

PATVIRTINTA
Šilutės r. Saugų Jurgio Mikšo pagrindinės
mokyklos direktoriaus 2022 m. birželio 16 d.
įsakymu Nr. V1-107

ŠILUTĖS R. SAUGŲ JURGIO MIKŠO PAGRINDINĖ MOKYKLA
PRAKTINIŲ STUDIJŲ PROGRAMA
„SPORTUOJU. JUDU. SVEIKAI GYVENU!”

TIKSLAS: ugdyti sveikos gyvensenos nuostatas, skatinti mokinius rinktis sveiką gyvenimo būdą.
UŽDAVINIAI:

1. Mokiniai gaus orientacinio sporto, zumbos, judriųjų veiklų žinių, įgūdžių ir nuostatų, kurios skatins sveikos gyvensenos praktiką ir neš naudą patiems moksleiviams, jų šeimoms ir bendruomenei.

2. Suvoks, kad mokiniai, kaip bendruomenės nariai, yra atsakingi už sveiką aplinką.

INTEGRUOJAMI DALYKAI: gamta ir žmogus, biologija, informacinės technologijos, fizinis ugdymas, šokis, geografija, istorija.

UGDOMOS KOMPETENCIJOS: mokėjimo mokytis – mokytis numatyti tolesnius žingsnius, gebėti formuluoti išvadas; **dalykinės** – naudoti biologijos, fizinio aktyvumo žinias; **asmeninės** – plėsti akiratį, pasitikėti savo jėgomis; **socialinės** – gebėti dirbti komandoje, įveikti sunkumus, mokytis spręsti konfliktus, būti savikritiškiems, motyvuoti save sudėtingose aplinkybėse, drąsiai žvelgti į sunkumus, ugdyti teigiamą nuostatą mokyklos atžvilgiu, inicijuoti savo idėjų įgyvendinimą ir įtraukti kitus, siekiant iškeltų tikslų.

PROGRAMOS TRUKMĖ: 17–18 val.

MOKINIŲ AMŽIUS: 5–7 klasės

PROGRAMOS VADOVAI: Rūta Kalinova, Lilijana Peter, Neringa Undraitienė

Data	Dienos veiklos (turinys)	Valandų skaičius	Programos vadovų pastabos (refleksija)
2022-06-20	1 diena: 1. Programos pristatymas, tikslo ir uždavinių skelbimas ir aptarimas. Saugaus elgesio instruktažas. 2. Viktorina „Raktas į sveikatą”. 3. Reikalingo sportinio inventoriaus pasirinkimas ir pritaikymas sau. 4. Susipažinimas su orientaciniu sportu, zumba, šiaurietišku ėjimu. 5. Žaidimai lauko klasėje „Vardų mozaika”, „Tiesa / netiesa”. 6. Išvados ir refleksija.	4 val.	
2022-06-21	2 diena: 1. Dienos veiklos tikslų, uždavinių ir etapų aptarimas. Saugaus elgesio instruktažas. 2. Išvyka į Šilutę. Ėjimas su šiaurietiškomis lazdomis maršrutu „Šojaus dvaras - Pagrynių ąžuolas - Šojaus dvaras”. 3. Kvėpavimo dažnio, esant įvairiam fiziniam krūviui, matavimas. 4. Rezultatų aptarimas ir refleksija.	4 val.	
2022-06-22	3 diena: 1. Dienos veiklos tikslų, uždavinių ir etapų aptarimas. Saugaus elgesio instruktažas.	4 val.	

	<p>2. Mokinių paskirstymas į grupes ir laukiančios užduoties aptarimas.</p> <p>3. Orientacinės varžybos po Saugų miestelio apylinkes.</p> <p>4. Rezultatų aptarimas. Sėkmės ir nesėkmės. Įspūdžiai ir emocijos? Išvados ir refleksija.</p>		
2022-06-23	<p>4 diena:</p> <p>1. Dienos veiklos tikslų, uždavinių ir etapų aptarimas. Saugaus elgesio instruktažas.</p> <p>2. Veikla sporto salėje arba lauke. Zumba.</p> <p>3. Plakatų, skaidrių rengimas, pasiruošimas darbų konferencijai.</p> <p>4. Praktinių studijų metu gautų naujų žinių ir įgūdžių aptarimas. Išvados ir refleksija.</p>	4 val.	
2022-06-27	<p>Praktinių studijų darbų konferencija (darbų pristatymas ir aptarimas).</p> <p>Kitų mokinių grupių veiklų stebėjimas.</p>	1–2 val.	