

Utenos Aukštakalnio progimnazija



6a klasės
sporto šakų atradimai





TURINYS

Ižanga	3
Susitikimas su Utenos šauliais.....	5
Aerobika.....	6
Mankšta su kamuoliais.....	7
Žirgų sportas.....	8
Karate.....	10
Šiaurietiškas ėjimas.....	12
Pabaigos žodis.....	15



Tai antroji mūsų klasės knyga. Pirmojoje - „6a klasės sveikuoliški desertai ir dar kai kas“ susipažinote su mūsų klase. Ar prisimenate - mes esame dvidešimt aštuoni nuoširdūs, protingi, meniški, linksmi, aktyvūs ir šaunūs vaikai. Mums gera kiekvieną rytą eiti į mokyklą, nes savo klasėje jaučiamės saugūs, padedame vieni kitiems įveikti sunkumus, džiaugiamės vieni kitų sėkme. Kartais esame užsispyrę, tačiau giliai viduje - jautrūs, nuoširdūs, geri žmogučiai.

Aktyviai dalyvaudami projekto „Sveikatiada“ sveikatingiausios Lietuvos klasės konkurse „Sveikuoliai - šaunuoliai“, mes praleidome kartu daug laiko, patyrėme naujų pojūčių, išbandėme savo galimybes, labiau susidraugavome.

Džiaugiamės sėkmingai įveikę konkurso pirmąjį etapą. Visi bendraklasiai nutarėme - dalyvausime ir antrajame.

Prieš kibdami į darbus, pasidžiaugėme „Sveikatiados“ koordinatorių siurprizu. Nuoširdus ačiū - sveikuoliški gėrimai tikrai buvo skanūs, o parodytas dėmesys mums be galo svarbus. Pirmąją konkurso sėkmę džiaugėmės kartu su visa elektroninės knygos kūrėjų komanda ir mokyklos direktoriumi Arvydu.





6a klasė yra viena aktyviausių ir sportiškiausių mokykloje. Netikite? Patikėsite, kai pamatysite klasės mokinių apdovanojimus: medalius, taures, padėkos raštus, diplomus. Sportiniais laimėjimais gali pasidžiaugti beveik visi mūsų klasės mokiniai. Tačiau daugiausia pasiekę lengvaatlečiai - Karolina, Dominyka, Beatričė, Arūnė, Greta T., Kamilė, futbolininkai - Dovydas ir Gustas, plaukikai - Aurimas, Andrius, Lukas, Austėja, Vilius, rankininkai - Rokas ir Barbora. Kartingų techniką puikiai įvaldė Mindaugas, žirgų sportą pamėgo Arūnė. Suskaičiuokite, kiek mes turime sportinių apdovanojimų?



Mes, 6a klasė, priimame „Sveikatiados“ iššūkį - išbandyti naujas sporto šakas. Mili bendraklasiai, rengiamės sportinę aprangą, skirstomės į darbo grupes ir pirmyn - ieškoti sporto klubų, įdomių treniruočių, dar neišbandytų sporto šakų.



Susitikimas su Utenos šauliais

Mokykloje lankėsi Utenos šaulių 9-osios kuopos vadas Valdas Juodkas ir grupė jaunųjų šaulių. Susitikimo pradžioje svečiai parodė filmuką apie šaulių sąjungos susikūrimą, istoriją, patriotines veiklas. „Sveikatiados“ ambasadorė mokykloje mokytoja Janina paprašė šaulių pamokyti mūsų klasę žygiuoti. Išsiskaičiavome pirmais, antrais, ir jaunieji šauliai mus mokė taisyklingai atlikti įvairias komandas. Man labiausiai patiko žygiuoti.

Milena



Kai pamačiau šaulius, truputį sutrikau. Tačiau jie buvo draugiški ir greitai nusiraminau. Šauliai mus išmokė stovėti rikiuotėje, taisyklingai vaikščioti, žygiuoti. Norėčiau išbandyti daugiau iki šiol nepatirtų sporto šakų.

