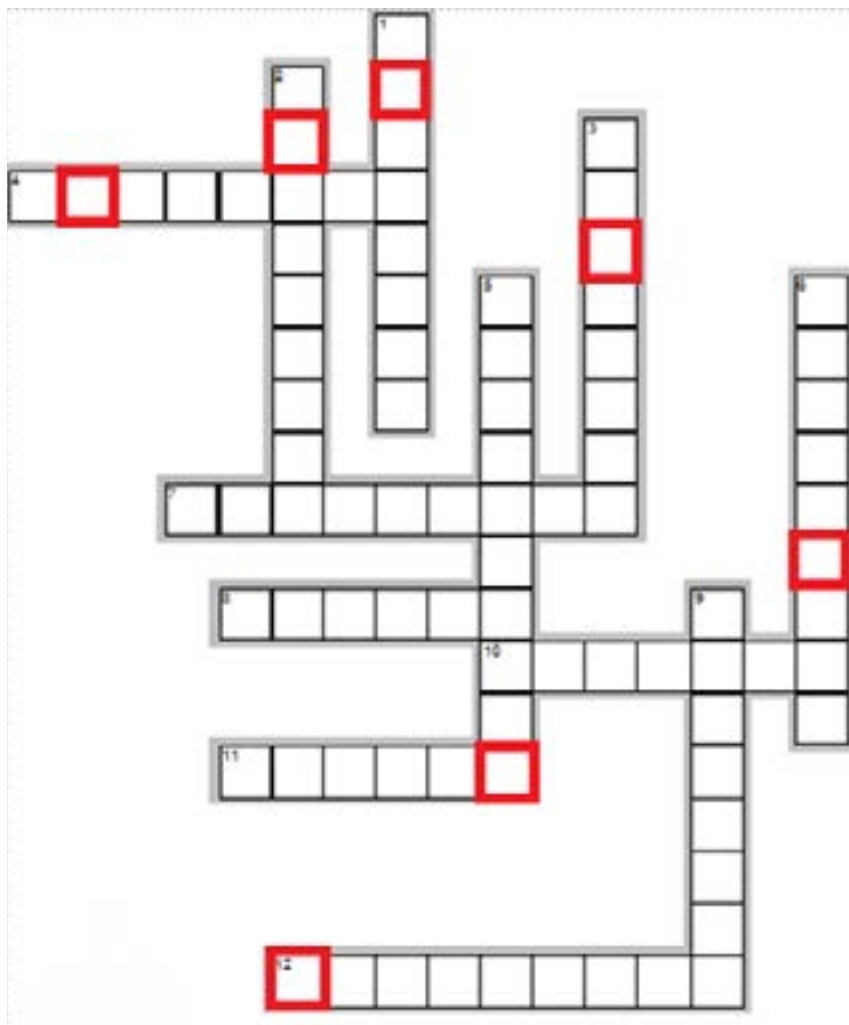
Pasitikrink ar daug žinai apie įvairias sporto šakas! Iš pažymėtų langelių įrašęs raides atspėk prasmingą žodį. Savo atsakymą siųsk [info@sveikatiada.lt](mailto:info@sveikatiada.lt) ir dalyvauk žaidime „Sveikatiados“ atminimo prizams laimėti.

## Horizontaliai

- Šalis, kurioje atsirado karatė?
- Šis žaidimas olimpine sporto šaka tapo 1936-aisiais. Tais metais Olimpiada vyko Berlyne, Vokietijoje. Koks tai žaidimas?
- Mentelė atmušti kamuoliuką, žaidžiant stalo tenisą?
- Įrankis ledo rituliui arba ritiniui žaisti?
- Kovinė sporto šaka, kurioje du vienodo svorio kategorijos asmenys kovoja tik kumščiais?
- Olimpinė komandinė sporto šaka, kurioje žaidžia dvi komandos sudarytos iš šešių žaidėjų?

## Vertikaliai

- Viena iš projekto „Sveikatiados žaidynės“ užduočių?
- Lietuvos plaukikė, Olimpinė, pasaulio ir Europos čempionė?
- Kuris miestas rengė olimpines žaidynes net 3 kartus?
- Trumpų nuotolių varžybų dalyvis?
- Šiuolaikinę penkiakovę sudaro: kombinuota rungtis (šaudymas ir bėgimas), jojimas, fechtavimasis ir dar viena rungtis. Kokia?
- Koks žaidimas yra labiausiai žiūrimas sportas pasaulyje?



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



## ĮSIMINTINIAUSIOS AKIMIRKOS FIKSAVIMAS



### IŠSIRINK IDĖJĄ

Vieną ar kelias iš Idėjų paketo arba savo sugalvotą.

### ĮGYVENDINK JĄ

Išmok, sužinok, eksperimentuok su savo draugais ir mokytojais.

### UŽFIKSUOK VEIKLAS

Fotografuok savo klasės, visos mokyklos, savo draugų užsiėmimus.

### SIŪSK NUOTRAUKAS

Nuotraukų laukiame el. paštu [info@sveikatiada.lt](mailto:info@sveikatiada.lt)

Iš jų rinksime geriausias ir patalpinsime mūsų tinklaraštyje!

Įgyvendinkite mėgstamiausias veiklas drąsiai keisdami ir pritaikydami jas pagal moksleivių poreikius ir mokyklos bendruomenės galimybes. Raginame į renginius įtraukti kuo daugiau moksleivių, mokytojų, tėvelių bei kitų bendruomenės narių.

Kviečiame kuo plačiau viešinti organizuotas veiklas – talpinkite veiklų nuotraukas interneto portaluose, praneškite apie iniciatyvą savo regiono dienraščiuose bei socialiniuose tinklalapiuose.

Pasibaigus šventėms, nepamirškite „Sveikatiados“ komandai atsiųsti užpildytą GRĮŽTAMOJO RYŠIO ANKĖTĄ bei NUOTRAUKŲ iš renginių.