Greta L.

Šauliai mus mokė žygiuoti. Buvo smagu klausyti ir vykdyti vadų komandas.

Dominyka

Man patiko, kad susitikime šauliai kalbėjo apie meilę tėvynei ir patriotizmą. Kai kurie bendraklasiai susidomėjo ir rimtai svarsto dalyvauti šaulių veikloje. Aš visą laiką galvojau, kad žygiuoti visai paprasta, tačiau susitikime su šauliais supratau, kad reikia įdėti daug pastangų ir darbo, kad grupės žygiavimas būtų darnus ir taisyklingas.



Akvilė V.

Dar ir dabar tebeskamba galvoje komandos „laisvai“, „ramiai“, „į kairę“, „į dešinę“, „žengte marš“. Man labai patiko susitikimas su šauliais.

Elinga



Pirmą kartą gyvenime bendravau su šauliais. Patiko jų apranga, drausmė, savo dalyko išmanymas. Supratau, kad šauliai - nuoširdūs Lietuvos patriotai.

Austėja

Po susitikimo su šauliais pagalvojau, kad norėčiau lankyti jaunųjų šaulių būrelį. Kai žygiavau su bendraklasiais, jaučiausi tvirta, stipri, tikra karė.



Arūnė

Iš visų išbandytų sporto šakų, man labiausiai patiko šauliai, o mažiausiai - šiaurietiškas ėjimas. Rimtai galvoju lankyti jaunųjų šaulių būrelį.

Augustinas





Kas ta aerobika?

Aerobika – tai besikartojantys fiziniai pratimai, kurių metu dirba kiek įmanoma daugiau raumenų grupių. Fiziniai pratimai yra atliekami pagal muziką, todėl tai puikiai atpalaiduoja ir pakelia nuotaiką. Daugelio tyrinėtojų įrodyta, kad aerobikos pratimai – puiki fizinio aktyvumo ir sveikatos stiprinimo priemonė.

Aerobika daug smagesnė negu plušimas treniruoklių salėje ir nauda jos tikrai didelė. Kodėl gi nepraleisti savo laisvų vakarų aerobikos salėje su grupe bendraminčių vietoje to, kad gulėtumėte prie televizoriaus. Juk nuovargis po naudingos treniruotės labai malonus.

*Kojytes kilnojam,
Rankytėm suplojam.
Į ritmą pataikom,
Sveikatą palaikom.*

Dominyka

*Viens, du, trys ir keturi-
Aerobika šauni!
Plojam rankom, kojas keliam,
Skamba muzika, dainelės.*

*Nori, vaike, sveikas likti,
Turi sportas tau patikti.
Reikia šokti, bėginėti
Ir prie kompo nesėdėti.*

Arūnė

„Jaučiausi labai keistai. Buvo panašu į šiuolaikinius gatvės šokius. Trenerė Renata tryško gera nuotaika ir energija. Aerobika - labai nuotaikingas, smagus ir linksmas sportas“.

Viltė

„Man labai patiko, kad daug ir energingai judėjome. Kai sportuoji skambant muzikai, nepajunti didžiulio krūvio, o ir nuotaika pagerėja“.

Greta L.





Mankšta su kamuoliais

Šią popietę „**Grakščiujų ambasadorių**“ darbo grupė lankėmės Utenos visuomenės sveikatos biuro specialistės **Inos Meidienės** treniruotėje. Trenerė Ina vyresnio amžiaus uteniškėms vedė sveikatinimo mankštą su kamuoliais. Pradžioje buvo nejauku, nes



nežinojome, ar mes sugebėsime atlikti pratimus. Suskambus nuotaikingai muzikai, nerimas dingo, nes sportuoti su kamuoliais buvo nauja patirtis ir nemažas iššūkis. Nors ne kartą nugriuvome nuo kamuolių, tačiau mankšta labai patiko. Grįžę į mokyklą, dar ilgai dalinomės įspūdžiais.

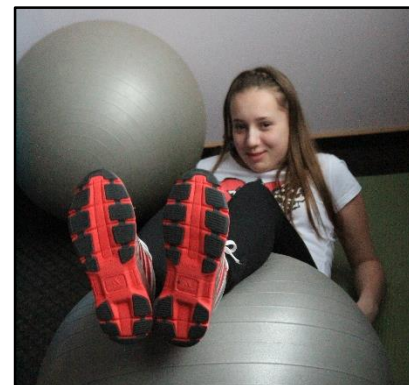
Barbora



Mankšta su kamuoliais buvo tikrai įdomi. Pratimai man pasirodė keisti. Atlikdama vieną pratimą, galvodavau, koks gali būti kitas. Nebuvo nei lengva, nei sunku. Po mankštos jaučiausi labai gerai, nuotaika puiki.

Kamilė

Mankštoje su kamuoliais man labiausiai patiko linksma kompanija. Besitreniruojančias moteris mes matėme pirmą kartą, tačiau ir jos, ir trenerė buvo labai draugiškos ir linksmos.



Dominyka

Siūlau visiems išbandyti mankštą su kamuoliais. Nuotaika tikrai pagerės, o ir pilvo presas sustiprės.

Elinga





*Lekia žirgas, švilpia vėjas,
Žybsi plieno pasagėlės.
Tvirtai sėdžiu aš balne,
Pasivykite mane.*

*Štai kliūtis pastoja kelią,
Tuoj įveikia ją žirgelis.
Mano Bėris stebuklingas,
Gražus, greitas ir protingas.*

Arūnė



Kartu su bendraklasiais puikiai praleidau popietę „Utenos žirgyne“. Mus nuoširdžiai pasitiko mieli žirgyno savininkai. Tai labai jautrūs ir geri žmonės. Jie rūpinasi ne tik žirgais, ožkomis, bet ir neišskridusiais į šiltuosius kraštus 14 gandrų. Man labiausiai gyvenime. Buvo šiek tiek baisu. Treneris neleido plasnoti. Aš bijojau ir neplasnočiau. Treneriui neskrenda“.



Viltė

Žirgyne man labai patiko. Pamatėme daug įvairiausių žirgų, mokėmės juos prižiūrėti, visi pabandė joti.

Barbora

Man žirgai - nepaprastai gražūs ir protingi gyvūnai. Žirgyne turėjau galimybę pajodinėti - jausmas nerealus.

Akvilė

Šiandieną mes lankėmės „Utenos žirgyne“. Susipažinome su įvairių veislių žirgais, juos šukavome, glostėme, maitinome. Jojimas - mano pomėgis, nes mano tėvai taip pat turi žirgyną. Būtinai pasikviesiu savo bendraklasius į savo šeimos žirgyną ir ten smagiai pajodinėsime.

Arūnė

Šį mėnesį mūsų klasė išbandė daug sporto šakų. Viena maloniausių man - žirgų sportas.

Milena

Žirgyne man buvo labai malonu stebėti, šukuoti, glostyti žirgus. Tai labai mieli gyvūnai.

Dominyka

Žirgyno savininkas labai geras žmogus. Jis nuoširdžiai rūpinasi įvairiais gyvūnais. Savininkas mus mokė prižiūrėti žirgus ir jais jodinėti. Žirgyne patyriau daug gerų emocijų, naujų įspūdžių.



Austėja



Kokie nuostabūs žirgai: vieni didesni, kiti mažesni, skirtingų charakterių ir spalvų. Aš jodinėjau ant žirgo, vardu Pipiras. Tai labai mielas, protingas ir ramus gyvulys.

Kamilė

Žirgyne mes pamatėme daugybę įvairiausių gyvūnų:



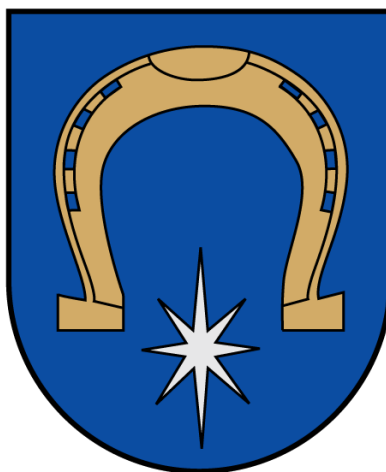
įvairiaspalvių ožkų, ožj, triušių, gandrų ir, žinoma, įvairių veislių žirgų. Tiek įvairių gyvūnų vienoje sodyboje dar nemačiau.

Greta L.



Kad žirgas būtų eiklus, vikrus, jis turi būti pakaustytas. Pasaga – tai ne tik žirgo kanopų „apsauga“, bet ir laimės simbolis.

Mūsų gimtojo miesto herbe taip pat yra pasaga. Ne veltui Utena 2014 m. išrinkta laimingiausiu miestu.





Darbo grupės „Juodojo diržo ambasadoriai“ interviu su klubo „Danas“ įkūrėju ir mokytoju, daugkartiniu Lietuvos ir Europos tradicinio karate čempionatų prizininku, licenzijuotu nacionalinės A kategorijos teisėju

Norbertu Moteijūnu:

- Nuo kiek metų galima lankyti karate? **Nuo 4 metų.**
- Kiek treniruočių būna per savaitę? **Dvi.**
- Kiek laiko vyksta treniruotės? **1 val.**
- Kiek iš viso yra diržų? **10.**
- Kiek reikia mokytis, kad gautum juodąjį diržą? **10 metų.**
- Kur atsirado karate? **Akinavo saloje.**
- Kurioje šalyje populiariausia ši sporto šaka? **Brazilijoje.**
- Kas dažniau mokosi karate - berniukai ar mergaitės? **Berniukai.**
- Kada gali tapti treneriu? **Reikia turėti mažiausiai rudą diržą ir norėti daugiau duoti nei imti.**
- Ar treniruojantis dažnai patiriamos traumos? **Traumų daug nebūna, tai priklauso nuo to, kaip valdai savo kūną.**
- Ar tai brangus sportas? Kiek kainuoja treniruotės? **30 eurų mėnesiui.**



Šiandieną kartu su grupe bendraklasių lankėmės garsaus karate mokytojo Norberto Motiejūno treniruotėje. Galvojau, kad mes tik stebėsime treniruotę,

tačiau treneris Norbertas mus pakvietė praktiškai išbandyti šią sporto šaką. Man labai



patiko, nors buvo nelengva. Jeigu norite išmokti apsiginti nuo užpuolikų - būtinai lankykite karate treniruotes. Aš pavargau, tačiau naudingai ir puikiai praleidau laiką.

Elinga





Su bendraklasiais lankėmės karate klube. Ten mokosi įvairaus amžiaus berniukai ir mergaitės. Visi jie treniruojasi ne pirmus metus, todėl jau daug sugeba. Man pirmoji treniruotė buvo sunki, tačiau labai norėjosi išbandyti savo galimybes. Po pratimų išstvermei ir užduočių jėgai lavinti treneris Norbertas mane pagyrė.



Rokas



Karate treniruotėje dalyvavau pirmą kartą. Išmokau įvairių judesių, keletą apsigynimo pratimų. Karate, man pasirodė, sunki, reikalaujanti išstvermės, tačiau įdomi sporto šaka.

Mindaugas

Su bendraklasiais pirmą kartą dalyvavau karate treniruotėje. Treneris Norbertas –



„superinis“. Jis moko ne tik kovoti, bet ir mąstyti, priimti sprendimus. Reikės pakalbėti su tėvais dėl karate treniruočių lankymo. Tai nepigus sportas, tačiau, man atrodo, verta lankyti, nes lavina koordinaciją, susikaupimą, išstvermę, savitvardą.

Lukas



Skaičiavome japoniškai iki dešimt:





Šiaurietiškas ėjimas

*Jei tau nuotaika bloga,
Čiupki lazdą ir tada,
Pasikvietęs draugą vieną,
Susiruošk su juo į kiemą.*

*Grynas oras - kūnui džiaugsmas.
Lazdos kaukši - geras jausmas.
Vaikščioki linksmai ryte
Ir ligoms visoms - ate.*

Emilis

*Jeigu mankštą mėgsti tu,
Eik šiaurietišku žingsniu.
Šitas sportas nuostabus-
Būsi linksmas ir žvalus.*

*Stverk lazdas ir marš į lauką,
Bendraminčiai tavęs laukia.
Su draugais žiemos taku
Ženk šiaurietišku ritmu.*

Greta L.

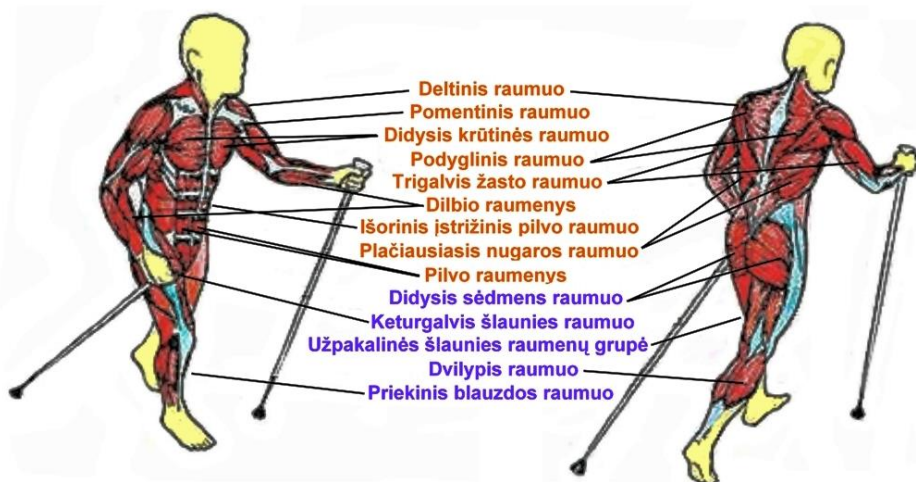


Darbo grupės „Šiaurietiškos lazdos“ interviu su Utenos rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro direktoriaus pavaduotoja, trenere **Ina Meidiene**:

- Kurioje šalyje atsirado šiaurietiškas ėjimas? **Suomijoje.**
- Kada atsirado ši sporto šaka? **1996 metais.**
- Ar šiaurietiškas ėjimas- populiarus Utenoje? **Taip, labai populiarus.**
- Ar sportuojant patiriama daug traumų? **Vidutiniškai.**
- Nuo kokio amžiaus galima užsiimti šia sporto šaka? **Bet kokio amžiaus.**
- Kiek būna treniruočių per savaitę? **Viena.**
- Kiek laiko trunka treniruotė? **1val. 30 min.**
- Kokia reikalinga apranga? **Apranga turi būti patogī, sugerianti prakaitą, nevaržanti judesių. Batai storesniu padu.**



- Ar tai brangus sportas? **Nėra brangus, tik reikia nusipirkti lazdas.**
- Ar vyksta turnyrai, varžybos? **Ne. Vyksta žygiai.**
- Kokio dydžio būna lazdos? **1m 25 cm. Turi būti 2 cm virš bambos.**
- Ar šiaurietiškas ėjimas naudingas sveikatai? **Taip, nes dirba dauguma raumenų grupių.**



- Kur šis sportas populiariausias pasaulyje? **Skandinavijoje, Vokietijoje, Austrijoje.**
- Kuriuose Lietuvos miestuose šis sportas yra populiariausias? **Utenoje, Kaune, Vilniuje, Marijampolėje, Alytuje.**



grįžau šypsodamasi ir geros nuotaikos.

Man labai patiko pasivaikščiojimas su šiaurietiškomis lazdomis. Anksčiau galvojau, kad tai nėra tikras sportas, bet kai išbandžiau, supratau, kad tai labai rimta.

Akvilė

Kai pamačiau iš arti šiaurietiško ėjimo lazdas, net išsigandau - pamaniau, kad bus labai sudėtinga. Trenerė paaiškino, kaip šiomis lazdomis naudotis. Pabandžiau ir viskas puikiai pavyko. Namu

Greta L.

Nėra taip lengva kaip atrodo, išmokti vaikščioti su šiaurietiškomis lazdomis. Reikia žinoti, kaip laikyti lazdas, kaip jas statyti, kaip eiti. Einant su šiaurietiškomis lazdomis, jaučiausi labai keistai - atrodo, kad eini, o tave kažkas stumia iš nugaros. Labai džiaugiuosi, kad išbandžiau dar vieną sporto šaką. Prieš ėjimą buvo labai bloga nuotaika - susipykau su geriausia drauge. Tačiau šiaurietiškas ėjimas mums pakėlė nuotaiką ir mes susitaikėme.



Viltė

Mano pirmoji šios sporto šakos mokytoja buvo močiutė. Prieš aštuonerius metus ji Utenoje viena pirmųjų pradėjo vaikščioti su šiaurietiškomis lazdomis. Kaimynai galvojo, kad su mano močiute kažkas negerai, nes vasarą su slidėmis čiuožia. Vėliau pamatė, kad ji eina be slidžių, tik atsispiria lazdomis. Mano



močiutė išmokė taip sportuoti ir mane, ir tuos nustebusius kaimynus. Šiandieną kiti bendraklasiai tik mokėsi naudotis šiaurietiškomis lazdomis, o aš jau viską mokėjau. Ėjau smagiai su lazdomis ir galvojau: „o, kad visos tokios pamokos būtų“.

Salomėja

Man labai patiko šiaurietiškas ėjimas. Eini atsipalaidavęs, o kai atsispiri su lazdomis, jos tave šiek tiek pastūmėja į priekį ir palengvina ėjimą. Eidama nepavargau ir grįžau namo geros nuotaikos.

Kamilė Ž.



Smagu buvo mokytis šiaurietiško ėjimo.

Dominyka



Kai kam šiaurietiškas ėjimas neatrodo sportas. Pabandykite - nėra taip paprasta ir lengva. Reikia mokėti tinkamai dėti kojas, statyti lazdas, atsipalaiduoti. Man patiko. Siūlau visiems pabandyti.

Elinga



Kol neišbandžiau, nemaniau, kad šiaurietiškas ėjimas - įdomus sportas.

Vilius

Pabandęs supratau, kad šiaurietiškas ėjimas nėra paprastas pasivaikščiojimas. Pradžioje jaučiausi keistai, vėliau išmokau taisyklingai eiti, statyti lazdas. Patiko.

Dominykas





Pabaigos žodis

Visa progimnazijos bendruomenė palaiko 6a klasę, dalyvaujančią sveikatingiausios Lietuvos klasės konkurse „Sveikuoliai - šaunuoliai“. Šeštųjų aktyvi veikla įkvepia domėtis „Sveikatiados“ projektu ne tik mokinius, bet ir mokytojus, tėvelius, mokyklos vadovus.

Štai keletas jų minčių apie šią klasę, projektą ir konkursą:

„Smagu, kad mano sūnus Andrius ne tik gerai mokosi, lanko baseiną, bet kartu su klase dalyvauja Lietuvos sveikatingiausios klasės "Sveikuoliai - šaunuoliai" konkurse. Labai džiaugiuosi savo sūnumi ir jo draugais, kad stengiasi sveikai maitintis ir sportuoti“.

Andriaus mama Daiva

„Jūs jau labai daug įveikėte. Bet kuriuo atveju - jūs jau laimėjote - išmokote bendrauti, bendradarbiauti, planuoti, ieškoti, atrasti... O tai irgi labai svarbu! Linkiu sėkmės!“

Direktoriaus pavaduotoja Jolita

„Dalyvaudami sveikatingiausios klasės konkurse, jūs patys fiziškai sustiprėjote“.

Rusų kalbos mokytoja Daiva

„Pastebėjau, kad šio konkurso dėka tapote vieningi: visi už vieną, vienas už visus“.

Direktoriaus pavaduotojas ūkio reikalams Algis

„Konkursas reikalauja ryžto siekti užsibrėžto tikslo. Matematikos pamokose pastebėjau, kad 6a klasės mokiniai motyvuoti, stengiasi padėti vieni kitiems. Manau, kad to išmokė šis konkursas“.

Matematikos mokytoja Birutė

„Sportas - vienas iš svarbiausių sveikos gyvensenos veiksnių. Sportuojantys mokiniai ne tik užsigrūdina, bet ir ugdo charakterį, sugeba pajusti gyvenimo džiaugsmą, įveikti stresą, įtampą, būna sveikesni“.

Sveikatos priežiūros specialistė Irena

„Džiaugiuosi, kad jūs taip aktyviai dalyvaujate „Sveikatiados“ projekte. Tai labai šaunu. Dalyvaujate įvairiose veiklose, susitinkate su įdomiais žmonėmis, atliekate įvairias užduotis. Smagu, kad garbingai konkuruojate su kitomis mokyklomis (ne tik mūsų rajono), smagu, kad jūsų veikla ryški ir puikiai vertinama projekto organizatorių. Dėkoju, kad šauniai atstovaujate mūsų mokyklą, linkiu sėkmės!“

Mokyklos direktorius Arvydas

„Jei visa jūsų klasė vieningai dalyvaus konkurse, kartu įveiksite visas jums skirtas užduotis ir tikrai laimėsite“.

Valgyklos vedėja Diana



„Klasė tikrai pajėgi. Pasinėrėte į šią veiklą labai atsakingai ir energingai, buvote kantrūs ir atlikote pavestas užduotis. Manau, kad prabėgus laikui, suprasite, kad šis projektas praplėtė jūsų akiratį ir įgijote nemažai patirties. Kiekvienas iš jūsų jau esate laimėtojas!“

Anglų kalbos mokytoja Sabina

„Atlikti moksliniai tyrimai parodė, kad kuo labiau fiziškai aktyvus mokinys, tuo geresni jo pažymiai. Todėl manau, kad kuo daugiau vaikų judėtų, aktyviai gyventų, tuo jie sėkmingesni taptų tolimesniame gyvenime“.

Socialinė pedagogė Jurgita

„Aš visada žavėjausi ir žaviuosi sportuojančiais vaikais, kurių, deja, mažėja ir mažėja. Džiaugiuosi 6A klase, kuri sėkmingai dalyvauja šiame konkurse, viltingai manydamas, kad visi klasės mokiniai taps sveiki ir laimingi. Kaip sakė Antikos žmonės - SVEIKAME KŪNE - SVEIKA SIELA“.

Istorijos mokytojas Valentinas

Taigi, matome, kad „Sveikatiada“ yra patraukli ir naudinga veikla ne tik mokiniams, bet ir visai progimnazijos bendruomenei. Juk „sveikai gyventi yra smagu“.



Rengiant šią knygą, 6a klasės mokinius konsultavo: Janina Černiuvienė, Daiva Trinkūnienė, Sabina Eidukynaitė, Dalia Šaltenytė, Gražina Vaitonienė, Mindaugas Laučius.